

PROTECCIÓN CONTRA CAÍDAS

En la industria de la construcción en los Estados Unidos, un sistema de detención de caídas es la causa principal de muerte de los trabajadores. Cada año, fallecen en promedio, entre 150 y 200 trabajadores y más de 100,000 son heridos como consecuencia de caídas en las obras. El estándar para protección contra caídas de la OSHA se encarga de las cuestiones relacionadas con el equipo de protección contra caídas y de los riesgos de caída para los trabajadores.

La norma de la OSHA (29 CFR 1926.501(b) (1)) afirma que: "Cada empleado en una superficie de trabajo (superficie horizontal y vertical) con un lado sin protección o borde que sea de 6 pies (1.8 m) o más por encima de un nivel inferior deberá ser protegido contra caídas por medio de un sistema de barandillas, sistema de red de seguridad o sistema personal de detención de caídas."

Hay dos tipos de sistemas de protección contra caídas, **sistema preventivo de caídas y sistema de detención de caídas.**

El sistema preventivo de caídas incluye elementos tales como barandillas o una pared de parapeto de 39 "a 45" por encima de la superficie de trabajo. También puede constar de un sistema de prevención de caídas que le impida alcanzar un área desprotegida.

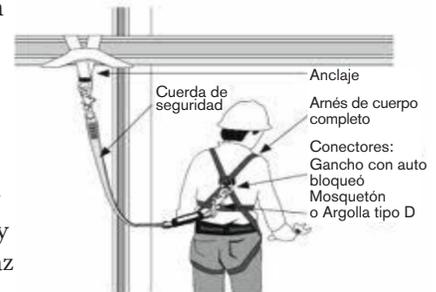
Las barandillas (en andamios, plataformas de trabajo aéreas y en el perímetro de los edificios) se consideran como un tipo de sistema preventivo de caídas para la protección contra caídas. La barandilla superior debe tener por lo menos 39 "a 45" por encima de la superficie de trabajo y debe ser capaz de soportar una fuerza de 200 libras en cualquier dirección. La barandilla central debe colocarse entre la barandilla superior y la superficie de trabajo y debe poder soportar una fuerza mínima de 150 libras. Las barandillas deben ser por lo menos de 1/4" de diámetro para evitar cortes y laceraciones. Estas se utilizan para proteger a las personas de caerse más de 6 pies.

Los **Sistemas de Detención de caídas** lo **DETIENEN** si usted se está cayendo.

Si usted está en riesgo de caer de una altura de 6 pies o más, usted debe utilizar el equipo de protección más adecuado contra caídas. Un tipo de equipo adecuado de protección contra caídas es el sistema de detención de caídas. El sistema contra caídas entero debe ser capaz de soportar la tremenda fuerza de impacto involucrada en una caída. ¡Una persona sin protección se caerá en una caída libre 4 pies

en 1/2 segundo y 16 pies en 1 segundo! Un sistema de protección contra caídas incluye un arnés de cuerpo completo, un cordón con amortiguador o un agarre de cuerda y línea de vida vertical y un anclaje sólido capaz de soportar una carga de 5,000 libras por trabajador.

Un sistema de detención de caídas

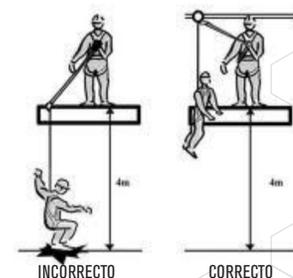


ANTES DE USAR UN SISTEMA DE PROTECCIÓN CONTRA CAÍDAS INCORRECTO CORRECTO DEBE DE:

- Escoger un punto de anclaje que apoyará 5000 libras por trabajador (lo suficientemente fuerte como para apoyar una camioneta).
- Instalarse para que el empleado no tenga una caída libre de más de 6 pies (o pueda tener contacto con cualquier nivel inferior).
- El punto de anclaje debe estar sobre su cabeza. Una persona de seis pies de altura que se ancla por debajo de sus pies puede viajar hasta 12 pies en una caída libre.
- Posicionar su anclaje directamente arriba y detrás de su área de trabajo para evitar movimientos en forma de columpio.
- Usar la cuerda de seguridad lo más corta posible. Cuanto más corto el amarre, menor será la caída.
- Usar puntos de anclaje seleccionados por una persona competente.

DURANTE EL USO DE UN SISTEMA DE PROTECCIÓN CONTRA CAÍDAS NO DEBE DE:

- No amarrarse de tubos de ventilación o de un área no designada y no estructurada.
- No amarrar nudos en la cuerda de seguridad. Esto reducirá la fuerza de la cuerda de seguridad.
- No usar tuberías, conductos eléctricos, luminarias o barandas como puntos de anclaje.



Detecte la diferencia.

- No usar cualquier acollador sin resorte auto bloqueo de ganchos.
- No unir múltiples cuerdas de seguridad para llegar a un punto de anclaje.
- No permitir que más de un trabajador se amarre al mismo punto de anclaje a menos que esté diseñado y aprobado por un ingeniero.
- No desengancharse de su protección contra caídas, mientras que esté expuesto a una caída mayor de 6 pies.
- No permitir que alguien más ensamble su equipo, a menos que usted compruebe que se ha hecho correctamente.
- No usar un anclaje que no sea independiente de cualquier tipo de anclaje utilizado para apoyar o suspender plataformas.

LISTA DE COMPROBACIÓN:

- ✓ Inspeccione su equipo diariamente.
- ✓ Busque deshilachados en las cuerdas, roturas y otros defectos en el equipo.
- ✓ Etiquete y remueva el equipo defectuoso fuera de servicio y repórtelo a su supervisor.
- ✓ Asegúrese de que esté conectado a un anclaje sólido capaz de sostener 5000 lb. por trabajador.

Si tiene alguna duda sobre la seguridad del equipo, no lo utilice. Reemplace cualquier equipo de protección de caídas involucrado en una caída.

CINCO PARTES DE UN:

Sistema contra caídas

1. Anclaje – 5000 lb. mínimo
2. Cuerda salvavidas
3. Sujetador de cuerda
4. Cuerda de seguridad
5. Arnés de cuerpo completo

Sistema de barandillas

1. Barandilla superior debe ser instalada de 39 “a 45”
2. Barandilla superior debe soportar 200 lb
3. Barandilla central debe soportar 150 lb
4. Barandillas deben de ser un mínimo ¼” diámetro
5. Tablón de capellada debe ser de 3.5” de alto y capaz de soportar 50 libras de fuerza.

PREGUNTAS DE REPASO:

- 1) Los puntos de anclaje deben apoyar 5000 libras por trabajador para detención de caídas.
 - a) Verdadero
 - b) Falso
- 2) ¿El Sistema preventivo de caídas y el sistema de detención de caídas son el mismo tipo de protección contra caídas?
 - a) Verdadero
 - b) Falso
- 3) ¿Cuánto puede acercarse a un borde que tenga una caída mayor de 6 pies?
 - a) No existe distancia segura a menos que usted esté protegido adecuadamente con Equipo de Protección Personal (PPE) o que el borde esté protegido por una pared de parapeto o barandillas de al menos 42” de altura.
 - b) 4 pies si no está tan ventoso
 - c) 2 pies si hay alguien cerca que le pueda detener del cinturón
 - d) 5 pies con que no haiga relampagos

Charla dada por:: _____

Fecha: _____

Compañía: _____

Lugar: _____

Nombre Impreso

Firma

Nombre Impreso	Firma

Esta Charla en la Caja de Herramienta fue desarrollada por el Círculo de Personas del Programa de Construcción Unidos de OSHA para el solo propósito de informar. No necesariamente refleja las visiones de OSHA o el Departamento de Trabajo de los Estados Unidos de América.

