

CONVERSACIÓN/PLATICA DE SEGURIDAD EN LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS

AUTO RESCATES DE PROTECCIÓN CONTRA CAÍDAS (ENROLLE DE PIE Y RAPEL) PARTE A

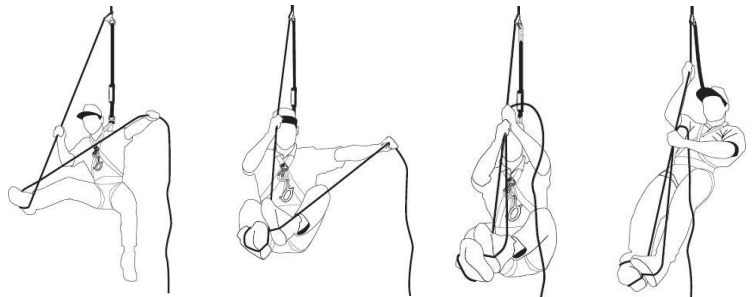
Empresa/Compañía: _____ Sitio/Localización de trabajo: _____

Fecha: _____ Hora de inicio: _____ Tiempo de finalización: _____ Capataz / Supervisor: _____

Un sistema de detención de caídas puede salvar su vida, pero su arnés lo detendrá cómodamente mientras este suspendido. Si no puede aliviar la presión que ejerce en sus piernas, cual estrangula el flujo de sangre de regreso al corazón, puede quedar inconsciente. Lo primero que debe hacer es aliviar la presión de arnés; el enrollado de pie aliviana la presión y le permitirá que suba o baje por distancias cortas. Debe aprender como enrollar su pie si utiliza un sistema personal de detención de caídas y si una caída lo pudiera dejar suspendido a más de 35 pies arriba del nivel inferior.

Equipo de enrollado de pie: Un sistema personal de detención de caída (incluyendo el arnés de cuerpo, conectores, anclaje seguro, línea de vida vertical, cuerda, y una agarradera de cuerda).

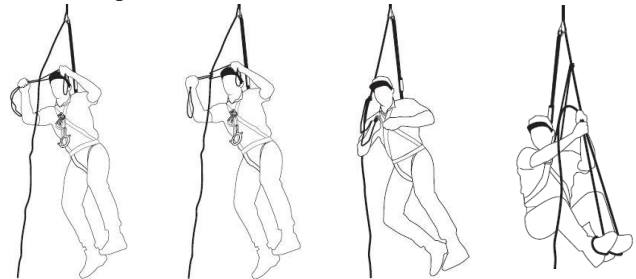
1. Agarre la línea de salvamento colgando debajo de usted (el lado colgante). Enróllela una vez alrededor de su pie comenzando del lado de adentro, y envuélvala por la parte superior del pie.
2. Estire la línea de salvamento hacia fuera horizontalmente y písela con su pie izquierdo.
3. Alce el lado colgante de la línea de salvamento y junte las dos partes. Ahora ha creado una lazada que le permitirá ponerse de pie..
4. Continúe sosteniendo la línea de salvamento con ambas manos y póngase de pie. Esto aliviana la presión sobre la parte superior de sus piernas. Cuando se canse, puede volverse a sentar. Mientras espera por ayuda, debe cambiar entre sentándose en el arnés y poniéndose de pie sobre la lazada. También puede dividir el peso entre sus pies y el arnés. Para subir o bajar distancias cortas, resbale la agarradera de cuerda hacia arriba (para subir) o hacia abajo (para bajar); siéntese de nuevo, agarre otro pedazo de cuerda, y repita el proceso.



Un enrollado de pie es para distancias cortas. Si esta suspendido a mas de 35 pies y necesita bajar rápidamente, el rapel es mas efectivo.

Equipo de rapel: Un sistema personal de detención de caídas, incluyendo el arnés de cuerpo, conectores, anclaje de seguro, línea de salvamento, cuerda, y una agarradera de cuerda, dos carabineros, dos lazadas prúsicas de ocho milímetros, un descendiente, de figura ocho, compatible con el diámetro de la línea de salvamento.

1. Tome una de las dos lazadas prúsicas y extiéndala horizontalmente a través de la línea de salvamento.
2. Haga un nudo prúsico de tres envolturas de la siguiente manera: Tome la punta de la lazada en su mano derecha y métala por el hueco de la lazada en su mano izquierda. Haga esto tres veces mas, y después jale la cola de la lazada hacia abajo firmemente para apretar el nudo.
3. Conecte un carabinero dentro de la cola de la lazada prúsica y dentro del dispositivo de rapel en su arnés. Resbale el nudo prúsico hacia arriba en la línea de salvamento hacia la agarradera de cuerda para remover cualquier flojedad dentro de la lazada prúsica.
4. Agarre la línea de salvamento colgando debajo de usted (el lado colgante) y enrolle su pie.



Conclusión: Un sistema personal de detención de caída puede salvar su vida. Utilice estas pautas de seguridad para auto rescates de protección contra caídas.

A través de OSHA y Houston Fall Prevention Alliance (Alianza para la Prevención de caídas Houston).Esta conversación/platica fue desarrollada sólo con fines informativos. No refleja necesariamente la opinión oficial de OSHA o el Departamento de Trabajo de Estados Unidos. Julio del 2016.

Houston Fall Prevention Alliance (Alianza para la Prevención de caídas Houston).fue formada por las organizaciones siguientes para proporcionar a sus miembros, y otros, con la información, la orientación y el acceso a los recursos de información que les ayudará a proteger la salud y seguridad de los trabajadores, en particular para la reducción y prevención de la exposición al riesgo de caídas en las industrias de la construcción y abordar las cuestiones relacionadas con caídas y entender los derechos de los trabajadores y las responsabilidades de los trabajadores en virtud de la Ley de Seguridad y Salud Ocupacional (Ley OSH). En el desarrollo de esta alianza, estas organizaciones reconocen que los socios del Plan Estatal de OSHA y en sus instalaciones, son una parte integral del esfuerzo nacional de OSHA.



CONVERSACIÓN/PLATICA DE SEGURIDAD EN LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS
AUTO RESCATES DE PROTECCIÓN CONTRA CAÍDAS
(ENROLLE DE PIE Y RAPEL) PARTE A

NOMBRE ESCRITO	FIRMA
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	
20.	
21.	
22.	
23.	
24.	
25.	
26.	
27.	
28.	
29.	
30.	
31.	
32.	

A través de OSHA y Houston Fall Prevention Alliance (Alianza para la Prevención de caídas Houston).Esta conversación/platica fue desarrollada sólo con fines informativos. No refleja necesariamente la opinión oficial de OSHA o el Departamento de Trabajo de Estados Unidos. Julio del 2016.

Houston Fall Prevention Alliance (Alianza para la Prevención de caídas Houston).fue formada por las organizaciones siguientes para proporcionar a sus miembros, y otros, con la información, la orientación y el acceso a los recursos de información que les ayudará a proteger la salud y seguridad de los trabajadores, en particular para la reducción y prevención de la exposición al riesgo de caídas en las industrias de la construcción y abordar las cuestiones relacionadas con caídas y entender los derechos de los trabajadores y las responsabilidades de los trabajadores en virtud de la Ley de Seguridad y Salud Ocupacional (Ley OSH). En el desarrollo de esta alianza, estas organizaciones reconocen que los socios del Plan Estatal de OSHA y en sus instalaciones, son una parte integral del esfuerzo nacional de OSHA.

