



# CONVERSACIÓN/PLATICA DE SEGURIDAD EN LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS

## ARNÉS/CORREAS/LAZOS DE SEGURIDAD

Empresa/Compañía: \_\_\_\_\_ Sitio/Localización de trabajo: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_ Hora de inicio: \_\_\_\_\_ Tiempo de finalización: \_\_\_\_\_ Capataz / Supervisor: \_\_\_\_\_

Arneses, correas, lazos y lazos salvavidas, anclajes, y conectores son componentes de sistema de detención de caídas personal y sistemas de dispositivos de posicionamiento. Cada uno de estos componentes son partes igual de importante de estos sistemas que son dependidas para hacer trabajo alto seguro y salvar vidas en el evento de una desgracia. No escatime calidad en, o atención a cualquier de estos componentes.

### Componentes de sistemas de detención de caídas personal (PFAS) y sistema de dispositivos de posicionamiento (PDS).

**Conectores** acoplan los componentes de un PFAS o PDS. Aros y ganchos automáticos son los tipos más comunes de conectores. Tienen que ser fraguado, prensado, o hecho de acero formado o un material igual de fuerte. Ellos deben ser resistentes a corrosivo, con superficies y orillas suaves que no dañen otros componentes. Deben tener un mínimo fuerza de quebradura de 5.000 lb. Utilice solamente ganchos automáticos como parte de un sistema de detención de caídas personal.

**El arnés integral** consiste de correas que distribuyen las fuerzas de detención de caídas sobre el torso del usuario. Deberá incluir cojín de espalda para soporte y un aro-D para sujetar lazo salvavidas, acolladores, o dispositivos retractables. Un arnés deberá emplear una fuerza llamativa de no más que 1.800 lb., en un trabajador cayéndose.

- Arnesees integrales no pueden ser hechos de fibras naturales y ganchos, son prohibidos como parte de un sistema de detención de caídas personal.
- La punta de sujetar un arnés integral debe ser colocado en el centro de la espalda, cerca al nivel del hombro.
- Utilice solamente arneses integrales aprobados para trabajo comercial, no arneses de recreación para trepar. Asegúrate ajústalo propiamente.

**Dispositivos de deceleración:** Puedes reducir la fuerza de impacto de caídas en minimizando la distancia de la caída usando un dispositivo de deceleración tal como un acollador con amortiguador, un lazo salvavidas retráctil, o una cuerda de extensión, lo cual es un mecanismo que permite que te muevas arriba y abajo vertical en un lazo salvavidas. La cuerda de extensión automáticamente se encierra hacia el lazo salvavidas si te caes. Siempre sigue las instrucciones de manufacturero cuando usas un dispositivo de deceleración.

**Lazos salvavidas y acolladores:** Un lazo salvavidas o acollador es un cable flexible, lazo, correa, o tejido que conecta a un arnés integral o dispositivo de deceleración y de pérdida un ancla. Acolladores pueden ser conectados a un lazo salvavidas y tener las mismas especificaciones de lazos salvavidas.

**Un lazo salvavidas vertical** se sujeta directamente a un arnés integral, acollador, o dispositivo de deceleración y a un anclaje (y se suspende verticalmente, de aquí su nombre). Lazos salvavidas verticales deben tener la mínima fuerza de quebradura de 5.000 libras.

**El lazo salvavidas horizontal** se estira entre dos anclas. Cuando te conectas al lazo con un arnés integral, acollador, o dispositivo de deceleración, puedes moverte libremente sobre una superficie plana. Lazos salvavidas deberán ser diseñados, instalados, y usados bajo la supervisión de una persona calificada.

**El lazo salvavidas retráctil** es ambos un lazo salvavidas vertical y dispositivo de deceleración. Consiste de una línea en cilindro ue desenrolla y retrae desde el cilindro mientras se mueve el trabajador. Si el trabajador se cae, el cilindro automáticamente se encierra.

- Lazos salvavidas que automáticamente limitan la distancia de caída-libre a dos pies o menos deben tener fuerza mínima de quebradura de 3,000lb.
- Lazos salvavidas que no permiten caídas de una distancia de dos pies o menos deben tener la mínima fuerza de quebradura de 5.000 lb.
- No use acolladores o lazos hechos de fibras naturales. Protege todos los lazos desde cortadas y abrasiones.

**Correas integrales** usadas alrededor la cintura puede ser usada en sistemas de posicionamiento, pero no en sistemas de detención de caídas personal.

### Pautas para usar sistema de detención de caídas personal:

**Planea las puntas de anclaje para anticipar** localidades de anclas antes de empezar el trabajo de construcción.

**Evita nudos en acolladores o lazos salvavidas;** pueden reducir la fuerza del lazo o acollador por 50 % o más. No use nudos para amarrarse desde un ancla; use un gancho automático diseñado para ese propósito.

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

## ARNÉS/CORREAS/LAZOS DE SEGURIDAD

**Evita amarrar lazos o acoladores directamente a una viga.** Reduce la fuerza del lazo por 70 % debido a la acción de cortarse en la orilla de la viga.

**Sea cauteloso con conexiones de armella.** La fuerza es reducida mucho cuando fuerza es aplicada en un ángulo a lo largo del eje de una armella. Evita conexiones a armellas que pueden causar tal efecto durante una caída.

**Evita riesgos de caídas osciladores.** Si usas un sistema de detención de caídas personal y no estas trabajando directamente abajo el ancle de amarre, te vas a oscilar bajo el ancle durante la caída. Caídas osciladores son especialmente peligrosas porque te puedes golpearte con un objeto o un nivel mas abajo durante el movimiento péndulo de la oscilación.

**El ancle** provee un punto seguro para enlaces de un lazo salvavidas, acolador, o dispositivo de deceleración. Deberá soportar una carga mínima de 5.000 lb. Nunca use alzamientos o barandales como anclajes; no son construidos a aguantar las fuerzas generado por una caída.

**Conclusión:** Componentes de sistemas de detención de caídas personal y dispositivos de posicionamiento deben ser inspeccionados antes de cada uso, y después de cualquier caída o incidente por daños, gastos, deterioración, o componentes defectuosos.

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.	

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.

