

CONVERSACIÓN / PLÁTICA DE SEGURIDAD EN LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS

SUBIR UTILIZANDO LA TÉCNICA DE TRES PUNTOS DE CONTACTO

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

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

Subiendo o bajando una escalera, equipo, ay que oner atención a los PELDAÑOS Subiendo, y escalones inclinados, Una Técnica de Tres Puntos de contacto para subir es Esencial por la Seguridad. Usualmente no consideramos Una Tarea como Subiendo una escalera Ser peligroso, sin embargo, Caídas de escaleras en si Misma es la doceava causa de muertes en el Trabajo en los Estados Unidos. Caídas Cuentan por Cientos de muertes, Y miles de lesiones cada Año. Subiendo una altura En Una Estructura, O verticales presentan peligro meritorio a Las Mismas Técnicas de Seguridad USADO por Alpinistas de sierras y piedras para escalar Grandes Alturas. El siguiente párrafo Seguridad de usar al subir y / o bajar.

Técnica de subir con tres puntos de contact: Es Común y naturales Que CUANDO subes mueves tus Miembros Alternativos: Al mismo tiempo para subir y bajar. ESTO SIGNIFICA Que mueves tu pierna Izquierda y Brazo Derecho a La Misma Vez, o viceversa. MIENTRAS ESTO Será La Manera Más Rápida de subir o bajar, no es La Más Segura .:

- En Moviendo dos Miembros de La Misma Vez Solamente dejas dos puntas de contacto en El Escalón, peldaño, o escalera. Este Es Una plataforma inestable de lo cual sea mantener tu equilibrio o menear tu peso.
- CUANDO subes en solitario con dos Puntos de contacto SI Un Punto de Contacto se Resbala, serás dejadocolgado Por una mano, caerás.
- En Moviendo Solamente un Miembro a la Vez mantienes contacto de Tres Puntos TODO EL TIEMPO (Ambos Pies y Una Mano, o Ambas Manos Es Es Una a posición Más Segura y estable.
- Si la un Miembro (o punta de contacto) se Resbala MIENTRAS Estas Usando contacto de Tres Puntos, todavía Tienes por lo Menos Una Mano y un pie en la Estructura para soportar tu peso, y Te Puedes Recuperar, sin caer
- Debes Asegurar Que tus Tres Puntos de Contacto Tienen uno u Otro, agarre firme o Sólido Antes de subir.

Nota: el uso adecuado de un Método de Tres Puntos para subir; no puedes cargar nada en tus manos, Como No te permitira mantener contacto de Tres Puntos TODO EL TIEMPO.

Consejos Generales de Seguridad: Escalada

- Equilibrio: los Empleados pueden resbalar o perder equilibrio MIENTRAS Suben.
- Utilice un arnés ADECUADO para Protección Contra Caídas para Trabajar De Una Estructura al subir.
- Sustancias resbalosas Tal Como Grasa o aceite en los PELDAÑOS también pueden causar resbalones y Caídas.
- Siempre hay el peligro de Que Un Objeto se caiga a los Trabajadores cargando herramienta o material de una escalera. No cargue Objetos en las Manos de Mientras sube. Use Una eslinga, arnés, cinturón de Herramienta para cargar la Herramienta y materiales, o Una Línea o grúa para alzar la Herramienta y materiales Despues de subir.
- Siempre inspeccione las escalera por Daños o Defectos antes de USAR. Inspecciona PELDAÑOS o escalones quebrados o desaparecidos/falten, quebrados o agrietadas barandillas laterales, defectuosas o desaparecidas patas: de seguridad, la corrosión, seguramente fijados Componentes Entre escalones y barandales laterales, PELDAÑOS Libres de Grasa y aceite, y Ninguna astilla o puntas filosas Que pueden enganchar la Ropa.
- Nunca de pare en los ultimos 4 PELDAÑOS Superiores de una escalera directa o de extensión, o en los dos PELDAÑOS Superiores de una escalera de tijera.
- Alce la Herramienta y Otros Materiales Despues De Alcanzar La Parte Superior de la escalera. El USO de cinturón ayuda manejar la Herramienta MIENTRAS trabajas desde una escalera.
- Nunca Sobre Alcance MIENTRAS trabajas en una escalera. Trabaje con tu cuerpo Dentro del los barandales laterales de la escalera. Desciende y reposiciona La Escalera Como Es Necesario para quedarte cerca al Trabajo.
- PELDAÑOS o Escalones Escaleras de baño de metal Deben Ser Tratadas para Prevenir resbalones. Tratamiento PUEDE Incluir Siendo corrugado, depresión, graficado, o Cubierto con material antideslizante.

Conclusión: Si consideras Cuantas Veces subes y bajas, y se reanuda Todos Los Pasos que haces en estos Comunes Métodos de Acceso a Niveles altos y bajas, probablemente te daras Cuenta Que tiene Subido lo Equivalente De Una Pequeña Montaña Durante El curso del día. Respecta los Peligros de subir y tome Tiempo para Hacerlo seguramente.

A través de OSHA y Houston Fall Prevention Alliance (Alianza para la Prevención de caídas Houston).Esta conversación/plática 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

SUBIR UTILIZANDO LA TÉCNICA DE TRES PUNTOS DE CONTACTO

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.	
33.	
34.	
35.	

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.

