



# CONVERSACIÓN / PLATICA DE SEGURIDAD EN LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS

## ¿CUÁNDO NECESITO SER PROTEGIDO Y ¿CUÁLES SON MIS OPCIONES

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

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

### General:

- Caídas siguen siendo la principal causa de muertes en el lugar de trabajo;
- Se requiere protección contra caídas en cualquier trabajo que se realiza seis pies o más por encima del suelo;
- La mayoría de los trabajadores están expuestos a todo tipo de caídas potenciales y no se dan cuenta;
- Tres sistemas más comunes para la prevención de la protección contra caídas son; barandas, sistemas de mallas de seguridad y los sistemas de detención de caídas.

### Sistemas de protección anticaídas:

- Un carril de guardia típica se construye generalmente de madera y consta de un carril superior, un mediados de ferrocarril y una tabla de pie. Estos se unen a los postes verticales que están espaciados no más de 8 pies de distancia. La altura de la barandilla superior es de 42 pulgadas (más o menos 3 pulgadas) y el carril mediados está instalado 21 pulgadas. La tabla de pie se coloca a nivel del suelo para evitar que las herramientas y los materiales de caer sobre el borde. El carril superior debe soportar 200 libras. de una fuerza de impacto y el centro del carril deben soportar unas 150 libras. de impacto.
- El segundo tipo de protección contra caídas es un sistema de red de seguridad. Redes deben instalarse lo más cerca posible debajo de la superficie donde los trabajadores están expuestos a una caída, pero no más de 30 pies por debajo de la superficie de trabajo. Malla aberturas no pueden ser más de 6 pulgadas en cualquier lado y la distancia entre los centros de las aberturas adyacentes no puede ser mayor de 6 pulgadas. Un sistema de red de seguridad debe ser capaz de coger una bolsa de arena de 400 libras. Cada sistema de red deben ser inspeccionados una vez por semana. Los requisitos adicionales se pueden encontrar en 29 CFR 1926.502 (c).
- El tercer tipo de protección contra caídas es el sistema de detención de caídas (SPDC). Un sistema de detención de caídas consiste en una combinación de un anclaje, conectores, un cordón, un dispositivo de desaceleración, una línea de vida, y un arnés de cuerpo completo. Cada uno de estos componentes debe tener una resistencia a la tracción de al menos 5000 lbs. para cumplir con las regulaciones de OSHA. Recuerde que debe inspeccionar los componentes del sistema de detención de caídas antes y después de cada uso.

La mayoría de los trabajos de construcción se puede realizar con seguridad el uso de sistemas de barandas; Sin embargo, hay ocasiones en que se requieren sistemas de redes de seguridad, sistemas de detención de caídas u otros sistemas de protección contra caídas o son más apropiadas. Si usted tiene alguna pregunta de protección contra caídas consulte con su supervisor o la subparte M de la regulación de OSHA a partir de las 29 CFR 1926.500. Es importante que todos los trabajadores entiendan los conceptos básicos de protección contra caídas y para hacer una buena prevención caída.

Recuerde, los cinturones no se pueden utilizar para detener caídas.

NOMBRE ESCRITO	FIRMA
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

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

¿CUÁNDO NECESITO SER PROTEGIDO  
Y ¿CUÁLES SON MIS OPCIONES

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.	
36.	
37.	
38.	
39.	
40.	
41.	
42.	
43.	

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.

