

En la industria de la construcción en los Estados Unidos, las caídas son la principal causa de muerte de los trabajadores. Las caídas fatales, en promedio, representan más de la mitad de todas las caídas relacionadas con el trabajo a nivel nacional. La norma para la protección contra caídas se ocupa de las cuestiones relacionadas tanto con el ser humano como con el equipo para proteger a los trabajadores de los riesgos de caídas.

La norma OSHA (29 CFR 1926.501(b)) (1)) establece: "Cada empleado en una superficie de trabajar/caminar (superficie horizontal y vertical) con un lado o borde sin protección que está a 6 pies (1,8 m) o más por encima de un nivel inferior debe estar protegido contra caídas mediante el uso de sistemas de barandas, sistemas de redes de seguridad o sistemas personales de detención de caídas".

Hay dos tipos de protección contra caídas, **Restricción de caídas** y **Detención de caídas**.

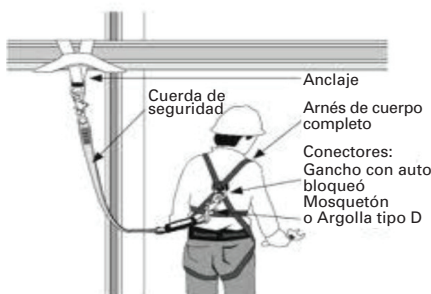
La **restricción de caídas** incluye elementos tales como una barandilla o un parapeto. También puede consistir en un sistema personal de restricción de caídas que le impide llegar a un punto de "caída" sin protección.

Las barandillas (en andamios, elevadores aéreos y en el perímetro de los edificios) se consideran un tipo de protección contra caídas de restricción de caídas. Deben tener un riel superior de al menos 39" a 45" por encima de una superficie de trabajo. El riel superior debe poder soportar una fuerza de 200 libras en cualquier dirección. Los rieles intermedios deben colocarse a mitad de camino entre el riel superior y la superficie de trabajo, y deben poder soportar una fuerza mínima de 150 libras. Los rieles superior e intermedio deben tener al menos 1/4" de diámetro para evitar cortes y laceraciones. Los rieles de protección se utilizan para proteger a las personas de caídas de más de 6 pies.

El sistema de detención de caídas te DETIENE cuando se está cayendo. Si corre el riesgo de caerse desde 6 pies o más, debe usar el equipo de protección contra caídas adecuado.

Un tipo de equipo de protección contra caídas adecuado es el sistema personal de detención de caídas. Todo el sistema personal de detención de caídas debe ser capaz de resistir las tremendas fuerzas de impacto involucradas en una caída. ¡Una persona sin protección caerá 4 pies en 1/2 segundo y 16 pies en 1 segundo! Un sistema personal de detención de caídas incluye un arnés de cuerpo completo, una cuerda de seguridad amortiguadora (o un agarre de cuerda y una línea de vida vertical) y un ancla sólida capaz de soportar una carga de 5,000 libras.

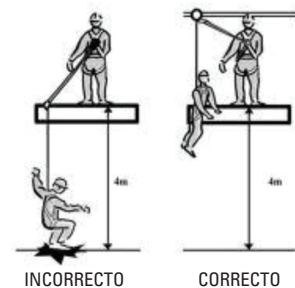
Un sistema de detención de caídas



HACER

- Escoja un punto de anclaje que soporte 5,000 lbs. por trabajador (suficientemente fuerte para soportar una camioneta).
- Los sistemas de detención de caídas deben estar equipados para que los empleados no puedan caer libremente más de 6 pies o entrar en contacto con cualquier nivel inferior.

- Amarre por encima de su cabeza. Una persona de seis pies que se ate a sus pies caerá libremente 10 pies o más.



Detecte la diferencia.

- Amarre los anclajes directamente arriba/detrás de su área de trabajo para evitar posibles peligros de caídas por balanceo.

- Utilice la cuerda de seguridad más corta posible. Cuanto más corto sea el amarre, más corta será la caída.
- Tener puntos de anclaje seleccionados por una persona competente.

NO HACER

- No lo ate a tuberías de ventilación o a un área no estructurada o no designada.
- No haga un nudo en las cuerdas de seguridad, ya que reduciría su resistencia.
- No utilice tuberías de agua, conductos eléctricos, artefactos de iluminación o barandas como puntos de anclaje.
- No utilice elementos de amarre sin ganchos de seguridad de cierre automático.
- No junte varias cuerdas de seguridad para alcanzar un ancla.
- No permita que más de un trabajador amarre el mismo anclaje a menos que esté diseñado y aprobado por un ingeniero.
- No desenganche su protección contra caídas mientras esté expuesto a una caída de más de 6 pies.
- No permita que otra persona manipule su equipo a menos que verifique que sea correcto.
- No utilice un anclaje que no sea independiente de cualquier anclaje utilizado para soportar o suspender plataformas.

LISTA DE VERIFICACIÓN DEL EQUIPO

Inspeccione su equipo diariamente:

- Busque cuerdas deshilachadas, grietas u otros defectos en los herrajes.
- Etiquete y retire del servicio el equipo defectuoso.
- Asegúrese de estar conectado a un ancla segura.

Si tiene alguna duda sobre la integridad del equipo, no lo use. Reemplace cualquier equipo (incluidas las cuerdas) involucrado en una caída.

CINCO PARTES DE UN SISTEMA PERSONAL DE DETENCIÓN DE CAÍDAS

1. Anclaje - 5,000 lb. mínimo
2. Línea de vida
3. Agarre de cuerda
4. Cuerda de Seguridad
5. Arnés de cuerpo completo

GUARDRAIL SYSTEMS

1. El riel superior debe ser de 39" a 45"
2. El riel superior debe poder soportar 200 libras de fuerza
3. El riel medio debe poder soportar 150 libras de fuerza
4. Los rieles superior e intermedio deben tener un diámetro mínimo de 1/4"
5. Los rodapiés deben tener 3.5" de alto y poder soportar 50 libras de fuerza



Norma OSHA
No. 1926.501
Obligación de Tener Protección Contra Caídas

PREGUNTAS DE REPASO

1. Los puntos de anclaje deben soportar 5000 libras para la detención de caídas.
 - a) Verdadero
 - b) Falso
2. La detención de caídas y la restricción de caídas son el mismo tipo de protección contra caídas.
 - a) Verdadero
 - b) Falso
3. Qué tan cerca puede llegar a un lado o borde desprotegido de una caída de más de 6 pies?
 - a) No hay una distancia segura a menos que esté usando el EPP de protección contra caídas adecuado o que haya una pared de parapeto o barandilla de al menos 39 "de altura.
 - b) 4 pies si no hace viento
 - c) 2 pies si hay alguien cerca de ti sujetando tu cinturón
 - d) 5 pies siempre que no haya rayos

Charla dada por:	Fecha:
Nombre de la Compañía:	Ubicación:
Nombre en letra de molde	Firma

Según la Ley de Salud y Seguridad Ocupacional, los empleadores son responsables de proporcionar un lugar de trabajo seguro y saludable y los trabajadores tienen derechos. OSHA puede ayudar a responder preguntas o inquietudes de empleadores y trabajadores. El Programa de OSHA de consulta en el sitio ofrece asesoramiento gratuito y confidencial a pequeñas y medianas empresas, dando prioridad a los lugares de trabajo de alto riesgo. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de OSHA de su región o área, llame al 1-800-321-OSHA (6742) o visite www.osha.gov.

A través de la alianza de OSHA y el instituto SWR, el Instituto SWR desarrolló esta charla informativa solo con fines informativos. No refleja necesariamente los puntos de vista oficiales de OSHA o del Departamento de Trabajo de los EE. UU.

AVISO DE DERECHOS DE AUTOR

Derecho de Autor ©2022 por Sealant, Waterproofing & Restoration Institute. Todos los derechos reservados. Impreso en los Estados Unidos de América.