

## Protección contra caídas

Las caídas en el lugar de trabajo son el estándar #1 más citado. Los trabajadores que trabajan en áreas de trabajo más altas y los que trabajan a pocos metros del suelo están en riesgo de caídas. Las protecciones de los trabajadores contra caídas incluyen los sistemas de barandilla, el sistema personal de protección contra caídas, las mejores prácticas de seguridad y la capacitación.

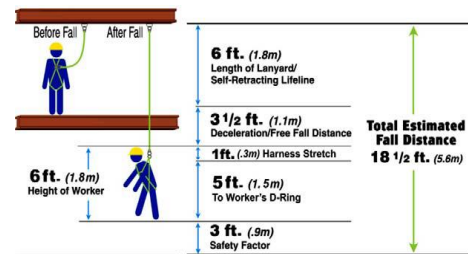
### Reducir caídas

1. Inspeccione el área de trabajo antes de que comience el trabajo –
  - ¿Aquí está el peligro potencial de caídas?
  - ¿Qué tipo de protección existe para evitar una caída?
  - ¿Hay superficies irregulares para caminar?
  - ¿Los pisos están en buen estado o hay pisos sueltos (hoyos, transición de un tipo de piso a otro, etc.)?
  - ¿Hay iluminación adecuada?
2. Proteja plataformas de trabajo elevadas como paseos de gatos con rieles de protección. Asegúrese de que la placa de estar esté instalada y en buenas condiciones.
3. Retire los cables de alimentación, los cables y las mangueras de aire de las pasarelas (incluidas las escaleras).
4. Usar señalización y tratamientos para el suelo antideslizantes

## Sistemas de protección contra caídas

### Sistema de protección contra caídas

Dependiendo de los peligros de trabajo y caída, es importante seleccionar el tipo correcto de sistema de protección contra caídas. Por ejemplo: Si un trabajador está utilizando una cesta de hombre, ¿qué tipo de protección contra caídas se requiere? Un arnés de cuerpo completo y una restricción de caída de 2' o 3' es típico cuando se utiliza una cesta de hombre, ya que esto proporciona suficiente longitud para que el trabajador se mueva en la cesta del hombre, pero lo suficientemente corto como para mantener al trabajador a salvo dentro de la cesta. Otro ejemplo: si el trabajador está obligado a usar el arnés de cuerpo completo y el cordón con amortiguador, el cordón debe estar unido directamente al anclaje y el cálculo de la distancia total de caída estimada debe llevarse a cabo. Por ejemplo:



### Inspección

Todos los equipos de protección contra caídas se **inspeccionarán antes** de cada uso de acuerdo con las instrucciones del fabricante.

Ejemplo de inspección:

1. Compruebe las correas de nylon en busca de fibras rotas, marcas de quemaduras, bordes deshinchados u otros signos visibles de daño;
2. Las hebillas de control y los anillos D no están distorsionados ni dañados, etc.

Presione [aquí](#) para una lista de inspección completa.

# PROTECCIÓN CONTRA CAÍDAS

## REGISTRO

**TEMA:           PROTECCION DE CAIDAS**

Fecha \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_ AM / PM

Conducido por: \_\_\_\_\_

Traducido por: \_\_\_\_\_

NOMBRE (Imprime claramente)	Firma

Firma del Supervisor: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_