




# PREVENCION DE CAIDAS

2002

*Antes de empezar la reunión...*

- ¿Tiene que ver este tema con el trabajo que la cuadrilla está haciendo? Si no, escoja otro tema.*
- ¿Leyó usted la guía de capacitación y llenó los espacios donde el  aparece? (Para encontrar la información que usted necesita, revise la lista de chequeo para este tema.)*

*Comience: ¿Cuántas veces ha oído usted a otras personas poniendo excusas para no amarrarse o usar redes de seguridad? Tal vez ha oído comentarios como este: “Amarrarse es peligroso, porque uno no puede moverse a un lado de una carga que esté cayendo.”*

Las caídas son la principal causa de muerte en la construcción. La protección de caídas puede tener sus problemas, pero piense en la alternativa—una caída sin protección. No es un riesgo que vale la pena tomar.

*Usted u otro miembro de la cuadrilla podría añadir una historia personal acerca de la protección contra caídas.*

## —HAGA ESTAS PREGUNTAS A LA CUADRILLA—

*Después de cada pregunta, dé tiempo a la cuadrilla para sugerir posibles respuestas. Use la información después de cada pregunta para añadir puntos que no fueron mencionados.*

### 1. **¿Cuáles son los dos tipos básicos para la protección contra caídas?**

- Sistemas de prevención de caídas, como barandas de protección. Estos le protegen de caer.
- Sistemas de prevención de caídas, como redes de seguridad. Estos limitan su caída.
- **Nunca** use ningún tipo de prevención de caídas si no ha sido entrenado para usarlo.

### 2. **Si no hay barandas de protección, dónde y cuándo debe amarrarse con un arnés y cuerda?**

- La regla principal de Cal/OSHA es que usted se amarre cuando la caída pudiera ser de 7½ pies o más.
- Hay excepciones a la regla de los 7½ pies en algunos oficios, como trabajadores en techos (techeros, ruferos) y trabajadores de la industria del hierro.

### 3. **¿Cuándo y dónde se deben usar redes de seguridad?**

- Las redes de seguridad deben ser usadas si no es práctico amarrarse.
- Una red de seguridad se debe instalar abajo del área de trabajo. La distancia entre la red y el trabajo no debe exceder más de 30 pies.

- Las redes deben extenderse de 8 a 13 pies más allá de la estructura en la que está trabajando.
- Nadie puede trabajar si la red no está puesta.

#### **4. Si usa equipo de prevención de caídas, ¿qué necesita revisar?**

- Asegúrese de que todo el equipo esté seguro y aprobado. Busque etiquetas que muestren que cumple con los requisitos del Instituto Nacional de Normas Americano (en inglés: ANSI).
- Asegúrese de que el equipo esté instalado y usado de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- Asegúrese de que todo esté en buenas condiciones. Remueva de servicio cualquier acollador o línea de seguridad que se haya usado para evitar una caída o que esté deshilachada o desgastada.
- Asegúrese de que tiene el equipo correcto para el trabajo. Por ejemplo, los cinturones seguridad no son permitidos en los sistemas de prevención de caídas.

#### **5. ¿Dónde debe poner el lado de anclaje de un acollador?**

- Debe estar anclado a un nivel no más bajo que su cintura. De esta manera, una caída se limita a solo cuatro pies.
- Debe estar anclado a lugares seguros y fuertes de un edificio, a un saliente correctamente instalado o a una cuerda colgante.
- No debe estar anclado a un tubo.

#### **6. ¿Cuáles son los requisitos de una línea de seguridad?**

- Una línea de seguridad (y su anclaje) debe sostener por lo menos 5000 lbs.
- Las líneas de seguridad deben ser hechas de fibras sintéticas (excepto cerca de calor o llamas).
- Si una línea de seguridad está expuesta a condiciones de deshilachamiento o daños por las rocas, tiene que tener un cable de acero en el centro de la cuerda.

#### **7. ¿Qué pasa si no es práctico amarrarse o usar una red de seguridad?**

- Si las medidas protectoras contra las caídas no son prácticas o causan un mayor peligro del que previenen, Cal/OSHA permite que el empleador desarrolle un plan de protección contra caídas.
- El plan permite que el trabajo se lleve a cabo en un área designada sin la protección normal contra caídas. Medidas alternas tienen que ser usadas para reducir peligros de caídas en esa área. Estas incluyen capacitación especial para los trabajadores y observación constante del trabajo, por una persona que supervisa la seguridad de los trabajadores.
- El plan tiene que ser escrito por una persona competente y una copia del plan tiene que estar disponible en el lugar de trabajo.

- Las áreas sin protección contra caídas se llaman “zonas de acceso restringidas.” Solamente ciertos trabajadores entrenados pueden entrar en estas áreas.

## 8. ¿Cuáles son algunos de los requisitos para las zonas de acceso restringidas?

- Una barrera debe existir (cuerdas, cables o cinta de precaución) para restringir el acceso a la zona.
- Letreros de advertencia deben estar puestos alrededor de la zona.
- En muchos casos, tiene que haber una persona designada que vigile la seguridad de la zona, que se esté comunicando constantemente con personas que están.

## **Normas de Cal/OSHA**

*Explique:* La mayoría de las medidas de seguridad sobre las que hemos hablado son requeridas por Cal/OSHA. Tenemos que tomar estas precauciones—es la ley. Yo tengo una lista de chequeo de las normas de Cal/OSHA para la prevención de caídas. Si necesita más información por favor veáme al final de la reunión.

## **Reglas de la compañía**

*(Sólo si es pertinente.)* Además de las normas de Cal/OSHA, tenemos algunas reglas adicionales de la compañía para la prevención de caídas.



Discuta las reglas de la compañía: \_\_\_\_\_

---

---

## **Comentarios de la cuadrilla**

*Pregunte:* ¿Hay alguna otra pregunta acerca de la prevención de caídas? Ha observado algunos problemas de seguridad con prevención de caídas en su lugar de trabajo. *(Si hay un representante de la unión, permita que conteste primero.)*

¿Ha tenido alguna experiencia en su trabajo con prevención de caídas, que quiera compartir y que nos puede ayudar a hacer nuestro trabajo con más seguridad?



**LISTA DE ASISTENCIA**  
**PREVENCION DE CAIDAS**

Fecha presentada \_\_\_\_\_ Entrenador/Instructor \_\_\_\_\_

Nombre del proyecto \_\_\_\_\_ Lugar de trabajo \_\_\_\_\_

**—NOMBRE DE LOS PARTICIPANTES—**

<b>Nombre (en letra de molde)</b>	<b>Firma</b>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	