

## ADVERTENCIA DE PELIGRO

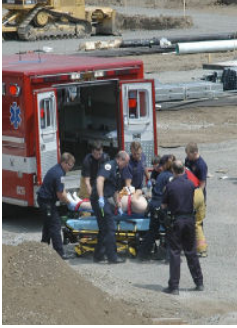


## SISTEMA DE PROTECCIÓN CONTRA CAÍDAS:

# ARNESES



## ¿Corro peligro?



**Las caídas son la principal causa de muerte en la construcción.**

Casi todos los días, en algún lugar de Estados Unidos, un trabajador de la construcción muere por causa de una caída.

## ¿Cuándo necesito un arnés de protección anti-caídas?

Si trabaja...

- a más de 6 pies por encima del suelo y
- no tiene la protección de un sistema de barandas o de redes de seguridad, entonces necesita un sistema personal de detención de caídas.

Un sistema personal de detención de caídas está compuesto por...



**Si no está amarrado, no está protegido.**

Fuente: OSHA 29CFR 1926.502

## Para obtener más información, visite:

- ▶ [www.StopConstructionFalls.org](http://www.StopConstructionFalls.org)
- ▶ OSHA's eTool: Falls - Personal Fall Arrest Systems <https://tinyurl.com/OSHA-eTool-Falls>

Obtenga más de esta tarjeta de Advertencia de Peligro y tarjetas sobre otros temas:

Llame al **301-578-8500** o visite **www.cpwr.com**

## Para detener una caída fatal...



FOTO CORTESÍA DE ED REHFELD, LECET

## 1 Lleve puesto un arnés de cuerpo completo

Un arnés de protección contra caídas correcto tiene correas que se aseguran alrededor del cuerpo de una persona incluyendo las caderas y los muslos. Si se cae, las correas distribuyen la "fuerza de detención" entre los muslos, la pelvis, el pecho y los hombros con lo cual se evitan lesiones graves.



FOTO CORTESÍA DE MILLER® FALL PROTECTION

## 2 Inspeccione su arnés

**El arnés debe ponerse correctamente y estar en buenas condiciones**

- Inspeccione su arnés y asegúrese de que las correas, anillos en D, hebillas de enganche y líneas no estén desgastados ni dañados.
- Siga las indicaciones del fabricante cuando se vaya a poner su arnés.
- Asegúrese de que todas las correas estén bien abrochadas y ajustadas correctamente.
- **No comience a trabajar** mientras no esté seguro de que su arnés de protección anti-caídas le quede bien y esté en buenas condiciones.

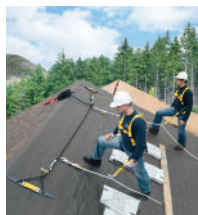


FOTO CORTESÍA DE CAPITAL SAFETY

## 3 Asegúrese de estar conectado

El cabo de vida debe estar enganchado al anillo en D (mosquetón) del arnés de cuerpo entero y luego **afianzado firmemente** a un punto de anclaje. Pregúntele a su supervisor si el punto de anclaje puede soportar la carga sin fallar. **Las barandas no son puntos de anclaje.**

Fuente: OSHA 3146-05R 2015

## ¡Y con detener la caída no se acaba todo!

El tiempo es crítico. En poco tiempo el arnés puede restringir la circulación de la sangre, lo cual puede ocasionar pérdida del conocimiento e incluso la muerte.

OSHA requiere que los empleadores tengan un plan para...

**"ofrecer rescate rápido a los empleados en caso de que se caigan".**

**Si cree que está en peligro:**

Contacte a su supervisor.  
Contacte a su sindicato.

Llame a OSHA  
**1-800-321-OSHA**