

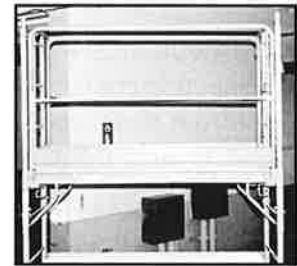


# La Importancia de la Protección Contra Caídas

## ¡Es Importante Saber Sobre la Protección Contra Caídas!

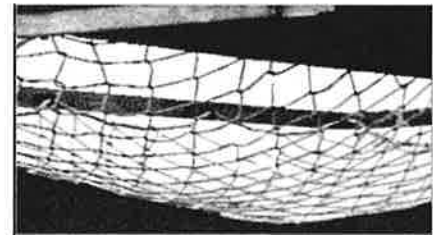
**Existen tres categorías básicas de dispositivos de protección contra caídas que lo protegerán cuando trabaje en sitios altos...¡no se olvide usarlos!**

- **BARANDILLAS**—Sirven como barreras entre usted y el borde abierto. Si no hay una pared o parapeto para proteger de la barandilla intermedias o mellas entre la parte superior de la barandilla y la superficie donde se camina o trabaja para evitar caídas.
- **REDES DE SEGURIDAD**—Por lo general están hechas de malla de sogas y creadas para coger los trabajadores que se caen. Deben estar certificadas en cuanto a su resistencia para coger a personas que caen. Para su protección, inspecciónelas regularmente
- **SISTEMA PERSONALES DE PREVENCIÓN DE CAÍDAS**— Es un arnés conectado por una cuerda salvavidas a un sistema de sujeción fijo. El sistema personal de frenar caídas entra en acción cuando el trabajador cae 6 pies y antes de que entre contacto con niveles inferiores.



**¡Inspeccione siempre su equipo personal de prevención de caídas antes de usarlo! Busque:**

- Cortes, desgarros, abrasiones, hongos o estiramiento indebido;
- Daño debido al deterioro;
- Contacto con fuego, ácidos u otros corrosivos;
- Ganchos distorsionados o resortes de gancho defectuosos;
- Montajes flojos o dañados; y
- Alteraciones o añadidos que afecten su eficiencia.



**Nunca use el equipo personal de prevención de caídas a menos que este en condiciones de hacer su tarea principal:**

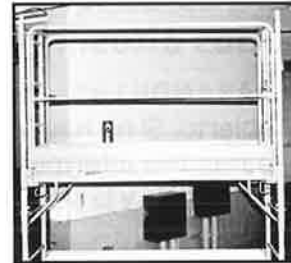
**¡PROTÉJASE!**



## IT'S IMPORTANT TO KNOW ABOUT FALL PROTECTION!

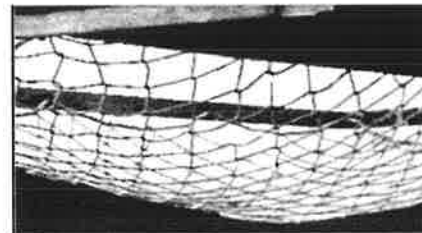
There are three basic categories of fall protection devices to help keep you safe when you're working at heights ... be sure you use them!

- **GUARDRAILS**—serve as barriers between you and an open edge. If there is no wall or parapet protecting an edge, midrails or screens need to be installed between the top of the guardrail and the walking or working surface to prevent falls.
- **SAFETY NETS**—usually made of rope mesh and designed to catch workers if they fall. They must, of course, be certified as strong enough to catch a falling worker. For your own protection, inspect them regularly.
- **PERSONAL FALL PROTECTION SYSTEMS**—a worker's body harness connected by a lifeline to a fixed anchor. The personal fall arrest system is designed to go into action by the time a worker has fallen 6 feet and before contact with any lower level.



### Always inspect your personal fall arrest equipment before using it! Check for:

- Cuts, tears, abrasions, mold, or undue stretching;
- Damage due to deterioration;
- Contact with fire, acids, or other corrosives;
- Distorted hooks or faulty hook springs;
- Loose or damaged mountings; *and*
- Alterations or additions that might affect its efficiency.



**Never use personal fall arrest equipment unless it is in a condition to do its job:**

**PROTECT YOURSELF!**



# La Importancia de la Protección Contra Caídas

## CUESTIONARIO DE LA PROTECCIÓN CONTRA CAÍDAS

1. La administración de seguridad y salud ocupacional (OSHA) exige la protección contra caídas cuando este en una superficie donde se camina o trabaja con un lado o borde sin protección a mas de 20 pies de altura.  
a. Verdadero b. Falso
2. Las barandillas, redes de seguridad y sistemas personales de frenar las caídas son las formas mas eficaces de evitar caídas.  
a. Verdadero b. Falso
3. Los sistemas personales de frenar caídas deben inspeccionarse por lo menos una vez al mes.  
a. Verdadero b. Falso
4. Solo se le permite entrar a una zona de acceso controlado si tiene la autorización adecuada.  
a. Verdadero b. Falso
5. Los monitores de seguridad deben permanecer en el piso de abajo, justo debajo del sitio donde trabajan los empleados para que los puedan ver.  
a. Verdadero b. Falso
6. Debe conectar la cuerda salvavidas a cualquier sujeción conveniente.  
a. Verdadero b. Falso
7. Cuando trabaje en sitios altos, el mejor lugar para dejar materiales es cerca del borde para que no le obstruyan el paso cuando trabaja.  
a. Verdadero b. Falso
8. Debe limpiar derrames lo antes posible y eliminar la basura con regularidad cuando trabaje en sitios altos.  
a. Verdadero b. Falso
9. Si esta en un sitio seguro, puede quitarse el sistema personal de frenar caídas y usarlo para izar herramientas, equipos o materiales.  
a. Verdadero b. Falso
10. Debe usar siempre un casco en el sitio de trabajo en el que la gente esta trabajando en lugares altos para evitar lastimarse si caen objetos.  
a. Verdadero b. Falso

Quando usted termine este examen, entréguelo a su supervisor.

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_



## RESPUESTA AL CUESTIONARIO DE LA PROTECCIÓN CONTRA CAÍDAS

1. b. Falso. OSHA exige la protección contra caídas cuando este en una superficie donde se camina o trabaja con un lado o borde sin protección a mas de 6 pies de altura.
2. a. Verdadero.
3. b. Falso. Deben inspeccionarse antes de cada uso para cerciorarse de que están en buenas condiciones y es seguro usarlos.
4. a. Verdadero.
5. b. Falso. El monitor debe estar en el mismo nivel que los trabajadores y a poca distancia para que lo oigan
6. b. Falso. La sujeción debe tener una capacidad para soporta 5.000 libras de fuerza. Se le indicara en el sitio de trabajo donde y como sujetar la cuerda salvavidas.
7. b. Falso. Debe conservar los materiales, herramientas y equipos alejados del borde para que no se caigan por casualidad y golpeen a alguien abajo.
8. a. Verdadero.
9. b. Falso. OSHA exige la protección contra caídas este en una superficie donde se camina o trabaja con un lado o borde sin protección a mas de pies 6 de altura. Además, el sistema de frenar las caídas solo debe usarse para evitar caídas y no para izar herramientas, equipos o materiales.
10. a. Verdadero.