

## ADVERTENCIA DE PELIGRO

CPWR  
THE CENTER FOR CONSTRUCTION  
RESEARCH AND TRAINING

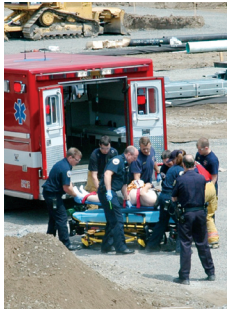
# ARNESES DE PROTECCIÓN CONTRA CAÍDAS



## ¿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 estoy expuesto?

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.**

**Infórmese más sobre los peligros en la construcción.**

Consiga más de estas advertencias de peligro y tarjetas en otros temas.

**Llame al 301-578-8500**

## Para detener una caída fatal...



### 1 Lleve puesto un arnés de cuerpo entero

Un arnés de protección contra caídas tiene correas que se ponen alrededor del pecho 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.



### 2 Inspeccione su arnés

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

- Inspeccione su arnés y asegúrese de que las correas, anillos o hebillas de enganche y cabos 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.



### 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.**

**Y con detener la caída no se acaba todo.**

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

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



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.

**Si cree que está en peligro:**

Contacte a su supervisor.  
Contacte a su sindicato.

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