



## PROTECCIÓN CONTRA CAÍDAS: LO QUE SE DEBE HACER Y LO QUE NO

### **Techos**

#### **Se debe:**

- Usar un sistema de barandas, un sistema de red de seguridad o un sistema personal de detención de caídas cuando trabaje en techos empinados.
- Usar un sistema de barandas, un sistema de red de seguridad, un sistema personal de detención de caídas, una combinación de sistemas convencionales de protección contra caídas y sistemas de líneas de advertencia, o un sistema de línea de advertencia y un sistema de monitoreo de seguridad cuando se trabaja en techos de pendiente baja.
- Asegurarse de que su arnés le quede bien.
- Inspeccionar todo el equipo de protección contra caídas antes de usarlo.
- Asegurarse de que el arnés se ajuste correctamente, se pueda atar y que permanezca atado siempre, y asegurar que todos los puntos de anclaje sean seguros si usa un sistema personal de protección contra caídas.
- Proteger o cubrir todos los orificios, aberturas y tragaluces.

#### **No se debe:**

- Desconectar de la línea de vida si utiliza un sistema personal de protección contra caídas.
- Usar equipo defectuoso.
- Caminar alrededor de aberturas desprotegidas.
- Sentar o caminar en tragaluces u otras aberturas.

### **Escaleras:**

#### **Se debe:**

- Inspeccionar las escaleras antes de cada uso.
- Mantener tres puntos de contacto.
- Colocar la escalera sobre una base nivelada.
- Mirar siempre la escalera y sostenerse mientras sube y baja.
- Recordar la regla 4 a 1 para las escaleras de extensión (el pie de la escalera debe estar a 1 pie de la pared por cada 4 pies de altura).
- Asegurar de que las escaleras de extensión estén fijas en la parte superior e inferior.

#### **No se debe:**

- Extralimitar.
- Caminar por la escalera.
- Parar en el escalón superior o parte superior de una escalera de mano.

### **Andamios:**

#### **Se debe:**

- Durante la instalación del andamio:
  - Tener tablonces completos para andamios.
  - Completar todas las barandas
  - Asegurar una base estable y un andamio plano y nivelado.
  - Asegurar el acceso adecuado a los andamios.
- Asegurar de que una persona competente (por ejemplo, un supervisor local) inspeccione el andamio antes de usarlo.

#### **No se debe:**

- Subir sobre soportes cruzados.
- Parar sobre las barandas.
- Usar una escalera sobre un andamio.

