

PLAN DE CAPACITACIÓN | ALTURAS



“Proyecto de Defensa laboral me enseñó a ser más seguro en el trabajo. Ahora no tengo miedo de hacer preguntas. Aún estoy aprendiendo cómo facilitar capacitaciones de seguridad por otros miembros.” —JORGE DE LOS SANTOS



ALTURAS

PROTÉJASE DE LAS CAÍDAS EN CONSTRUCCIÓN

ALTURAS

Introduzca el tema (1 min)

Diga:

- Seguimos a hablar sobre cómo protegerse de los caídas cuando se trabaja en alturas. ¿Sabían ustedes que los tropezones, traspies, y caídas en las escaleras forman una gran parte de las heridas y fatalidades entre los trabajadores? El uso de barandillas, sistemas de protección contra las caídas, coberturas y sistemas de retención puede prevenir muchas caídas. Vamos a discutir varios peligros de caídas y cómo evitarlos.

Tarea 1 (5 min)

Reparta a los groups los fotos de los peligros de las caídas:

- Basándose en su propias experiencias y la información en el Manual Para Trabajadores, cada grupo identifique los peligros de las caídas y cómo se debe corregirlos a través de la jerarquía de controles (presentado en el inicio de la capacitación). Tienen 5 minutos.

Informes (5 min)

Se hagan los informes: Cuando los grupos hayan terminado sus discusiones, pida que un grupo ofrezca presentar cómo responderían a los peligros de los caídas.

- Mientras expliquen, pregunte a los otros grupos si están de acuerdo, y/o si sugerirían algo diferentes. Después pida que los dos otros grupos presenten sus respuestas a los peligros.

Escaleras:

- Asegúrese que las escaleras son bastantes largas para alcanzar al área de trabajo.
- Mantenga las escaleras y los zapatos libres de aceite, grasa, lodo, u otros riesgos de resbalón.
- Utilice las escaleras en superficies estables, y asegure la escalera de arriba y de abajo para prevenir su movimiento.
- No cargue nada en las manos mientras sube o baja de una escalera.

Andamios:

- Los andamios deben ser diseñados y construidos adecuadamente.
- Nunca utilice ladrillos, bloques, o barriles para apoyar un andamio. Tampoco use escaleras portátiles encima de los andamios para alcanzar más, ni para subirse a un andamio.
- Todos los andamios deben poder soportar hasta 4 veces la carga prevista.

Informes (continuación)

Protección contra caídas:

- Los tipos de protección de caídas son: los sistemas de barandillas, las coberturas, las redes de seguridad y los sistemas personales de detención, como arneses de cuerpo entero.
- La protección contra caídas es obligatoria cuando los empleados podrían caerse 6 pies o más y mientras trabajan sobre equipos peligrosos.
- Se deben revisar antes de cada uso por desgaste u otro deterioro.



¡Recuerde! Se necesita usar algún tipo de protección cuándo trabaje en alturas 6 pies o más.

Video y tarea 2 (10 min)

Diga:

- Presten ustedes atención fija a los escenarios presentados en el video.

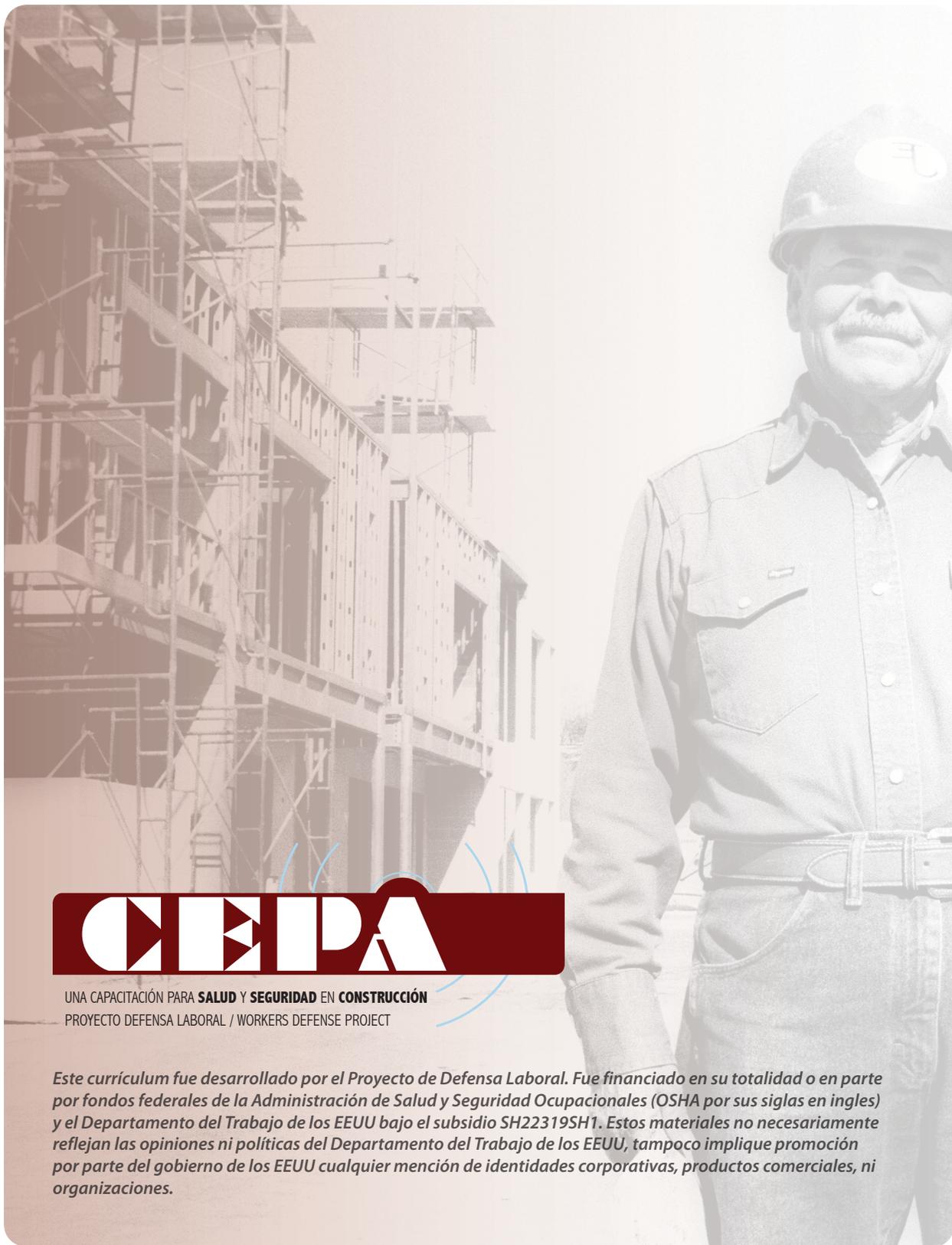
Empiece el video. Tarea 2, después del video:

- Basándose en su propias experiencias y la información en el Manual Para Trabajadores y el video, cada grupo debe desarrollar una respuesta a su escenario.
- ▶ **Mientras expliquen, pregunte a los otros grupos si están de acuerdo, y/o si sugerirían algo diferentes. Después pida que los dos otros grupos presenten sus respuestas a los escenarios.**



Preguntas para animar la discusión:

- ¿Cuándo hace falta la protección contra las caídas en la construcción?
- ¿Por qué siempre se debe tener tres puntos de contacto mientras subir y bajar las escalas?
- ¿Cómo se debe cargar materiales y herramientas mientras usar una escala?
- ¿Provee su patrón protección contra las caídas en el trabajo? ¿En tal caso, cuáles tipos?



UNA CAPACITACIÓN PARA **SALUD Y SEGURIDAD EN CONSTRUCCIÓN**
PROYECTO DEFENSA LABORAL / WORKERS DEFENSE PROJECT

Este currículum fue desarrollado por el Proyecto de Defensa Laboral. Fue financiado en su totalidad o en parte por fondos federales de la Administración de Salud y Seguridad Ocupacionales (OSHA por sus siglas en inglés) y el Departamento del Trabajo de los EEUU bajo el subsidio SH22319SH1. Estos materiales no necesariamente reflejan las opiniones ni políticas del Departamento del Trabajo de los EEUU, tampoco implique promoción por parte del gobierno de los EEUU cualquier mención de identidades corporativas, productos comerciales, ni organizaciones.