

# FACTORES PARA LA PROTECCIÓN DE CAÍDAS QUE DEBERÍA SABER

## SISTEMA PERSONAL DE DETENCIÓN DE CAÍDAS

Los tres componentes clave del Sistema Personal de Detención de Caídas deben estar en un lugar apropiado y utilizarse adecuadamente para proveer una máxima protección para el trabajador



**A**  
Anclaje:  
Comúnmente llamado como el punto de colocación del arnés (ejemplo: viga en I)

**B**  
Conector de anclaje:  
Utilizado para unir el dispositivo de conexión al anclaje (ejemplo: Correa cruzada)

**C**  
Equipo para el cuerpo:  
el equipo de protección personal que el empleado utiliza (ejemplo: arnés completo para el cuerpo)

**C**  
Dispositivo de conexión:  
el enlace crítico que conecta el equipo para el cuerpo con el punto de anclaje. (ejemplo: cordón amortiguador (como se muestra) o una línea retráctil salvavidas)

## CÓMO COLOCARSE EL ARNÉS

6 fáciles pasos que podrían salvarle la vida



**1**  
Sostenga el arnés por el anillo en forma de "D" que se encuentra en la parte dorsal (trasera) del arnés. Sacuda el arnés para permitir que todas las correas caigan en su lugar.



**2**  
Si las correas de pecho, piernas o cintura se encuentran enredadas, libérelas y desenredelas.



**3**  
Deslice las correas sobre sus hombros hasta que el anillo en forma de "D" se coloque a la mitad de su espalda, entre los omóplatos.



**4**  
Jale la correa de pierna entre sus piernas y conecte el extremo opuesto. Repita este procedimiento con la segunda correa de pierna. Si es un arnés de cinturón, conecte la correa de cadera después de las correas de piernas. **Asegure las correas con cuidado para que éstas no se tuerzan.**

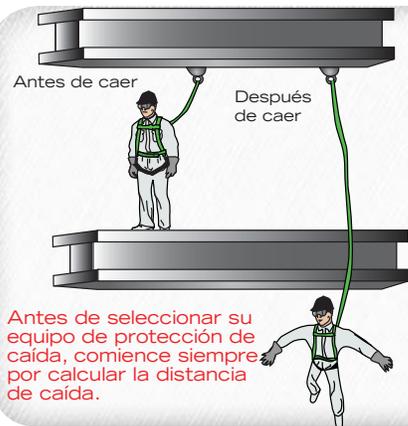


**5**  
Conecte la correa de pecho y colóquela en el área a la mitad de su pecho. Apriete para mantener las correas de hombros tensas.

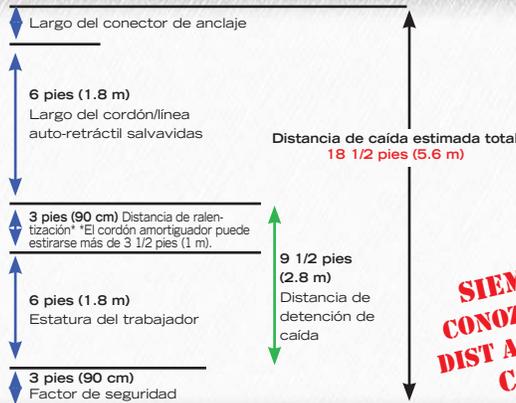


**6**  
Después de apretar las correas, enderece las torceduras para que el arnés entre de manera cómoda y permita un amplio rango de movimiento. Coloque los extremos de exceso de correa a través del guarda-correas y ajuste para mantener tensos los extremos.

## SIEMPRE CALCULE LA DISTANCIA DE CAÍDA



Antes de seleccionar su equipo de protección de caída, comience siempre por calcular la distancia de caída.



### RECUERDE

CON MENOS DE 18 1/2 pies (5.6 m) de espacio libre, siempre utilice una línea auto-retráctil salvavidas

CON MÁS DE 18 1/2 pies (5.6 m) de espacio libre, utilice un cordón amortiguador o una línea auto-retráctil salvavidas



**SIEMPRE CONOZCA SU DISTANCIA DE CAÍDA**