

GUÍA DE INSTRUCTORES

Prevención de caídas en capacitaciones de construcción residencial

Concientización sobre los riesgos de caídas, prevención, soluciones y rescate

Antecedentes sobre seminarios de OSHA

La Asociación Nacional de Constructores de Viviendas (NAHB) y el Instituto de Seguridad en Sitio de Trabajo (JSI) han desarrollado un seminario de 4 horas para constructores, contratistas comerciales, supervisores y trabajadores. Este programa de capacitación fue financiado por una subvención de la Administración Federal de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA). Este programa de capacitación se centra en la identificación de riesgos asociados con los peligros de caídas en el ámbito de la construcción de viviendas. También familiariza a los asistentes con las normas de la Administración Federal de la Salud y la Seguridad Ocupacionales (OSHA, por sus siglas en inglés) sobre las reglamentaciones de protección contra caídas y las prácticas de trabajo seguro para prevenir lesiones y muertes por caídas. Los participantes en la capacitación podrán:

- Reconocer los riesgos comunes de caídas en la construcción residencial.
- Identificar cuándo se requiere protección contra caídas.
- Determinar qué sistema de protección usar para un riesgo de caída dado.
- Comprender los requisitos clave y las prácticas de seguridad básicas para cada sistema de protección.
- Comprender los requisitos y prácticas de seguridad para escaleras y andamios.

El entrenamiento de protección contra caídas se llevará a cabo en español .

Reglas generales

Asegúrese de planificar previamente sus sesiones de capacitación con al menos 3 semanas de anticipación.

Asegúrese también de que esté disponible el equipo adecuado, como el proyector, la computadora portátil y el software Microsoft PowerPoint, etc., o prepárese para traer el suyo.

Asegúrese de tener todos los materiales de capacitación requeridos para el curso (en el idioma que se está impartiendo) y suficientes copias para todos los participantes. La presentación de PowerPoint no se imprimirá para cada participante; sin embargo, estará disponible en línea en www.osha.gov y <https://www.nahb.org/en/learn/course-overviews/fall-prevention-in-residential-construction.aspx>.

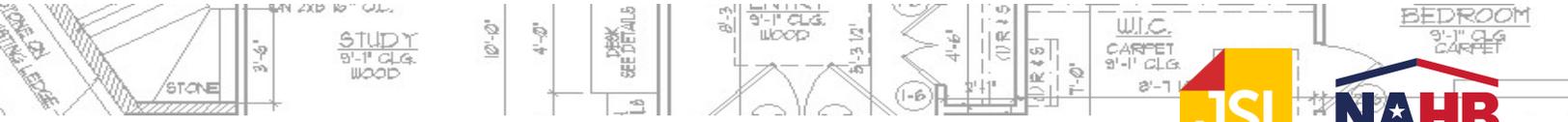
Asegúrese de tener:

- La presentación de Microsoft PowerPoint “La Prevención de caídas en la capacitación de construcción residencial— Concientización sobre los riesgos de caídas, prevención, soluciones y rescate”
- Guía de recursos
- Hojas de registro
- Evaluaciones previas y posteriores a la capacitación
- Evaluación del seminario

El día del entrenamiento, asegúrese de llegar al menos 30 minutos antes de la clase para comenzar a preparar la sala para una sesión exitosa. Asegúrese de saber a dónde ir en caso de emergencia, y la ubicación de los baños.

La mayoría de la presentación del entrenamiento se verá facilitada y aumentada con el uso de la presentación de Microsoft PowerPoint proporcionada. La presentación de PowerPoint deberá usarse como la principal herramienta de capacitación para presentar los materiales a los participantes. Esta presentación de capacitación deberá fomentar la interacción entre los instructores y los participantes.





GUÍA DE RECURSOS

Prevención de caídas en capacitaciones de construcción residencial

Concientización sobre los riesgos de caídas, prevención, soluciones y rescate

Puntos clave

- Las caídas continúan siendo la principal causa de muertes en la construcción residencial.
 - Más del 40% de las caídas fatales ocurrieron desde alturas de 15 pies (4,5 metros) o menos.
- Los trabajadores de la construcción del área residencial expuestos a una altura a partir de seis (6) pies (1,8 metros) o más sobre niveles más bajos deben contar con protección convencional contra caídas (es decir, sistemas de barandillas, de redes de seguridad, sistemas personales de detención de caídas u otras medidas de protección contra caídas).



Barandillas de Seguridad



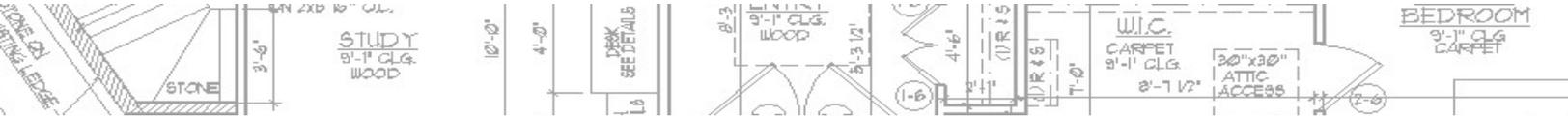
Redes de seguridad



Sistema personal de detención de caídas

- Considere trabajar desde una escalera, andamio o levantamiento aéreo para reducir los riesgos de caídas.
- OSHA permite el uso de sistemas de restricción de caídas en lugar de un sistema personal de detención de caídas.
 - Se deberá instalar un sistema de restricción de caídas para evitar que el trabajador alcance un riesgo de caída y caiga por el borde.
- Entrenamiento - de acuerdo con 29 CFR 1926.503, los empleadores deberán asegurarse de que cada empleado que pueda estar expuesto a riesgos de caídas haya sido entrenado por una persona competente para reconocer los peligros de caídas y en los procedimientos a seguir para minimizar esos riesgos.
 - Verifique la capacitación preparando un registro de certificación escrito que contenga el nombre del empleado capacitado, la fecha de capacitación y la firma del instructor.
- Si un empleador puede demostrar que la protección contra caídas requerida por 1926.501 (b) (13) no es factible o presenta un riesgo mayor, deberá implementar un plan de protección contra caídas específico por sitio que cumpla con los requisitos de 29 CFR 1926.502 (k).
 - El plan de protección contra caídas deberá especificar medidas alternativas que se utilizarán para eliminar o reducir la posibilidad de caídas de los empleados.
 - Los empleadores tienen la carga de establecer que es apropiado implementar un plan de protección contra caídas.
 - Se requerirá que los empleadores demuestren la inviabilidad de los sistemas de protección contra caídas convencionales requeridos, o que tales sistemas crean un peligro mayor si se usan





- medidas de protección contra caídas y un plan de protección contra caídas.
- Existe la presunción de que es factible y no creará un peligro mayor implementar uno de los métodos convencionales de protección contra caídas.
 - Cree un plan de rescate de protección contra caídas para describir los pasos, herramientas y equipos para rescatar de manera segura y rápida a los trabajadores caídos o suspendidos.

Preguntas frecuentes

Existe una “Muestra del plan de protección contra caídas” en el Apéndice E de la Subparte M. ¿Por qué OSHA preparó este apéndice?

Respuesta: OSHA incluyó el Apéndice E en la Subparte M para mostrarle a los empleadores y empleados cómo podría ser un plan de protección contra caídas.

¿OSHA prohíbe el uso de guardaguijas, monitores de seguridad, líneas de advertencia y otras formas de protección alternativa contra caídas durante la construcción residencial?

Respuesta: Las guardaguijas, los monitores de seguridad, las líneas de advertencia y otras formas de protección alternativa contra caídas no pueden usarse simplemente en lugar de los métodos convencionales de protección contra caídas de acuerdo con la norma 1926.501 (b) (13). Sin embargo, los medios alternativos se pueden usar como parte de un plan de protección contra caídas específico del sitio por escrito, que cumpla con los requisitos de 1926.502 (k) si el empleador puede demostrar que utiliza protección contra caídas convencional (es decir, barandilla, red de seguridad o sistemas personales de detención de caídas) sería inviable o crearía mayores riesgos.

¿Pueden los contratistas generales que contratan subcontratistas estar sujetos a las citas de OSHA para el trabajo que realizan los empleados de un subcontratista?

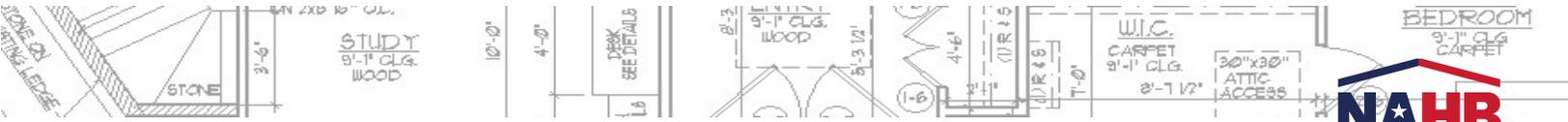
Respuesta: Sí, según la Política de citas de múltiples empleadores de OSHA, se podrá citar a más de un empleador por una condición peligrosa que viola una norma de OSHA.

¿Cuándo necesito tener un plan de protección contra caídas por escrito?

Respuesta: Se requiere tener un plan de protección contra caídas por escrito y específico del sitio cuando los empleados estén protegidos por métodos no convencionales o de protección contra caídas alternativos.

Recursos

- NAHB/JSI Prevención de caídas en construcción residencial Presentación en PowerPoint: <https://www.nahb.org/en/learn/course-overviews/fall-prevention-in-residential-construction.aspx>
- JSI/NAHB conversaciones de video toolbox: www.nahb.org/toolboxtalks
- NAHB entrenamiento de seguridad: www.nahb.org/safety
- Necesita un programa de seguridad? www.nahb.org/safetyprogram
- Sitio web de OSHA para información de protección contra caídas en la construcción residencial: www.osha.gov/doc/residential_fall_protection.html
- Job-Site Safety Instituto: www.jssafety.org



EVALUACIÓN - Clave de respuestas

Prevención de caídas en capacitaciones de construcción residencial

Concientización sobre los riesgos de caídas, prevención, soluciones y rescate

Nombre: _____

Fecha: _____

Lugar: _____

1. Hay muchas razones por las cuales la protección contra caídas es importante; ¿cuál es la razón más importante?

- a. OSHA requiere protección contra caídas para todos los empleados.
- b. Las caídas ocasionan lesiones graves y accidentes mortales.**
- c. OSHA impone multas por violar los estándares de protección contra caídas.
- d. Las caídas ocasionan aumentos en las primas de compensación para trabajadores.

2. La persona competente es no responsable de:

- a. Llevar a cabo inspecciones de seguridad.
- b. Desarrollando un plan de protección contra caídas.**
- c. Evaluar el uso de los sistemas de protección contra caídas por parte de los trabajadores.
- d. Establecer qué sistema de protección contra caídas usar.

3. ¿Cuál de estas ventanas requiere una baranda?

- a. Una ventana con un alféizar a más de 39 pulgadas del piso.
- b. Una ventana con un alféizar a menos de 39 pulgadas del piso.**
- c. Todas las ventanas del piso superior con o sin alféizar.
- d. Todas las ventanas del piso superior con un alféizar.

4. ¿Cuál de estas paredes requiere una barandilla?

- a. Una pared de poste mayor de 18 pulgadas en el centro con una de 6 pies (1.8 m) caída vertical.**
- b. Un poste de pared de menos de 18 pulgadas en el centro con 6 pies (1.8 m) caída vertical.
- c. Todos los montantes en el nivel superior, independientemente del ancho.
- d. Todas las paredes del poste con más de 6 pies caída vertical.

5. La instalación de vigas de piso/cerchas de piso se puede realizar de forma segura desde:

- a. Escaleras, andamios o suelo y levantados en su lugar.**
- b. Placa superior o viga.
- c. De pie sobre vigas de piso/viguetas de piso no seguras.
- d. Todas las opciones anteriores.

6. ¿Cuándo se debe usar un PFAS para proteger contra los peligros de caídas?

- a. Cuando trabaje a más de 6 pies (1.8 m) por encima de la barra de refuerzo u otros peligros de empalamiento.
- b. Cuando se trabaja en una cesta de aérea elevada.
- c. Durante trabajos en techos con superficies totalmente revestidas.
- d. Todas las opciones anteriores.**

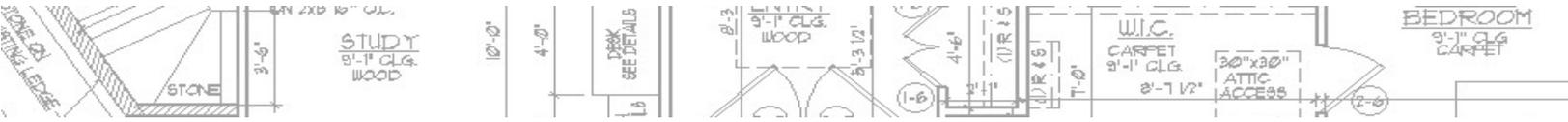
7. ¿Cuál es la mejor manera de evitar que se caiga un columpio cuando está utilizando un PFAS?

- a. Asegúrese de que el anclaje no esté ubicado cerca del costado de una estructura que podría golpear si se cae.
- b. Asegúrese de que el anclaje no esté unido a una sola armadura.
- c. Asegúrate de trabajar a no más de 30° de distancia del ancla.**
- d. Asegúrate de usar más de un ancla.

8. ¿Cuáles son los mejores métodos de protección contra caídas para reducir el riesgo de caerse a través de las aberturas del piso?

- a. Use cubiertas de orificios o barandas de protección según el orificio.
- b. Use cubiertas de agujeros y un CAZ dependiendo del agujero.
- c. Use cubiertas de orificios, barandillas o un PFAS según el orificio.
- d. Solo use cubiertas con agujeros.





9. Cuando usa una escalera, ¿debería?

- a. Inspeccione la escalera antes de cada uso.
- b. Retirar las escaleras dañadas del servicio y etiquetarlas como dañadas.
- c. Nunca usé una escalera que esté rota o dañada.
- d. Todas las opciones anteriores.

10. Cuando se usa un PFAS, el punto de anclaje deberá ser un tope capaz de soportar al menos:

- a. 4,500 lb y dos veces la carga prevista.
- b. 5,000 lb o dos veces la carga prevista.
- c. 10,000 lb
- d. Todas las opciones anteriores.

11. Cuando se usa un andamio exterior de 15 pies de altura, ¿cuál de los siguientes debe hacerse?

- a. Asegúrese de que la pared pueda contener dos veces el peso del andamio.
- b. Equipe el andamio con barandillas.
- c. Usa un sistema personal de detención de caídas (PFAS).
- d. Cualquiera entre (B) o (C).

12. Al operar un elevador aéreo con una persona en una canasta elevada, ¿cuándo es seguro mover el elevador?

- a. Cuando la persona en la canasta da el visto bueno.
- b. Cuando la persona competente te lo indique.
- c. Cuando estás a 10 pies de distancia de una línea eléctrica.
- d. Cuando la cesta ya no está elevada.

13. ¿Cuál de las siguientes prácticas seguras de trabajo deberán aplicarse al subir o descender de una escalera? a.

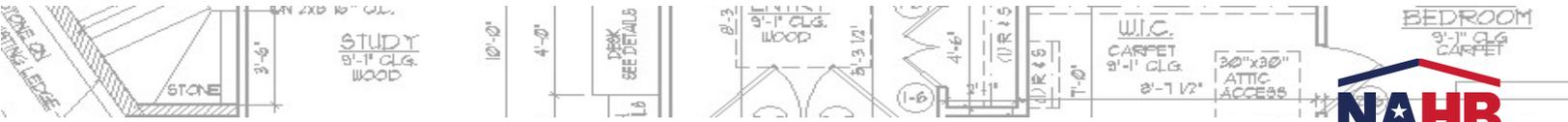
- Colocarse de frente a la escalera al subir o descender de ella y mantener en todo momento tres puntos de contacto.
- b. Mantener el cuerpo centrado en la escalera.
- c. No usar escaleras metálicas ni de aluminio cerca de cables del tendido eléctrico.
- d. Todas las opciones anteriores.
- mi. Ninguna de las opciones anteriores.

14. ¿Cuál de los siguientes debe ser parte de un plan de rescate escrito?

- a. Tipos de equipos de rescate disponibles para los trabajadores.
- b. Detalles sobre el entrenamiento requerido para realizar el rescate.
- c. Detalles específicos del sitio necesarios para un rescate seguro y exitoso.
- d. Nombre y ubicación física del sitio y contacto. Información del personal clave.
- mi. Todas las opciones anteriores.

15. ¿Cuándo se puede caminar o trabajar fuera de la pared de la placa superior exterior?

- a. Siempre está permitido.
- b. Permitted al instalar cerchas de techo.
- c. Permitted mientras se refuerzan las armaduras del techo.
- d. Nunca permitido.



EVALUACIÓN

Prevención de caídas en capacitaciones de construcción residencial

Concientización sobre los riesgos de caídas, prevención, soluciones y rescate

Nombre: _____

Fecha: _____

Lugar: _____

1. Hay muchas razones por las cuales la protección contra caídas es importante; ¿cuál es la razón más importante?

- a. OSHA requiere protección contra caídas para todos los empleados.
- b. Las caídas ocasionan lesiones graves y accidentes mortales.
- c. OSHA impone multas por violar los estándares de protección contra caídas.
- d. Las caídas ocasionan aumentos en las primas de compensación para trabajadores.

2. La persona competente es no responsable de:

- a. Llevar a cabo inspecciones de seguridad.
- b. Desarrollando un plan de protección contra caídas.
- c. Evaluar el uso de los sistemas de protección contra caídas por parte de los trabajadores.
- d. Establecer qué sistema de protección contra caídas usar.

3. ¿Cuál de estas ventanas requiere una baranda?

- a. Una ventana con un alféizar a más de 39 pulgadas del piso.
- b. Una ventana con un alféizar a menos de 39 pulgadas del piso.
- c. Todas las ventanas del piso superior con o sin alféizar.
- d. Todas las ventanas del piso superior con un alféizar.

4. ¿Cuál de estas paredes requiere una barandilla?

- a. Una pared de poste mayor de 18 pulgadas en el centro con una de 6 pies (1.8 m) caída vertical.
- b. Un poste de pared de menos de 18 pulgadas en el centro con 6 pies (1.8 m) caída vertical.
- c. Todos los montantes en el nivel superior, independientemente del ancho.
- d. Todas las paredes del poste con más de 6 pies caída vertical.

5. La instalación de vigas de piso/cerchas de piso se puede realizar de forma segura desde:

- a. Escaleras, andamios o suelo y levantados en su lugar.
- b. Placa superior o viga.
- c. De pie sobre vigas de piso/viguetas de piso no seguras.
- d. Todas las opciones anteriores.

6. ¿Cuándo se debe usar un PFAS para proteger contra los peligros de caídas?

- a. Cuando trabaje a más de 6 pies (1.8 m) por encima de la barra de refuerzo u otros peligros de empalamiento.
- b. Cuando se trabaja en una cesta de aérea elevada.
- c. Durante trabajos en techos con superficies totalmente revestidas.
- d. Todas las opciones anteriores.

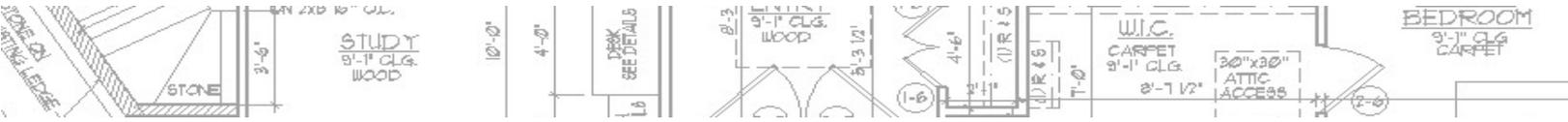
7. ¿Cuál es la mejor manera de evitar que se caiga un columpio cuando está utilizando un PFAS?

- a. Asegúrese de que el anclaje no esté ubicado cerca del costado de una estructura que podría golpear si se cae.
- b. Asegúrese de que el anclaje no esté unido a una sola armadura.
- c. Asegúrese de trabajar a no más de 30° de distancia del anclaje.
- d. Asegúrate de usar más de un ancla.

8. ¿Cuáles son los mejores métodos de protección contra caídas para reducir el riesgo de caerse a través de las aberturas del piso?

- a. Use cubiertas de orificios o barandas de protección según el orificio.
- b. Use cubiertas de agujeros y un CAZ dependiendo del agujero.
- c. Use cubiertas de orificios, barandillas o un PFAS según el orificio.
- d. Solo use cubiertas con agujeros.





9. Cuando usa una escalera, ¿debería?

- a. Inspeccione la escalera antes de cada uso.
- b. Retirar las escaleras dañadas del servicio y etiquetarlas como dañadas.
- c. Nunca usé una escalera que esté rota o dañada.
- d. Todas las opciones anteriores.

10. Cuando se usa un PFAS, el punto de anclaje deberá ser un tope capaz de soportar al menos:

- a. 4,500 lb y dos veces la carga prevista.
- b. 5.000 lb o dos veces la carga prevista.
- c. 10,000 lb
- d. Todas las opciones anteriores.

11. Cuando se usa un andamio exterior de 15 pies de altura, ¿cuál de los siguientes debe hacerse?

- a. Asegúrese de que la pared pueda contener dos veces el peso del andamio.
- b. Equipe el andamio con barandillas.
- c. Usa un sistema personal de detención de caídas (PFAS).
- d. Cualquiera entre (B) o (C).

12. Al operar un elevador aéreo con una persona en una canasta elevada, ¿cuándo es seguro mover el elevador?

- a. Cuando la persona en la canasta da el visto bueno.
- b. Cuando la persona competente te lo indique.
- c. Cuando estás a 10 pies de distancia de una línea eléctrica.
- d. Cuando la cesta ya no está elevada.

13. ¿Cuál de las siguientes prácticas seguras de trabajo deberán aplicarse al subir o descender de una escalera?

- a. Colocarse de frente a la escalera al subir o descender de ella y mantener en todo momento tres puntos de contacto.
- b. Mantener el cuerpo centrado en la escalera.
- c. No usar escaleras metálicas ni de aluminio cerca de cables del tendido eléctrico.
- d. Todas las opciones anteriores.
- mi. Ninguna de las opciones anteriores.

14. ¿Cuál de los siguientes debe ser parte de un plan de rescate escrito?

- a. Tipos de equipos de rescate disponibles para los trabajadores.
- b. Detalles sobre el entrenamiento requerido para realizar el rescate.
- c. Detalles específicos del sitio necesarios para un rescate seguro y exitoso.
- d. Nombre y ubicación física del sitio y contacto. Información del personal clave.
- mi. Todas las opciones anteriores.

15. ¿Cuándo se puede caminar o trabajar fuera de la pared de la placa superior exterior?

- a. Siempre está permitido.
- b. Permitido al instalar cerchas de techo.
- c. Permitido mientras se refuerzan las armaduras del techo.
- d. Nunca permitido.





EVALUACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Prevención de caídas en capacitaciones de construcción residencial

Concientización sobre los riesgos de caídas, prevención, soluciones y rescate

Complete este formulario al finalizar el curso. La información que proporcione ayudará a mejorar la calidad y la presentación de futuros seminarios de capacitación. Sea honesto. Todas las respuestas serán confidenciales.

Nombre (opcional): _____ Lugar: _____

Título de su trabajo (opcional): _____ Fecha: _____

1. ¿Cuáles fueron sus objetivos para asistir a este curso? (Seleccione todas las que correspondan)

Entender el cumplimiento de OSHA Requerido para postularme en un trabajo Sistemas de redes Interés por el tema
Otro

Si la respuesta es otra, indique la razón: _____

Califique su grado de acuerdo o desacuerdo con las siguientes afirmaciones sobre el curso y el instructor.

	CURSO	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Neutral	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
2.	Podré aplicar lo que aprendí a mi trabajo.	5	4	3	2	1
3.	Las ayudas audiovisuales me sirven para seguir y aprender la información.	5	4	3	2	1
4.	El curso aumentó mi conocimiento del tema.	5	4	3	2	1
5.	Los ejemplos y actividades me ayudaron a entender la información.	5	4	3	2	1
6.	El ritmo del curso fue apropiado.	5	4	3	2	1
7.	Me animaron a hacer preguntas y participar.	5	4	3	2	1
8.	El curso me preparó para la prueba.	5	4	3	2	1
9.	Recomendaría este curso de capacitación a otras personas	5	4	3	2	1
10.	En general, el curso cumplió mis expectativas.	5	4	3	2	1
INSTRUCTOR						
11.	El instructor mejoró la experiencia de aprendizaje a través de una discusión facilitada.	5	4	3	2	1
12.	El instructor tenía amplios conocimientos sobre el tema.	5	4	3	2	1
13.	El instructor fue claro y fácil de entender.	5	4	3	2	1
14.	Yo participaría en otra clase con este instructor.	5	4	3	2	1

15. ¿Qué fue lo que más le gustó del curso?

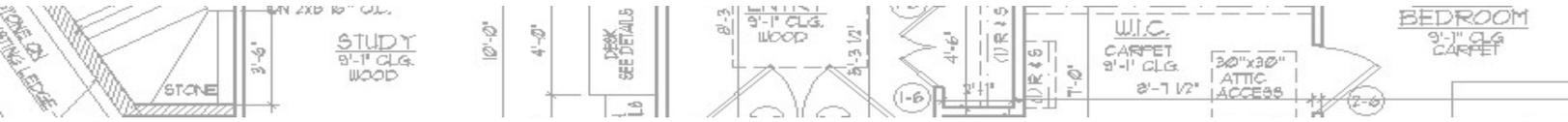
_____ 16. ¿Qué sugerencias

puede hacernos para mejorar el curso?

17. ¿Qué fue lo que más le gustó del instructor?

POR FAVOR, GIRE PARA COMPLETAR LA ENCUESTA.





18. ¿Su empresa tiene actualmente un programa de seguridad implementado? Sí _____ No _____

19. ¿Qué temas del curso te interesan más? (Seleccione todas las que correspondan)

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Desarrollar un programa de seguridad | <input type="checkbox"/> Seguridad de las Sustancias Químicas/Comunicación de Riesgos |
| <input type="checkbox"/> Administrar la seguridad en el trabajo | <input type="checkbox"/> Gestión empresarial |
| <input type="checkbox"/> Protección contra caídas | <input type="checkbox"/> Seguro de compensación de trabajadores |
| <input type="checkbox"/> Seguridad eléctrica | <input type="checkbox"/> Liderazgo de seguridad |
| <input type="checkbox"/> Seguridad en zanjas y excavaciones | <input type="checkbox"/> Otra (especificar) _____ |
| <input type="checkbox"/> Peligros para la salud (sílice, ruido) | |

20. ¿Qué formato preferiría entrenar?: **Por favor seleccione uno.**

- En persona
- En línea
- Video

21. ¿Cuál es tu tipo de negocio principal? **Por favor seleccione uno.**

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Constructor de una sola familia | <input type="checkbox"/> Dirigir una empresa constructora |
| <input type="checkbox"/> Constructor Multifamiliar | <input type="checkbox"/> Dirigir una sección o departamento en una empresa constructora |
| <input type="checkbox"/> Remodelador | <input type="checkbox"/> Realizar inspecciones de obras |
| <input type="checkbox"/> Constructor comercial | |

22. ¿Cuál de las siguientes actividades describe mejor su trabajo? **Por favor seleccione uno.**

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Supervisar a otras personas | <input type="checkbox"/> Dirigir una empresa constructora |
| <input type="checkbox"/> Realizar tareas manuales generales para la construcción | <input type="checkbox"/> Dirigir una sección o departamento en una empresa constructora |
| <input type="checkbox"/> Realizar tareas especializadas (por ejemplo, con un oficio específico) | <input type="checkbox"/> Realizar inspecciones de obras |
| <input type="checkbox"/> Dirigir una obra | <input type="checkbox"/> Realizar reparaciones o tareas de mantenimiento |
| | <input type="checkbox"/> Realizar tareas administrativas o de oficina |

23: Por favor, escriba cualquier comentario adicional sobre este curso en las líneas a continuación.
