



TAKE 5 **Five Minute Safety Talks**

El ABC de la detención de caídas personal

Un sistema personal de detención de caídas consta de los siguientes componentes:

- **A** Un conector/anclaje
- **B** desgaste corporal
- **C** conexión de dispositivos

El anclaje significa un punto seguro de fijación para equipos como líneas de vida, cordones y líneas de vida auto retráctiles (SRL). La Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA) requiere que los anclajes utilizados para detener caídas sean:

- Capaz de soportar al menos 5,000 libras por empleado adjunto; o
- Diseñado, instalado y utilizado, bajo la supervisión de una persona calificada, como parte de un sistema completo de protección personal contra caídas, que mantiene un factor de seguridad de al menos dos.

Un conector de anclaje es un componente, como un adaptador de amarre de banda, que se utiliza para unir los dispositivos de conexión al anclaje.

El desgaste corporal es el equipo de protección que se usa para la detención personal de caídas. Al detener la caída, el arnés corporal distribuye las fuerzas de detención de caídas sobre:

- Muslos
- Pelvis
- Cintura
- Pecho
- Hombros

Los dispositivos de conexión, también conocidos como conectores, se utilizan para conectar las partes de un sistema de protección contra caídas. Los conectores, como los cordones absorbentes de energía, se usan comúnmente para detener caídas, estos cordones:

- Reduce la cantidad de energía transmitida al cuerpo de un trabajador en caso de caída.
- Permita hasta seis pies de distancia de caída libre, que es la distancia que cae el cuerpo de un trabajador antes de activarse.
- Debe estar conectado al anillo en D dorsal en la parte posterior del arnés corporal.



Recuerde, la seguridad no tiene que ser difícil, los pasos simples, como comprender el ABC de la protección contra caídas, pueden prevenir lesiones y salvar vidas. Para obtener más información sobre nuestra capacitación en seguridad en línea, consulte www.safetymadesimple.com.

*To learn more about our online training, contact us
at 844-8SAFETY or info@safetymadesimple.com.*

Fecha de presentación: _____

Nombre del presentador: _____

Reconocimiento:

_____ Firma del empleado	_____ Firma del empleado	_____ Firma del empleado
_____ Firma del empleado	_____ Firma del empleado	_____ Firma del empleado
_____ Firma del empleado	_____ Firma del empleado	_____ Firma del empleado
_____ Firma del empleado	_____ Firma del empleado	_____ Firma del empleado

Notas de la discusión en grupo / comentarios:

*To learn more about our online training, contact us
at 844-8SAFETY or info@safetymadesimple.com.*
