



## Sistemas Personales de Detención de Caídas

**1** Un Sistema personal de detención de caídas (PFA por sus siglas en inglés), consiste en un arnés de cuerpo entero (cinturones no pueden ser utilizados para la detención de caídas), cuerdas de seguridad con ganchos de bloqueo, línea de seguridad y punto de anclaje.

**2** Dispositivos de protección contra caídas deben ser inspeccionados antes de cada uso.

- Busque por señas de **desgaste, daño o deterioro**.
- Revise por **ganchos de seguridad** o anillos-D rotos o **deformados**.
- Equipo con **defectos** debe ser removido y etiquetado para ser reparado o desechado.

**3** Asegúrese que los componentes del sistema están instalados y usados correctamente.

- Evite amarrar alrededor de los bordes **ásperos o afilados**.
- La caída libre debe limitarse a **2 m**.

**4** Si el equipo se utiliza para detener una caída, deber ser retirado de servicio y una persona competente debe inspeccionarlo para determinar si es reutilizable.

- Evite amarrar alrededor de los bordes **ásperos o afilados**.
- La caída libre debe limitarse a **2 m**.

**5** Nunca use un arnés de cuerpo para elevar materiales.

Equipo de detención de caídas no debe ser almacenado donde quede expuesto a la luz del sol o a temperaturas extremas.

El diseño del sistema debe cumplir con ciertas especificaciones.

- **Las correas** deben estar hechas de fibra sintética.
- El punto de sujeción para un arnés de cuerpo debe estar en el centro **de la espalda**.
- El **anclaje** debe instalarse de acuerdo a los requisitos del fabricante. Los anclajes deben ser capaces de soportar 5,000 libras.

# Consejos de Entrenamiento de Sistemas Personales de Detención de Caídas

- Pida que todos los trabajadores se pongan los arneses para demostrar ajuste apropiado.
- Explique el sistema personal de detención de caídas que usa su compañía.
- Haga las siguientes preguntas:

¿Cuánto espacio debe estar entre el cuerpo del trabajador y la pierna y tirantes?

¿Se puede conectar el sistema de detención de caídas personal a una barandilla?

¿Hasta dónde se le permite caída libre antes de que el sistema de detención de caídas personales detenga su caída?

---

## Notas:

Fecha

Firma del Presentador

Temas Adicionales Hablados: \_\_\_\_\_

### TODOS LOS CONCURRENTES DEBEN FIRMAR

|       |       |
|-------|-------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |