

Conciencia de Distancia de Caída

POR QUÉ ES IMPORTANTE

Un arnés solo le salva la vida si tiene suficiente espacio para detenerse antes de golpear el suelo o un nivel inferior. Hay trabajadores que han muerto con equipo perfecto e inspeccionado simplemente porque no tenían distancia de caída. Conocer sus números antes de atarse es vital.

5.6 m

Distancia típica necesaria con línea de 1.8 m

1.1 m

Caída libre antes de que el amortiguador se active

0

Margen aceptable para adivinar su distancia

Lo Que Se Suma Debajo de Usted

La distancia total de caída es la suma de todo lo que ocurre entre su anclaje y una parada total:

1

LONGITUD DE LA LINEA DE VIDA

La longitud de su línea de vida antes de que comience a detener la caída. Conector más largo = más distancia.

2

DISTANCIA DE DESACELERACION

El amortiguador se estira para frenarlo — típicamente hasta 1.1 m. Siempre sumelo a su cálculo.

3

ESTIRAMIENTO DEL ARNES + MARGEN

El desplazamiento del anillo D, el estiramiento del arnés y su estatura suman varios metros. Agregue un margen.

Antes de Comenzar — Lista de Verificación

- ☐ ¿Conoce la distancia exacta desde su anclaje hasta el nivel inferior?
- ☐ ¿Calculó la distancia total de caída, incluyendo la desaceleración?
- ☐ ¿Su punto de anclaje está lo más alto posible para reducir la caída libre?
- ☐ ¿Usa el conector más corto que le permite hacer el trabajo?
- ☐ ¿Una línea de vida autorretráctil (SRL) reduciría la distancia requerida?
- ☐ ¿Hay un plan de rescate si el sistema de detención de caídas se activa?

Cómo Calcular su Distancia

Anclaje:	Comience con la altura de su punto de anclaje. Anclajes mas altos reducen la caída libre.
Caída Libre:	Sume la longitud de su línea de vida antes de que el amortiguador se active.
Desaceleración:	Sume hasta 1.1 m por el estiramiento del amortiguador al frenar la caída.
Estiramiento:	Sume aproximadamente 0.3 m por el desplazamiento del anillo D y el arnés.
Su Estatura:	Sume su estatura debajo del anillo D — alrededor de 1.5 m para la mayoría.
Margen:	Sume al menos 0.6–0.9 m para nunca alcanzar el nivel inferior.

Errores Comunes que Matan

- X** Olvidar la desaceleración — solo el amortiguador suma hasta 1.1 m
- X** Atarse a nivel del pie — un anclaje bajo duplica su caída libre
- X** Usar una línea de 1.8 m en un espacio con solo 3 m de distancia
- X** Ignorar el estiramiento del arnés y su propia estatura bajo el anillo D
- X** No dejar margen de seguridad — la distancia debe detenerlo ANTES del nivel inferior

Consejos de Seguridad para Recordar

- V** Ancle alto — cada metro de altura del anclaje elimina caída libre
- V** Haga el cálculo — calcule la distancia total antes de conectarse, cada vez
- V** Elija un SRL — las líneas autorretráctiles reducen mucho la distancia requerida
- V** El conector más corto gana — use la línea más corta que le permita trabajar
- V** En caso de duda, no se ate — nunca se ate si la distancia es incierta

Preguntas de Discusión para su Equipo

1. ¿Cuánta distancia de caída tenemos realmente en nuestras posiciones hoy?
2. ¿Usamos líneas de vida o líneas autorretráctiles, y por qué?
3. ¿Qué tan altos están nuestros anclajes respecto a donde estamos parados?
4. ¿Alguien ha trabajado donde la distancia era demasiado corta? ¿Qué pasó?
5. ¿Quién calcula la distancia en esta cuadrilla y cómo la verificamos?

FIRMA DE CHARLA DE SEGURIDAD

Fecha: _____ Supervisor: _____
Proyecto: _____ Ubicación: _____
Hoja de asistencia adjunta: ☐ Sí