

CHARLA DE SEGURIDAD

Protección contra Caídas

POR QUÉ ES IMPORTANTE

Las caídas son la causa #1 de muerte en la construcción. Cada año, cientos de trabajadores mueren y miles resultan gravemente heridos por caídas. La mayoría de estos incidentes son prevenibles con planificación, equipo y capacitación adecuados.

300+

Caídas fatales por año en construcción

1.8 m

Altura que requiere protección contra caídas

100%

Las caídas son prevenibles

3 Métodos de Protección contra Caídas

Todo trabajador por encima de 1.8 metros debe estar protegido por uno de estos sistemas:

1

BARANDILLAS

Barreras físicas de al menos 107 cm de altura en bordes abiertos. Método preferido.

2

REDES DE SEGURIDAD

Instaladas debajo de las superficies de trabajo. Deben probarse e inspeccionarse regularmente.

3

ARNÉS DE SEGURIDAD

Arnés + línea de vida + punto de anclaje con capacidad de 2.268 kg. El trabajador debe estar capacitado.

Antes de Comenzar — Lista de Verificación

- ¿Se ha creado un plan de protección contra caídas para este trabajo?
- ¿El equipo de protección contra caídas está disponible e inspeccionado?
- ¿Todos los trabajadores han sido capacitados en el equipo que usarán?
- ¿Las barandillas están instaladas en todos los bordes abiertos?
- ¿Los puntos de anclaje están identificados y clasificados?
- ¿Hay un plan de rescate en caso de que alguien caiga?

Inspección del Arnés — Antes de Cada Uso

- Cintas:** Revise todas las correas en busca de cortes, quemaduras, deshilachado o daño químico.
- Hebillas:** Asegúrese de que todas las hebillas cierren de forma segura, sin estar dobladas o corroídas.
- Anillos D:** Inspeccione el anillo D dorsal en busca de grietas, dobleces o desgaste excesivo.
- Costuras:** Busque costuras rotas, jaladas o cortadas, especialmente en puntos de conexión.
- Etiquetas:** Verifique que la etiqueta de inspección sea legible. Retire del servicio si está vencida.
- Línea vida:** Revise el indicador del amortiguador. Si está desplegado, reemplace inmediatamente.

Errores Comunes que Matan

- ✗ No atarse "porque es un trabajo rápido" — la mayoría de caídas ocurren en menos de un minuto
- ✗ Conectar la línea de vida a algo no clasificado como anclaje (tuberías, conductos, varillas)
- ✗ Usar equipo dañado — siempre inspeccione ANTES de ponerse el arnés
- ✗ No considerar la distancia de caída — necesita suficiente espacio debajo para detenerse
- ✗ Sin plan de rescate — el trauma por suspensión puede ser fatal en 30 minutos

Consejos de Seguridad para Recordar

- ✓ Planifique su trabajo — identifique peligros de caída ANTES de comenzar
- ✓ 100% atado — manténgase conectado en todo momento por encima de 1.8 metros
- ✓ Inspeccione diariamente — revise su arnés, línea de vida y anclaje cada vez
- ✓ Conozca su distancia — calcule la distancia total de caída incluyendo desaceleración
- ✓ Hable — si ve condiciones inseguras, detenga el trabajo e informe inmediatamente

Preguntas de Discusión para su Equipo

1. ¿Qué peligros de caída existen en nuestro sitio de trabajo actual?
2. ¿Qué métodos de protección contra caídas estamos usando hoy?
3. ¿Cuándo fue la última vez que inspeccionó su arnés?
4. ¿Qué haría si notara equipo de protección dañado?
5. ¿Tenemos un plan de rescate? ¿Todos lo conocen?

FIRMA DE CHARLA DE SEGURIDAD

Fecha: _____ Supervisor: _____

Proyecto: _____ Ubicación: _____

Hoja de asistencia adjunta: [] Sí