

Insert your company logo and name here for \$24.95 per year. Send logos to: Logos@SafetyServicesCompany.com

**Branscome, Inc**  
PO Box 5550  
Williamsburg VA 23188

**TAILGATE/TOOLBOX SAFETY TRAINING**  
Safety Services Company-Safety Meeting Division,  
PO Box 6408 Yuma, AZ 85366-6408 Toll Free (866) 204-4786



Nombre de Trabajo: \_\_\_\_\_ Localidad del sitio de trabajo: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_ Tiempo Empezaron: \_\_\_\_\_ Tiempo Terminaron: \_\_\_\_\_ Supervisor: \_\_\_\_\_

## Tópico 128: Acciones Hablan mas Alto que Palabras – Protección contra Caídas

**Introducción:** Muchas lesiones en el lugar de trabajo ocurren porque prácticas seguras de trabajo no están siendo seguidas. Inadecuado entrenamiento, descuido, inatención, no implementar la requerida salvaguarda, y no usar adecuado equipo de protección personal son las causas primarias de accidentes en el trabajo. Cuando se trata de protegerse contra caídas, "Acciones dicen mas que palabras". Cuando empleadores y empleados reconocen y corrigen peligros, accidentes son prevenidas, enfermedades y lesiones son evitadas, y vidas son salvadas.

**Las principales causas por citaciones de OSHA son relacionadas con la falta de protección adecuada contra caídas.**  
**Porque necesitamos protección contra caídas** – Estamos confiados que no nos vamos a caer – hasta que golpeamos la tierra. Necesitamos protección contra caídas porque no tenemos balance perfecto y porque nuestros cuerpos se lastiman fácilmente. Quizás creemos que nuestras reflexiones nos protegerán y tenemos tiempo para recuperar el balance cuando estamos por caer, pero reflexiones de fracción de segundos no impiden caídas. Nos estamos cayendo antes de que nos demos cuenta y no tenemos que caer lejos para lastimarnos.

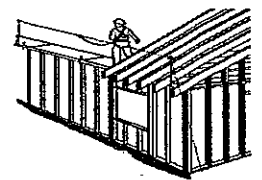


**Cayéndose sin protección** - ¿Cómo se caen muchos de los trabajadores de construcción? Caídas desde escaleras, techos, y andamios cuentan por más de la mitad de todas las caídas incapacitadas a niveles inferiores. Estas caídas son causadas por pérdida de balance debido a resbalones, tropezones, y de escaleras en movimiento o inestables.

**Las principales causas de caídas a un nivel inferior en la industria de construcción incluyen lo siguiente:**

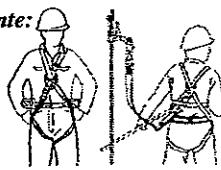
- Desde escaleras
- Desde techos
- Desde andamios/plataformas
- Desde vehículos no en marcha
- Desde pisos, cubiertas, o niveles de tierra
- Desde escalones
- Desde vigas o estructuras de acero
- Desde material amontonada

**¿Cómo debemos protegernos de caídas?** – Para muchos de nosotros en la industria de construcción, equipo de protección contra caídas es la primera cosa que nos viene a mente – sistema de detención de caídas personal, redes de seguridad, o barandales, etc. Pero protección contra caídas significa más que equipo: *Protección contra caídas es lo que haces para eliminar peligros que causan caídas prevenir caídas de ocurrir y para asegurar que trabajadores que se caigan no se lastimen.*



**Cumple con protección contra caídas haciendo lo siguiente:**

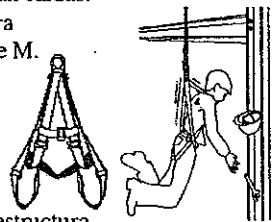
- Identificando los peligros que causan caídas.
- Usando equipo adecuado para prevenir caídas/proteger obreros si se caen.
- Haciendo protección contra caídas parte de programa de seguridad/salud en el lugar de trabajo.
- Entrenar trabajadores a reconocer peligros que causan caídas.
- Eliminando los peligros que causan caídas.
- Entendiendo las reglas OSHA para protección contra caídas sub.-parte M.



**Estrategias para protección contra caídas** – Hay tres estrategias que pueden ser usadas para proteger contra caídas: Elimina peligros que causan caídas, previene caídas de ocurrir, o controla caídas para que no se lastimen los trabajadores.

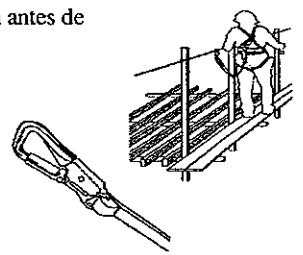
① **Elimina el peligro** – Cuando eliminas un peligro de caídas, aseguras que el peligro no causara una caída – es la estrategia mas eficaz de protección contra caídas. Ejemplos de maneras de eliminar peligros de caídas:

- Instala escalones permanentes y barandales temprano en el proyecto para que no necesitan usar escaleras entre pisos.
- Use extensiones de herramienta para hacer trabajo desde el piso.
- Instala barandales y anclajes en estructura y vigas estructurales en la tierra antes de colocarlos.



② **Prevean que ocurra la caída** – Si no puedes eliminar el peligro, todavía puedes prevenir que ocurra la caída. Ejemplos que proveen caídas: paredes parapeto, tapas, barandales, barandillas, cables del perímetro y sistema personal de prevención de caídas.

③ **Controla la caída para que no se lastime el trabajador** – Controlando una caída es la estrategia más ineficaz para prevenir caídas porque no elimina el peligro y no previene la caída de ocurrir. Sin embargo, esta estrategia es adecuada cuando otras estrategias no son convenientes. Ejemplos incluye sistemas de detención de caídas personales, sistema de dispositivo de posicionamiento, y sistema de redes de seguridad.



**Conclusión:** Necesitamos mas que confianza de si mismo para protección de caídas. Los mejores ejemplos de protección incluyen sustituyendo prácticas riesgosas por unas seguras de trabajo, entrenando trabajadores como trabajar mas seguros, y exigir prácticas seguras en el sitio de trabajo. Salvaguarda contra lesiones relacionadas con caídas siempre usando apropiado protección contra caídas. Acciones hablan más que palabras cuando se trata de protección contra caídas.

### Revisión del Sitio de Trabajo

Peligros del sitio de trabajo y sugerencias de seguridad: \_\_\_\_\_

Violaciones de Seguridad del Personal: \_\_\_\_\_

**Firma de Empleado:** \_\_\_\_\_  
(Mi firma atestigua y verifica mi comprensión de y conformidad a acatar con todas pólizas y regulaciones de seguridad, y que no he sufrido, experimentado, o sostenido cualquier lesión o enfermedad relacionado con el trabajo)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Branscome, Inc Foreman/Supervisor's Signature:** \_\_\_\_\_

Esta pauta no reemplaza regulaciones locales, estatales o federales y no deben ser interpretadas como sustitución, o interpretación legal de las regulaciones de OSHA.