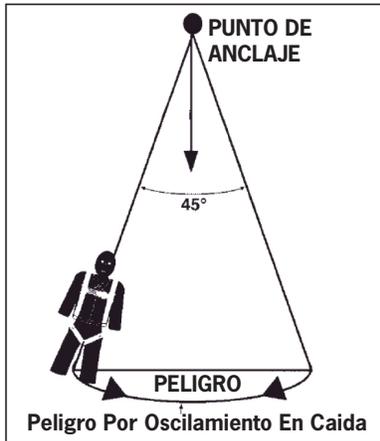


## EFECTO PÉNDULO PARA PROTECCIÓN CONTRA CAÍDAS

Cuando se esté haciendo el montaje para protección contra caídas (o restricción de caídas cuando se está trabajando en techos), mantenga el punto de sujeción en una línea derecha (o a menos de 15 grados) del punto de anclaje, el cual debe ser capaz de resistir una carga de por lo menos 5,000 lbs.



Si por alguna razón usted se cae de un techo, andamio, o sistema de cuerda de descenso, su sistema personal de detención de caídas (arnés de cuerpo entero, líneas de seguridad y conectores antideslizantes para cuerda) está ahí para asegurar que usted no pueda caer más de 2-3 pies. Es muy importante mantener el conector antideslizante para cuerda (rope grab) elevado o al nivel de la altura del hombro para que la distancia de caída libre no exceda los 2-3 pies.

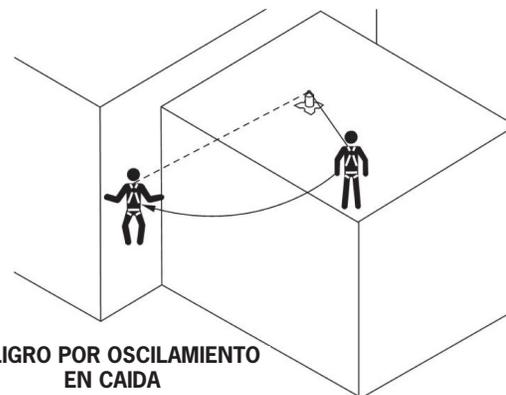
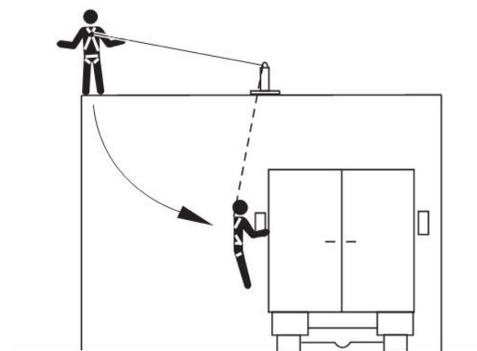
Si usted no está colgando directamente alineado con su punto de anclaje, usted oscilará como un péndulo. En los diagramas de abajo se muestra a un trabajador en ángulo con respecto a su punto de anclaje. Si ésta persona se cayera del borde, la línea de seguridad no lo detendría hasta que estuviera directamente alineado con el punto de anclaje. Ésta es una condición muy peligrosa la cual pudiera resultar en que el trabajador pueda golpear un objeto inesperado durante su movimiento pendular y resultar herido. El impacto de la caída libre en un trabajador que cae más de 6 pies podría también causarle serias heridas o algo peor.

Un peligro adicional que puede amenazar la vida es el movimiento de péndulo cuando se oscila de un lado para otro a lo largo del borde de un techo. Este movimiento podría dañar y cortar la línea de seguridad por lo cual el trabajador podría caer a un nivel inferior. Los protectores de cuerda deben ser usados para ayudar a proteger las líneas de seguridad. Inclusive si un protector para cuerdas es usado, el deslizarse tan poco como 5-10 pies a lo largo del borde del techo mientras la línea lleve peso podría causar daño y cortar la línea de seguridad lo que conllevaría a una herida seria o fatalidad.

Las buenas prácticas de seguridad incluyen pre planeación del área de trabajo con todos los trabajadores que están

participando en la actividad, y nunca trabajar a más de 15 grados del punto de anclaje. Asegúrese de usar una protección para cuerdas adecuada para proteger las líneas de seguridad de posibles daños a lo largo del borde del techo.

- Ponga mucha atención a los procedimientos de rescate que son apropiados para el trauma por suspensión y para evitar el síndrome de reflujo.



### DEBE:

- Asegúrese de que tiene la protección adecuada en su línea de seguridad para evitar que ésta se dañe.
- Asegúrese de que su línea esté anclada a puntos de anclaje en buena condición y que resistan la carga apropiada.
- Asegúrese de que usted tenga puesto un arnés de cuerpo entero con las líneas de seguridad adecuadas y el conector antideslizante para cuerdas.

### NO DEBE:

- No trabaje a más de 15 grados de su punto de anclaje.
- No trabaje sin planear adecuadamente.

## PREGUNTAS DE REVISIÓN:

- 1) Cuando esté haciendo el montaje para protección de caídas usted debe:
  - a) Siempre estar sujetado a no más de 15 grados de una línea recta desde el punto de anclaje
  - b) Proteger sus cuerdas de cualquier daño.
  - c) Posicionar el conector antideslizante de cuerdas de manera que su caída no pueda ser mayor de 2-3 pies .
  - d) Todas las anteriores
- 2) No importa en donde esté su punto de sujeción.
  - a) Verdadero
  - b) Falso: Usted necesita asegurarse de que no esté a más de 15 grados de su punto de anclaje
- 3) Usted necesita proteger sus líneas de seguridad todo el tiempo.
  - a) Verdadero: Cada vez que una cuerda se mueve cuando lleva peso hay riesgo de que se dañe
  - b) Falso

Charla impartida por: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Compañía: \_\_\_\_\_ Lugar: \_\_\_\_\_

**Nombre Impreso**

**Firma**

Nombre Impreso	Firma

En virtud de la Ley de Seguridad y Salud Ocupacional, los empleadores son responsables de proporcionar un lugar de trabajo seguro y saludable y los trabajadores tienen derechos. La OSHA puede ayudar a responder preguntas o preocupaciones de los empleadores y de los trabajadores en contacto con su oficina regional o de área de la OSHA o pueden llamar al 1-800-321-OSHA (6742). La OSHA También proporciona ayuda a los empleadores. [Agregar enlace en "help to employers" al portal de Empleadores.] En el sitio del Programa de Consulta de la OSHA ofrece asesoramiento gratuito y confidencial para las pequeñas y medianas empresas, dando prioridad a los lugares de trabajo de alto riesgo.

A través de la alianza de la OSHA y El Instituto SWR, El Instituto SWR desarrolló ésta charla de seguridad sólo para fines informativos.  
No refleja necesariamente la opinión oficial de OSHA o el Departamento de Trabajo de los E.U.A.

