

Fall Arrest: Check, Connect, and Respond

Detención de caídas: revisar, conectar y responder

COMPANY / EMPRESA

PROJECT / PROYECTO

DATE / FECHA

PRESENTED BY / PRESENTADA
POR

A personal fall arrest system stops a fall, but only when the harness, connections, lifeline, and anchorage work together. Construction crews move between work areas and tasks, so a setup that worked in one place may not fit the next. Before you start, know what protects you and what happens if someone falls.

Un sistema personal de detención de caídas detiene una caída, pero solo cuando el arnés, las conexiones, la línea de vida y el anclaje funcionan juntos. Las cuadrillas de construcción cambian de áreas y tareas, así que una instalación que funcionó en un lugar puede no servir en otro. Antes de comenzar, sepan qué los protege y qué hacer si alguien cae.

Check the Equipment and the Work Area

- In most construction work, OSHA requires fall protection at unprotected sides and edges 6 feet or more above a lower level: guardrails, safety nets, or a personal fall arrest system. If personal fall arrest is the protection chosen, do not go into the exposed area until you are tied off.
- Before using your gear, look over the harness straps, stitching, buckles, lanyard, lifeline, and connectors. Look for cuts, burns, worn areas, bent parts, or anything that keeps a connection from closing properly.
- If something looks damaged or you cannot tell whether it is safe, stop and report it before using it. Get it checked instead of borrowing a part you don't know or fixing it yourself.
- Use a full body harness for fall arrest, not a body belt. Harnesses, lanyards, and other parts are only for protecting people. OSHA does not allow using them to hoist materials.

Revisen el equipo y el área de trabajo

En la mayoría de los trabajos de construcción, OSHA exige protección contra caídas en lados y bordes sin protección a 6 pies o más sobre un nivel inferior: barandas, redes de seguridad o un sistema personal de detención de caídas. Si se eligió el sistema personal de detención de caídas, no entren al área expuesta hasta estar amarrados.

Antes de usar el equipo, revisen las cintas, costuras y hebillas del arnés, la eslinga, la línea de vida y los conectores. Busquen cortes, quemaduras, desgaste, piezas dobladas o cualquier cosa que impida que una conexión cierre correctamente.

Si algo parece dañado o no pueden saber si es seguro, deténganse y repórtenlo antes de usarlo. Pidan que lo revisen en vez de tomar prestada una pieza que no conocen o arreglarla ustedes mismos.

Usen un arnés de cuerpo completo para detener caídas, no un cinturón. Los arneses, las eslingas y las demás piezas son solo para proteger a las personas. OSHA no permite usarlos para levantar materiales.

Choose a Safe Connection

- Do not guess that a pipe, beam, or nearby fitting is a suitable anchorage. Have the anchorage confirmed for the system before connecting, including its ability to support the required load.
- A fall arrest anchorage must hold at least 5,000 pounds for each worker attached, unless it is specially designed to meet the rule another way. It must also be separate from any anchorage that holds up or hangs a platform.
- Never connect a personal fall arrest system to a guardrail. Do not use a hoist as an anchorage unless another OSHA rule for that work specifically allows it.

Elijan una conexión segura

No supongan que una tubería, viga u otra pieza cercana sirve como anclaje. Antes de conectarse, asegúrense de que alguien confirme que el anclaje sirve para el sistema y que puede aguantar la carga requerida.

Un anclaje para detención de caídas debe aguantar al menos 5,000 libras por cada trabajador conectado, a menos que esté diseñado especialmente para cumplir la regla de otra manera. También debe ser independiente de cualquier anclaje que sostenga o cuelgue una plataforma.

Nunca conecten un sistema personal de detención de caídas a una baranda. No usen un malacate o equipo de izaje como anclaje, a menos que otra regla de OSHA para ese trabajo lo permita expresamente.

- A horizontal lifeline must be designed, installed, and used under the supervision of a qualified person. At hoist areas, the fall arrest system must be rigged so you can move only as far as the edge of the work surface.

Una línea de vida horizontal debe diseñarse, instalarse y usarse bajo la supervisión de una persona calificada. En áreas de izaje, el sistema de detención de caídas debe instalarse para que ustedes solo puedan moverse hasta el borde de la superficie de trabajo.

After a Fall, Stop and Report

- It's good practice to talk before work about how to call for help and how to reach a fallen worker safely. If someone falls, alert the crew and get help without putting another worker at risk of falling.
- Immediately remove from service any fall arrest system or component that took the force of a fall. Do not return it to employee protection until a competent person has inspected it and determined it is undamaged and suitable for reuse.
- Keep that equipment separate and clearly identify it so nobody picks it up by mistake. Report what happened, even when the worker feels fine and the equipment looks normal.

Después de una caída, deténganse y reporten

Es buena práctica hablar antes de trabajar sobre cómo pedir ayuda y cómo llegar de manera segura a un trabajador que haya caído. Si alguien cae, avisen a la cuadrilla y pidan ayuda sin poner a otro trabajador en riesgo de caer.

Retiren inmediatamente de servicio cualquier sistema o componente de detención de caídas que haya recibido la fuerza de una caída. No lo vuelvan a usar para proteger trabajadores hasta que una persona competente lo inspeccione y determine que no tiene daños y es adecuado para reutilizarse.

Mantengan ese equipo separado e identificado claramente para que nadie lo tome por error. Reporten lo ocurrido, aunque el trabajador se sienta bien y el equipo parezca normal.

WHAT WOULD YOU DO? / ¿QUÉ HARÍA USTED?

You are preparing to work near an open edge. A coworker offers a lanyard that caught a fall but looks fine, and suggests connecting to the guardrail. What would you stop and report?

Se preparan para trabajar cerca de un borde abierto. Un compañero ofrece una eslinga que detuvo una caída pero parece estar bien, y propone conectarse a la baranda. ¿Qué detendrían y reportarían?

Questions for the crew / Preguntas para el equipo

- | | |
|---|--|
| 1. What damage would make you stop before using your equipment? | ¿Qué daños los harían detenerse antes de usar su equipo? |
| 2. What should be confirmed before you connect to an anchorage? | ¿Qué se debe confirmar antes de conectarse a un anclaje? |
| 3. Who must inspect equipment that took the force of a fall before reuse? | ¿Quién debe inspeccionar el equipo que recibió la fuerza de una caída antes de reutilizarlo? |

Check your gear, confirm your anchorage, and keep equipment that caught a fall out of service until a competent person clears it.

Revisen su equipo, confirmen el anclaje y mantengan fuera de servicio el equipo que detuvo una caída hasta que una persona competente lo apruebe.

Sources / Fuentes: 29 CFR 1926.502, Fall protection systems criteria and practices; 29 CFR 1926.501, Duty to have fall protection

Drafted with AI for review by a competent person. Clever Rook writes from the official regulation text it cites, but it doesn't know your site. Check it against your conditions and your company's safety program before use. Not legal advice.

Fall Arrest: Check, Connect, and Respond

COMPANY / EMPRESA

PROJECT / PROYECTO

DATE / FECHA

REVIEWED BY (COMPETENT PERSON) / REVISADA POR (PERSONA COMPETENTE)

REVIEW DATE / FECHA DE REVISIÓN

#	NAME (PRINT) / NOMBRE	SIGNATURE / FIRMA	COMPANY / EMPRESA
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			