



**AVISO:**

**¡La inscripción abierta está abierta aquí! 09 de Mayo – 04 de Junio.  
Asegúrese de iniciar sesión en su MyMarek para revisar:**

- Sus elecciones
- Actualizar personas para cubrir y contactos de emergencia
- Agregar número de seguro social de sus dependientes
- Actualizar beneficiarios para planes de Seguro de Vida
- Actualizar números de teléfono y direcciones

## **Paro General Dedicado a la Seguridad**

### **Prevención de caídas/Exposiciones de caídas**

OSHA identifica caídas como una de las cuatro causas que conducen a fatalidades en la industria de la construcción. Esta razón es por la cual los empleados deben ser entrenados para reconocer exposiciones de caída y tener autoridad para tomar acciones correctivas.

- I. A la mayoría de la gente le toma cerca de 1/3 de segundo enterarse de una caída. Toma otro 1/3 de segundo para que el cuerpo reaccione. Una persona puede caerse hasta 7 pies en 2/3 de segundo.
- II. Cada año en los E.E.U.U. las caídas constituyen constantemente al número más grande de fatalidades en la industria de la construcción.
- III. Acontecimientos circundantes a caídas a menudo implican un número de factores, incluyendo superficies de trabajo inestables, el uso erróneo del equipo de protección de caída, factores ambientales y error humano. Los estudios han demostrado que el uso de los sistemas de barandas, sistemas de detención de caídas, redes de seguridad, cubiertas, sistemas de restricción y sistemas de dispositivos de posición puede prevenir muchas muertes y lesiones de caídas.
- IV. Los peligros de caída son previsible. Usted puede identificarlos, eliminar la exposición a ellos, o controlarlos antes de que den lugar a lesiones o a la muerte. Algunos de los factores que contribuyen a los accidentes y a las fatalidades de caída incluyen: andamios; escaleras; agujeros; azoteas; superficies de trabajo elevadas y entrenamiento incorrecto.
- V. Analizar el área de trabajo es otro paso importante en la prevención del peligro de caída. Analizar el área de trabajo puede incluir: el repaso de planes antes que el trabajo comience; anticipar futuros peligros de caída como el trabajo progresa; repasando peligros actuales en el sitio de trabajo, y desarrollar una lista de pre-planeación. La supervisión/persona competente debe examinar todo el trabajo que implica peligros de caída mientras que se está realizando el trabajo.

- VI. Esté enterado de éstos que trabajan sobre y debajo de usted. Protéjase a usted mismo y a otros contra objetos que caen con uno de los siguientes: cascos, pabellones, barandas, paneles y pantallas, barricadas o cercas.

## PROTECCIÓN DE CAÍDA PERSONAL INSPECCIÓN DE EQUIPO

Los sistemas de protección de caída se deben examinar antes y después de cada uso. Los usuarios deben leer siempre las instrucciones y las etiquetas proveídas por el fabricante de la protección de caída antes de usar y calcular cuidadosamente la separación de caída antes de trabajar en alturas. El desgaste, daños o corrosión regular pueden causar daño difícil de ver que podría dar lugar a fallos del arnés o cuerda de retención. Si usted lo necesita, lo necesita trabajando correctamente. Las siguientes, son pautas para inspeccionar el equipo de protección de caída:

### Correas

Las correas deben ser examinadas visualmente por desgaste o fibras cortadas, químicos, quemaduras, daño de corrosión o puntadas quemadas.

### Arnes de cuerpo completo:

Anillos D y su metal o cojines plásticos de desgaste (si tiene) se deben checar para saber si hay distorsión, grietas, roturas y bordes ásperos o agudos. Las hebillas se deben examinar por desgaste o distorsión inusual, grietas y bordes ásperos o agudos. Compruebe los rodillos para saber si hay distorsión. Las correas de lengüeta no deben tener agujeros perforados adicionales.

### Cuerda de Retención:

Los ganchos de presión y componentes necesitan ser examinados por distorsiones, grietas, corrosión, o superficies marcadas con hoyos. Las cuerdas de retención deben ser examinadas en cada lado de las correas para revelar cualquier rotura o corte. Las correas se deben también examinar por hinchazón, descoloración, grietas, o quemadas. Éstas son muestras de químico o de daño por calor.

### Puntos de Anclaje

Los puntos de anclaje (a qué se amarra) deben poder sostener un coche.

### Absorbedores de Choques

Absorbedores de choque se deben examinar por marcas de advertencia o muestras de despliegue. Si hay muestras de tensión descontinúe su uso y quite de servicio

### Almacenamiento:

El equipo se debe almacenar donde no esté expuesto al clima y donde no pueda ser dañado por otras herramientas, equipo o todo lo demás.

### Reemplazo:

Si tu arnés o cuerda de retención se daña, o no pasa una inspección regular, invite a su supervisor o persona de seguridad que lo revise y solicite uno nuevo.

