

TRABAJA SEGURO

MIRA AL

FUTURO

**DÍA ANUAL DEL
ISRI DEDICADA A LA SEGURIDAD**

24 DE JUNIO DE 2015



Manual de capacitación sobre protección contra caídas

Desde el campo

Por Tony Smith, director de Compromiso con la Seguridad de ISRI

La gravedad es una fuerza a la que todos estamos sujetos y todos intentamos evitar las caídas o que un objeto se nos caiga encima. Los riesgos de caídas nos rodean a diario. Reconocer las áreas en su ubicación laboral que pueden generar riesgos de caídas para personas y objetos es el primer paso para crear un entorno laboral más seguro para todos. Colocar escalones, barandas u otros sistemas de protección contra caídas para evitar el riesgo hará que su lugar de trabajo sea más seguro. Utilizar escaleras diseñadas para el entorno donde trabaja es importante para la salud y seguridad de sus empleados. Los cables de alimentación y las herramientas fuera de lugar crean riesgos innecesarios de tropiezos y caídas. Los objetos redondos, como las latas, o la chatarra fuera de lugar, pueden presentar riesgos de resbalones y deslizamientos que pueden causar una caída o un esguince de tobillo. Simplemente usar el método de los tres puntos al subirse a un objeto, bajarse de él, pararse sobre un objeto o al saltar de él puede evitar un resbalón, un tropiezo o una caída. Comprender el valor de las buenas prácticas de mantenimiento es un deber para prevenir resbalones, tropiezos y caídas.

Hay muchas trampas en la vida diaria que pueden causar situaciones peligrosas. Es parte de su trabajo conocer y comprender dónde se encuentran estas trampas. El reconocimiento de los riesgos es una parte importante de su seguridad diaria. Otro nombre que muchas personas usan para el reconocimiento de los riesgos es “experiencia de vida”. Estos son varios recursos que han compartido conmigo. Cubren las superficies para caminar y trabajar, la seguridad de las escaleras y los temas de protección contra caídas. Se deben utilizar para capacitar a las personas de su compañía sobre los riesgos (o las trampas) que se pueden encontrar en la industria del reciclaje de chatarra. Las caídas se pueden prevenir si comprendemos dónde y cómo pueden ocurrir. La preparación y concienciación son clave para ayudar a eliminar estos riesgos de su lugar de trabajo. Trabaje de manera segura en las alturas o, directamente, no lo haga.

TRABAJA SEGURO

MIRA AL

FUTURO

**DÍA ANUAL DEL
ISRI DEDICADA A LA SEGURIDAD**

24 DE JUNIO DE 2015



¿Por qué son peligrosas las caídas?

Las caídas son peligrosas debido a tres elementos principales:

- La distancia de caída libre cuando los trabajadores se caen
- La amortiguación del choque en el impacto
- El peso corporal del trabajador

¿Qué sucede durante una caída?

- La velocidad de caída libre en el impacto al caerse desde 12 pies es de casi 20 mph.
- La persona cae al suelo en menos de un segundo desde esta distancia

¿Cuándo debe usar protección contra caídas?

- Debe usar protección contra caídas si trabaja a una altura de 4 pies del suelo o superior



Formas de evitar caídas

Evitar resbalones, tropiezos y caídas es más que usar el sentido común. Por lo general, son el resultado de políticas de la compañía y controles de ingeniería estrictos que tienen como objetivo final la eliminación de peligros. Prevenir resbalones, tropiezos y caídas es responsabilidad de cada persona dentro de la compañía, no solo de la gerencia y no solo de los empleados. Revise las siguientes prácticas de trabajo seguro:

- Fomentar programas de bienestar del empleado y ejercicios de estiramiento.
- Garantizar que los muelles de carga del camión estén funcionando correctamente.
- Ofrecer iluminación adecuada en las áreas de trabajo y alrededor de ellas.
- Equipar las camas de carga con agarraderas y escalones.
- Prohibirles a los trabajadores que salten desde los equipos y los muelles de carga.
- Asegurarse de que las pasarelas y áreas de trabajo estén libres de riesgos de tropiezos.
- Colocar letreros de pasarelas en las áreas de trabajo.
- Instalar y usar estaciones de lona según corresponda.
- Instalar los sistemas de prevención de caídas según corresponda.
- Mantener las puertas de carga cerradas hasta que los camiones estén estacionados y se hayan bloqueado las ruedas.
- Exigir calzado antideslizante para todos los conductores y el personal de muelle sin excepciones.
- Investigar de forma inmediata todos los resbalones, tropiezos y caídas para evitar incidentes en el futuro.
- Aplique cinta autoadhesiva anti resbalones a los pasamanos de ingreso a las cabinas.
- Mantener las áreas de trabajo elevadas libres de herramientas, materiales, desechos, líquidos y otros elementos que podrían causar resbalones.

TRABAJA SEGURO

MIRA AL

FUTURO

DÍA ANUAL DEL

ISRI DEDICADA A LA SEGURIDAD

24 DE JUNIO DE 2015



Informe de los riesgos de caídas

Si existen condiciones de caídas:

- Realice pasos cortos
- Mantenga los dedos de los pies hacia afuera
- Pise con todo el pie al cruzar superficies irregulares o resbalosas
- Evite girar de golpe
- Si se cae, protéjase la cabeza y el cuello



Cuestionario sobre protección contra caídas

1. ¿A qué distancia del suelo puede estar antes de que deba usar un equipo de protección contra caídas?
2. ¿Qué debe hacer antes de colocarse una cuerda o un arnés de cuerpo completo?
3. Nombre dos tipos de dispositivos de protección contra caídas.
4. Además de una baranda de altura alta y una de altura mediana, ¿qué debe tener una baranda?
5. Se requiere del uso de una cuerda y un arnés de cuerpo completo al estar en la plataforma elevada del montacargas:
Verdadero o falso
6. La plataforma elevada del montacargas no necesita estar asegurada al mástil del montacargas si está equipado con separadores de montacargas:
Verdadero o falso
7. Después de una caída, una cuerda amortiguadora que haya sido activada puede reutilizarse siempre que pase la inspección:
Verdadero o falso
8. Se requiere del uso de una cuerda y un arnés de cuerpo completo al estar en un elevador aéreo:
Verdadero o falso
9. Las buenas prácticas de mantenimiento son una parte importante para evitar las caídas:
Verdadero o falso
10. ¿Cuántos pasos puede dar antes de necesitar barandas?



(Continuación del cuestionario sobre protección contra caídas)

11. ¿Qué es lo primero que debe hacer cuando se coloca un arnés de cuerpo completo?
12. ¿Cuándo es adecuado utilizar una escalera que llegó en una carga de chatarra?
13. ¿A qué distancia por encima de la superficie del suelo o la plataforma o del perfil del techo debe desplegarse la escalera?
14. ¿Qué altura debe tener una baranda estándar?
15. ¿Cuál es una buena manera de evitar caídas desde equipos móviles?



Respuestas del cuestionario sobre protección contra caídas

1. Cuatro pies.
2. Inspeccionarlo. Descartar si se encuentra algún defecto.
3. Arnés de cuerpo, cuerdas, barandas.
4. Tablón de pie de cuatro pulgadas.
5. Verdadero.
6. Falso.
7. Falso. Una vez que se haya activado debe descartarse.
8. Verdadero.
9. Verdadero.
10. Cuatro.
11. Inspeccionarlo.
12. Nunca.
13. Tres pies. (Trabe las guías laterales en la parte superior cuando no sea posible desplegar la escalera a una distancia de tres pies).
14. 42 pulgadas (con una baranda de altura mediana y un tablón de pie de cuatro pulgadas).
15. Use un contacto de tres puntos al montar y desmontar.



Seguridad de las escaleras

- Cada año, más de 160.000 personas sufren lesiones como resultado de caerse de escaleras.
- Más de 300 personas mueren cada año debido a que no siguen las prácticas laborales seguras cuando usan escaleras.
- Una escalera tijera está fabricada para ser usada por una sola persona que esté trabajando en una superficie nivelada. Requiere un soporte nivelado para los 4 rieles. Si esta condición del lugar de trabajo no existe, una escalera tijera no es la herramienta adecuada para el trabajo.
- Si el trabajo que realizará está cerca de una fuente de alimentación eléctrica, o requiere el uso de herramientas eléctricas, no debe usar una escalera de aluminio.
- No se pare en el escalón superior, en la bandeja para cubetas ni en la tapa superior.
- No debe superar la carga nominal de la escalera: compare la carga nominal señalada con el peso de su cuerpo más el peso de su ropa, el equipo de protección personal (Personal Protective Equipment, PPE), las herramientas y el equipo, y cualquier cosa que cuelgue de la escalera o que se encuentre sobre esta.
- Recuerde: no hay relación entre la longitud de la escalera y su capacidad de peso. Una escalera más larga no necesariamente tiene una mayor capacidad de peso.
- Inspeccione exhaustivamente el lugar de trabajo y la escalera antes de comenzar a trabajar.
- Las escaleras dañadas deben ser puestas fuera de servicio. Nunca use una escalera dañada.
- Cuando transporte una escalera, mantenga el extremo delantero ligeramente más alto que el extremo posterior.
- Nunca use una escalera con la bisagra en una posición cerrada o parcialmente cerrada.
- Al montar y desmontar, siempre párese de frente a la escalera.
- Mantenga un contacto de tres puntos (dos manos y un pie o dos pies y una mano) al subir o bajar por una escalera.
- Mantenga ambas manos libres cuando suba una escalera. Las herramientas y los demás elementos deberán subirse con cables de remolque o por otros medios.
- Use la regla de la hebilla del cinturón: mantenga el cuerpo en una posición en la que la hebilla de su cinto siempre se encuentre entre los rieles laterales de la escalera. No se

TRABAJA SEGURO

MIRA AL

FUTURO

DÍA ANUAL DEL

ISRI DEDICADA A LA SEGURIDAD

24 DE JUNIO DE 2015



(Continuación de seguridad de las escaleras)

estire demasiado. Estirarse demasiado es una de las causas más comunes de accidentes en escaleras.

- Nunca salte ni se deslice por la escalera, ni suba más de un escalón a la vez.
- Nunca se siente a horcajadas en una escalera ni se siente en la tapa superior.
- Nunca mueva una escalera mientras una persona se encuentre sobre ella. Espere a que se baje y muévela.
- Extienda la parte superior de la escalera tres pies por encima de la superficie.
- Asegúrese de que la escalera no tenga material resbaladizo.
- Asegúrese de que las almohadillas para pies estén en su lugar y en buenas condiciones de trabajo.
- Nunca suba una escalera sobre otros objetos, como cajas, barriles o andamios, para alcanzar una altura superior.

Esto es lo que usted NO debe hacer con una escalera:

- No coloque una escalera sobre cajas, barriles u otras bases inestables.
- No use la escalera sobre terreno blando o bases inestables.
- No supere la clasificación de carga máxima de la escalera.
- No una dos escaleras para que sean más largas.
- No ignore los cables eléctricos aéreos cercanos.
- No mueva ni cambie de lugar una escalera si hay una persona o un equipo en ella.
- No se incline más allá de los pasamanos de la escalera.
- No use una escalera de extensión de manera horizontal como una plataforma.
- No utilice una escalera de la pila de chatarra.

TRABAJA SEGURO

MIRA AL

FUTURO

**DÍA ANUAL DEL
ISRI DEDICADA A LA SEGURIDAD**

24 DE JUNIO DE 2015



Maneras de corregir resbalones, tropiezos y caídas

- Observe regularmente los nuevos riesgos de resbalones, tropiezos y caídas que pueden surgir y aborde los cambios repentinos que pueden aumentar las posibilidades de caídas en el trabajo de sus trabajadores.
- Pregúnteles a sus trabajadores si han notado que su equilibrio no es el mismo de antes. Si alguien quiere contarle sobre los cambios que ha notado en su equilibrio, aliéntelo a que lo haga.
- Ponga en práctica una “Política de detención del trabajo”.
- ¿Realiza adaptaciones para los trabajadores mayores al asignar las tareas que implican subirse a objetos a los trabajadores más jóvenes? Si no lo hace, debería considerarlo para ayudar a mantener la seguridad de los trabajadores mayores.
- Destaque la importancia de usar zapatos que pisen bien y que se encuentren en buen estado. Muestre la diferencia de tracción entre un par adecuado de zapatos de seguridad y un par usado.