



Worksite: _____ Instructor: _____ Date/Time: _____

TOPIC C280: FALL PROTECTION GUIDELINES (B)

Introduction: Falling from heights is the leading cause of injuries and deaths in the construction industry. Fall Protection requirements are determined by the type of work you're doing and can include barriers, guardrails, harnesses, belts, lanyards, anchorages, and assorted deceleration devices. Let's look at some of the fall protection guidelines you need to know.

Personal Fall Arrest Systems (PFAS) connections must be forged formed steel or equivalent material with a minimum tensile strength of 5000 lbs.

- Always inspect your PFA before each use and after any fall for wear, damage, deterioration or defects
- Body belts can't be used as part of a personal fall arrest system
- Lanyards, lifelines, webbing and strength components must be made of synthetic fiber and have a minimum breaking strength of 5000 lbs
- Anchorages used for attaching PFAS must be able to support at least 5000 lbs per person attached
- When stopping a fall, PFAS can't apply more than 1,800 lbs of arresting force to your body, be rigged so that you can't free fall more than 6 ft, contact any lower level and bring an employee to a complete stop

Positioning Device Systems (PDS) can use body belts and must be rigged so that you can't fall more than 2 ft
Inspect your PDS before each use, and remove any defective components from use. PDS anchorage point must support at least 3000 lbs.

Guard Rail Systems must meet the following: requirements:

- The top rail must be between 39 and 45 inches above the working/walking level
- Mid-rails, screens, mesh, or intermediate structural members must be installed between the top edge of the guardrail and the floor if there's no wall that's at least 21 inches high
- Mid-rails must be halfway between the top rail and floor
- Screens and mesh must cover the entire opening between the top rail and floor
- Intermediate members must be no more than 19 inches apart
- Guardrail system surfaces must be smooth to prevent puncture or laceration injuries and the snagging of clothes
- When guard rails are used around a hole, they must be placed on all unprotected sides of the hole and can't have more than 2 removable sides for passing material
- Guardrail systems used on ramps and runways must be installed along each unprotected side

Safety Net Systems will comply with the following:

- Safety nets will be installed as close as possible under a walking/working surface, and never more than 30 ft below the surface. When used on bridges, the area between the walking/working surface and net must be unobstructed
- Safety nets must have at least 42 inches of clearance under them to prevent contact with lower structures
- Safety nets and installations must be drop tested after installation, before being used as a fall protection system, whenever relocated, repaired, or at 6 month intervals if left in place
- Safety nets must be inspected at least once a week for wear, damage, and other deterioration
- Materials, scraps, equipment and tools that fall into the safety net must be removed as soon as possible
- Safety nets must have a border rope or webbing with a minimum 5000 lbs breaking strength
- Connections between nets must be at least as strong as the net and not more than 6 inches apart

Conclusion: When working at heights, protect yourself against falls by using the appropriate Fall Protection equipment. Make sure that a proper guardrail system is in place. Never latch your lanyard to railings, always clip your lifeline onto the proper anchoring system.

Employee Attendance: (Names or signatures of personnel who are attending this meeting)

These guidelines do not supersede local, state or federal regulations, and must not be construed as a substitute for, or legal interpretation of, any OSHA regulations.

Lugar de trabajo: _____ Instructor: _____ Fecha/Hora: _____

Tópico C280: Protección de Caídas (Subparte M, Parte B)

Introducción: Las regulaciones de OSHA establecen que "Los empleadores deberán proveer e instalar todos los sistemas de protección contra caídas requeridas antes de que un empleado empiece a trabajar." Caídas desde alturas es la causa principal de lesiones en la industria de construcción y representa el 34% de todas las muertes en la construcción. Con el fin de reducir lesiones y muertes por caídas, numerosas normas de Protección contra Caídas se han promulgado. Requisitos de Protección contra Caídas son determinados por el tipo de trabajo que se está haciendo y se compone de barreras, barandillas, arneses, cinturones, cordones, anclajes, y una variedad de dispositivos de desaceleración. El sistema de barandas se compone de carriles de arriba, carriles de en medio y postes que impiden la caída. Los sistemas de detención de caídas consisten de correas o cinturones de seguridad que son anchos, acolchados que protegen alrededor de la cintura para la conexión de una cuerda de seguridad, salvavidas, o dispositivo de desaceleración. Arnese son correas que conectan y sujetan sobre una persona de una manera que distribuye las fuerzas de detención de caídas sobre los muslos, pelvis, cintura, pecho y hombros, con medios para conectar a otros componentes de equipo de detención de caídas.

Sistemas Personales de Detención de Caídas (PFAS), las conexiones deben ser forjadas, acero formado o un material equivalente con una resistencia a la tracción mínima de 5000 lbs.

- **PFAS deben ser inspeccionados** antes de cada uso y después de cualquier caída, por desgaste, daño, deterioro o componentes defectuosos. **Cinturones** no son aceptables como parte de un sistema personal de detención.
- **Cordones, cuerdas,** correas y los componentes de fuerza deben ser de fibra sintética y tener una resistencia a la rotura mínima de 5000 lbs.
- **Los anclajes** utilizados para la fijación de PFAS debe ser capaz de soportar al menos 5000 libras por persona agregada.
- **Cuando se interrumpe una caída,** PFAS debe limitar la fuerza de un empleado a 1,800 lbs., estar armados a que un empleado no pueda caer libre a más de 6 pies, contactar un nivel inferior, y traer a un empleado a una parada completa.

Sistemas de Posicionamiento de Dispositivos (PDS) puede utilizar cinturones de cuerpo y deben estar armados para que un empleado no pueda caer más de 2 pies. **PDS deben** ser inspeccionados antes de cada uso, los componentes defectuosos deben ser removidos de su uso. PDS de enclave debe soportar al menos 3000 libras.

Guard Rail Systems y su uso debe cumplir con lo siguiente:

- **Altura de la barandilla** superior será de 39 a 45 pulgadas sobre el nivel de trabajo/caminar.
- **Rieles de en medio, persianas, mallas** o elementos estructurales intermedios se deben instalar entre el borde superior de la baranda y el piso cuando no hay una pared por lo menos de 21 pulgadas de alto.
- **Rieles de en medio** deben ser a medio camino entre el riel superior y el piso.
- **Persianas y mallas deben** cubrir toda la abertura entre el riel superior y el piso.
- **Los miembros intermedios,** deben ser no más de 19 pulgadas de separación.
- **Los sistemas de barandas** se levantarán para evitar lesiones por pinchazos o laceraciones y para evitar que la ropa se enganche.
- **Cuando se utilizan barandas** de seguridad en torno a un agujero se debe colocar en todos los lados del agujero sin protección y no debe tener más de dos partes desmontables para permitir el paso de material. Cuando no esté en uso, el agujero debe ser cerrado. Si el agujero es usado como punto de acceso, como escalera, la baranda debe tener puerta o ser compensado para que una persona no pueda caminar justo en el agujero.
- **Los sistemas de barandas** usados en rampas y pasarelas debe ser construido a lo largo de cada lado sin protección.

Sistemas de Red de Seguridad cumplirá las siguientes:

- **Las redes de seguridad** se instalarán tan cerca como sea posible en la pasarela/superficie de trabajo, pero en ningún caso más de 30 pies por debajo de dicho nivel. Cuando se usa en puentes, área entre la pasarela/superficie de trabajo y la red debe ser despejada.
- **Las redes de seguridad** se instalará con suficiente espacio debajo de ellos para evitar el contacto con las estructuras debajo de ellos, pero no menos de 42 pulgadas.
- **Las redes de seguridad** y las instalaciones deben ser a prueba de caídas después de la instalación inicial, antes de ser usada como,
- sistema de protección contra caídas cada vez que se traslade, repare, o intervalos de 6 meses si se deja en su lugar.
- **Redes defectuosas** no deben ser utilizadas. Las redes de seguridad serán inspeccionadas por desgaste, daño y otros deterioros al menos una vez por semana.
- **Materiales, piezas de chatarra, equipos y herramientas** que han caído en la red serán removidas tan pronto como sea posible.
- **Las redes de seguridad deben** tener una cuerda de receptor o abrazadera con un mínimo de 5000 libras de resistencia a la rotura.
- **Las conexiones entre redes** será de por lo menos tan fuerte como la red y no más de 6 pulgadas de distancia.

Conclusión: Cuando se trabaja en alturas desde escaleras, techos o andamios, protéjase contra caídas al usar el equipo apropiado de Protección contra Caídas. Asegúrese que un sistema de barandas adecuado esté en su lugar. Nunca acople su cordón a la barandilla; siempre enganche línea de vida al sistema de anclaje. Siga estas pautas para el uso apropiado de Protección contra Caídas.

Asistencia de Empleado: (Nombres o firmas de personal presentes en esta reunión)

Estas pautas no sustituyen las leyes locales, estatales o federales y no deben interpretarse como un sustituto para, o de interpretación legal de, cualquier regulación de OSHA.