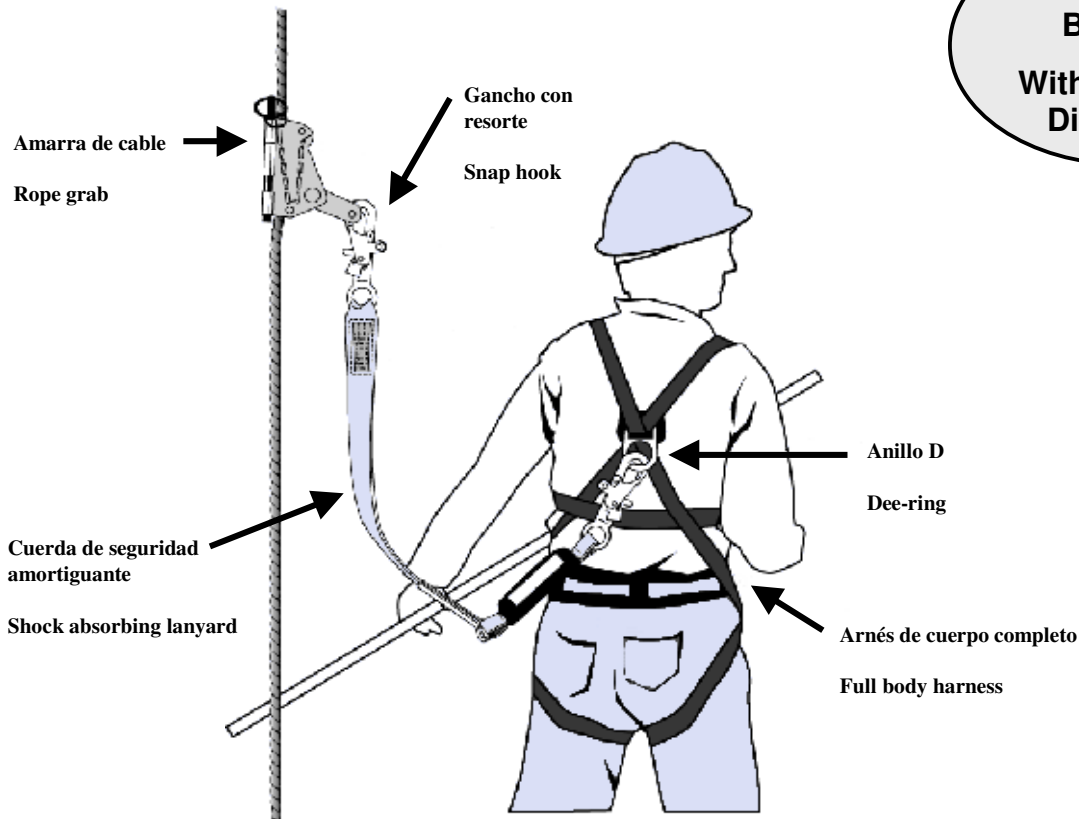


# Protección Contra Caídas Fall Protection

Con Diccionario  
Bilingüe

With Bilingual  
Dictionary



Un instructivo bilingüe para patrones con trabajadores hispanos

A bilingual training module for employers with Hispanic workers

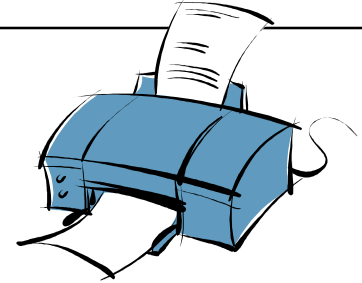


## TO USE THIS TRAINING MODULE:

*Instrucciones en español:  
pasta interior de atrás*

This OR-OSHA training module is designed so that both English and Spanish-speaking people can use it. The left-sided pages are in English and the right-sided pages are in Spanish.

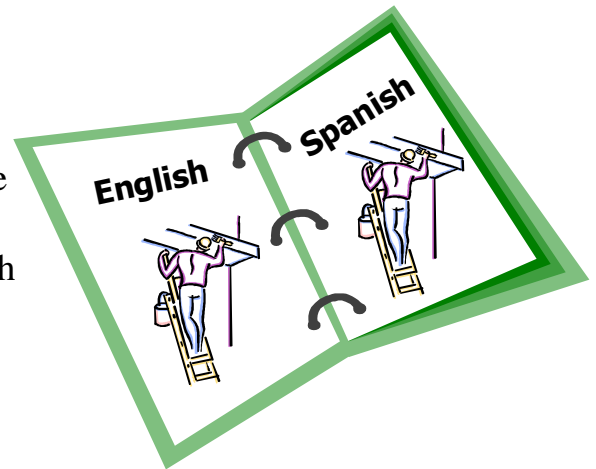
**STEP 1** Print all the module pages.



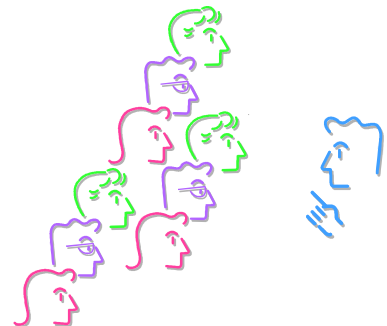
**STEP 2** Photocopy the entire module copying on both sides of each page. The even pages (2, 4, 6, etc.) must be in English. The odd pages (3, 5, 7, etc.) must be in Spanish.



**STEP 3** Staple or bind each module. Make sure that the pages in English are on the left and the pages in Spanish are on the right.



**STEP 4** Provide the training. It is suggested that before giving the training, you read the OR-OSHA module **Cultures, Languages, and Safety**, available from the OR-OSHA web site.

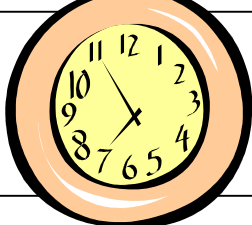


**Toll free number in Spanish: 1 (800) 843-8086 option No. 3**  
**Toll free number in English: 1 (800) 922-2689**  
**Web site: [www.orosha.org](http://www.orosha.org)**

# PESO

## Programa en Español de Seguridad e Higiene en el Trabajo de OR-OSHA

### OR-OSHA Occupational Safety and Health Program in Spanish

<p>These modules are designed to be taught in 30 to 60 minutes.</p>		<p>Estos instructivos están diseñados para ser enseñados en 30 a 60 minutos.</p>
---	--	--

Obtain these bilingual training modules and the Spanish-English / English-Spanish Occupational Safety and Health Dictionary (30,000 words) at [www.orosha.org](http://www.orosha.org)



Obtenga estos instructivos bilingües y el Diccionario Español-Inglés / Inglés-Español de Seguridad e Higiene en el Trabajo (30,000 palabras) en [www.orosha.org](http://www.orosha.org)

Please send comments to [tomas.schwabe@state.or.us](mailto:tomas.schwabe@state.or.us)

Favor de enviar comentarios a [tomas.schwabe@state.or.us](mailto:tomas.schwabe@state.or.us)

**Nota:** Este material educativo o cualquier otro material utilizado para adiestrar a patrones y empleados de los requisitos de cumplimiento de los reglamentos de la OR-OSHA por conducto de la simplificación de los reglamentos, no se considerará sustituto de cualquiera de las previsiones de la Ley de Seguridad en el Trabajo de Oregon, o por cualquiera de las normas dictaminadas por la OR-OSHA. Este material educativo fue producido por el Programa PESO de la OR-OSHA.

**Note:** This educational material or any other material used to inform employers and workers of compliance requirements of OR-OSHA standards through simplification of the regulations should not be considered a substitute for any provisions of the Oregon Safe Employment Act or for any standards issued by OR-OSHA. This educational material was produced by the OR-OSHA PESO Program.

# ***Welcome!***

---

## ***The reason for this course***

**Falls from heights cause serious injuries or death.**

## ***The goal of this course***

**Learn when the employer must provide fall protection systems and equipment.**

**Learn about the different fall protection systems.**

# ***¡Bienvenidos!***

---

## ***La razón de este curso***

**Las caídas de las alturas causan lesiones serias o la muerte.**

## ***La meta de este curso***

**Aprender cuando el patrón debe proveer sistemas y equipo para prevenir las caídas.**

**Aprender de los diferentes sistemas de protección contra caídas.**

# When is fall protection required in construction?

If a worker is at 10 feet or higher (3m 5cm.) and the danger of falls exists, fall protection systems must be used.

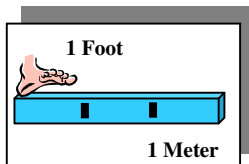
Exceptions to this requirement, where fall protection is required at 6 feet or less, include holes, wall openings, excavations, wells, pits, shafts and dangerous equipment.



Unlike the Federal OSHA standard which has a 6 foot fall protection rule under 1926.501 (b), Oregon and Washington have a 10 foot fall or higher protection rule.

## MEASUREMENT UNITS

### DISTANCE



- 1 foot = 30.48 centimeters
- 5 feet = 1 meter 52 centimeters
- 6 feet = 1 meter 83 centimeters
- 10 feet = 3 meters 5 centimeters
- 100 feet = 30 meters 48 centimeters

### WEIGHT



- 1 pound = 453 grams
- 5 pounds = 2 kilos, 265 grams
- 10 pounds = 4 kilos, 530 grams
- 100 pounds = 45 kilos, 300 grams
- 1,000 pounds = 453 kilos
- 5,000 pounds = 2,265 kilos

# ¿Cuándo se debe utilizar la protección contra caídas en la construcción?

Si un trabajador está a 10 pies o más de altura (3m. 5 cm.), y existe el peligro de caer, se deben emplear sistemas de protección contra caídas.

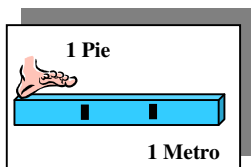
Excepciones a este requisito donde protección contra caídas se requiere a 6 pies o menos, incluye hoyos, aberturas en paredes, excavaciones, posos, hoyos, tiros y equipo peligroso.



A diferencia de la OSHA Federal que requiere protección contra caídas a más de 6 pies bajo el reglamento 1926.501 (b), Oregon y Washington tienen un reglamento de protección de caídas a 10 pies o más de altura.

## UNIDADES DE MEDIDA

### DISTANCIA



- 1 pie = 30.48 centímetros
- 5 pies = 1 metro con 52 centímetros
- 6 pies = 1 metro con 83 centímetros
- 10 pies = 3 metros con 5 centímetros
- 100 pies = 30 metros con 48 centímetros

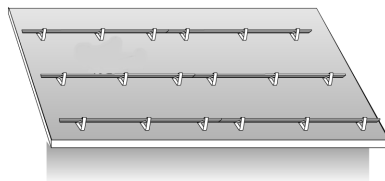
### PESO



- 1 libra = 453 gramos
- 5 libras = 2 kilos, 265 gramos
- 10 libras = 4 kilos, 530 gramos
- 100 libras = 45 kilos, 300 gramos
- 1,000 libras = 453 kilos
- 5,000 libras = 2,265 kilos

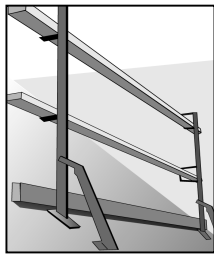
# Two ways to stop injury or death from falls

## 1 Stop the worker from falling to a lower level. Examples include:

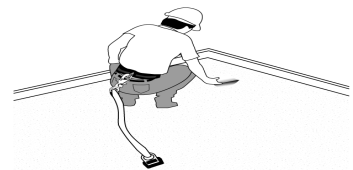


**ROOF BRACKETS AND SLIDE GUARDS**

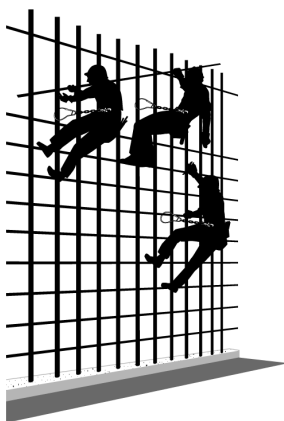
ROOF BRACKETS AND SLIDE GUARDS SHALL NOT BE USED ON ROOFS WITH A GROUND-TO-EAVE HEIGHT GREATER THAN 25 FEET OR ON ROOFS WITH A PITCH GREATER THAN 8:12



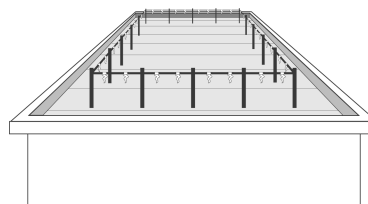
**GUARDRAILS**



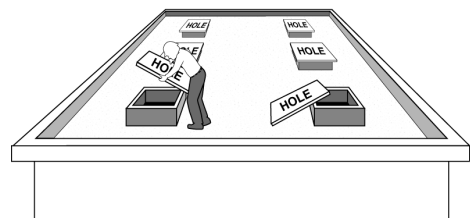
**PERSONAL FALL RESTRAINT**



**POSITIONING DEVICES**



**WARNING LINE**

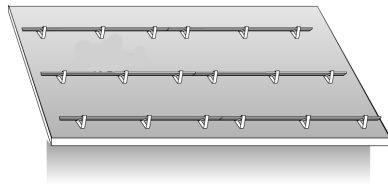


**COVERS**



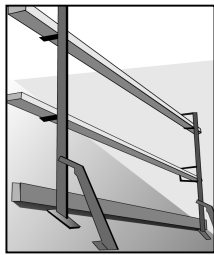
# Dos maneras de parar lesiones o muerte por las caídas

## 1 Parar que el trabajador caiga a niveles inferiores. Ejemplos incluyen:

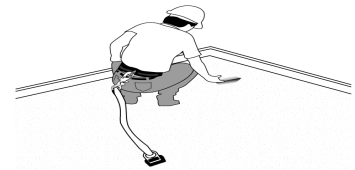


**MENSULAS DE  
TECHO Y GUARDAS  
CONTRA  
DESLIZAMIENTO**

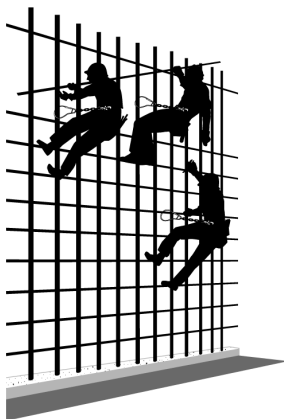
MENSULAS DE TECHO Y GUARDAS  
CONTRA DESLIZAMIENTO  
NO SE USARAN SI LA ALTURA DEL  
SUELO AL ALERO ES MAYOR DE 25  
PIES O EN TECHOS CON UN GRADO  
DE INCLINACION MAYOR A 8:12



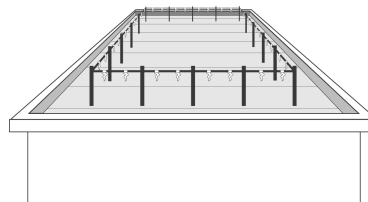
**GUARDARRIELES**



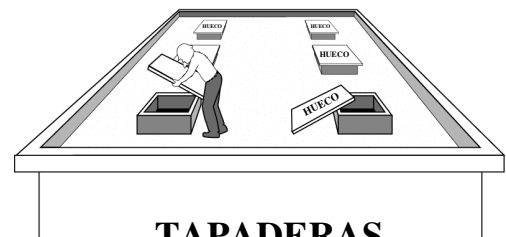
**SISTEMA  
PERSONAL DE  
CONTENCION DE  
CAIDAS**



**DISPOSITIVOS  
POSICIONADORES**



**LINEA DE  
ADVERTENCIA**

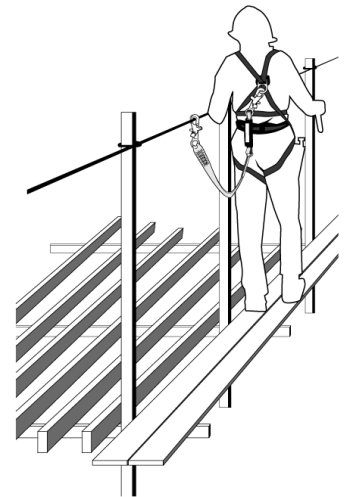
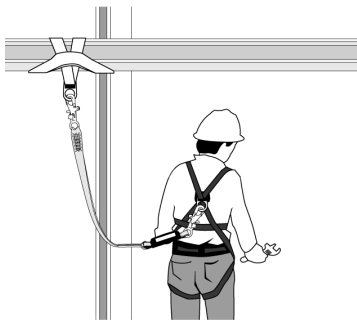


**TAPADERAS**

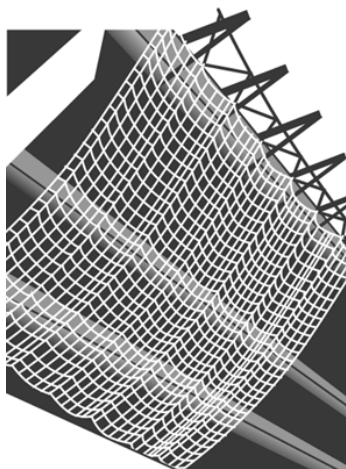
# Two ways to stop injury or death from falls

---

**2** Stop death after falling.  
Examples include:



## PERSONAL FALL ARREST SYSTEMS

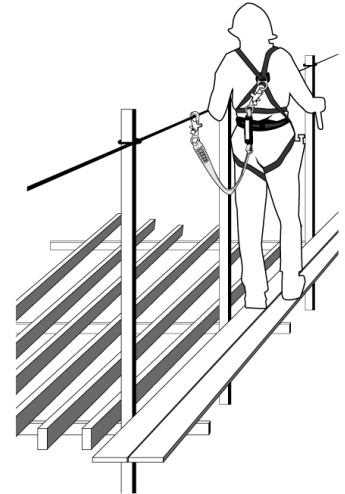
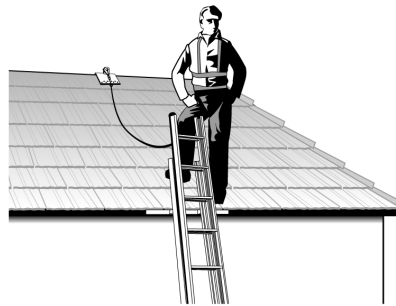
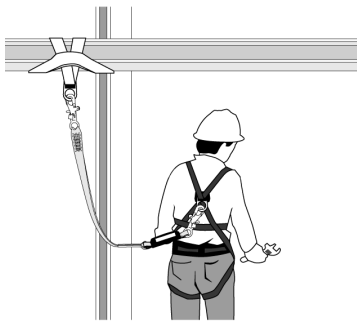


## SAFETY NETS

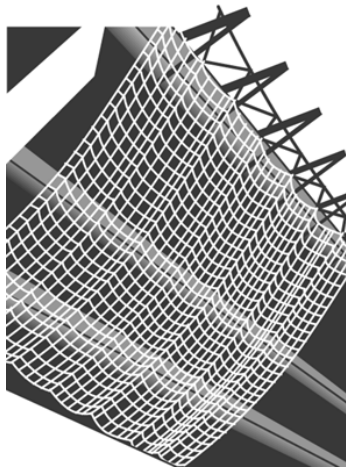
# ***Dos maneras de parar lesiones o muerte por las caídas***

---

## **2 Parar la muerte después de caer. Ejemplos incluyen:**

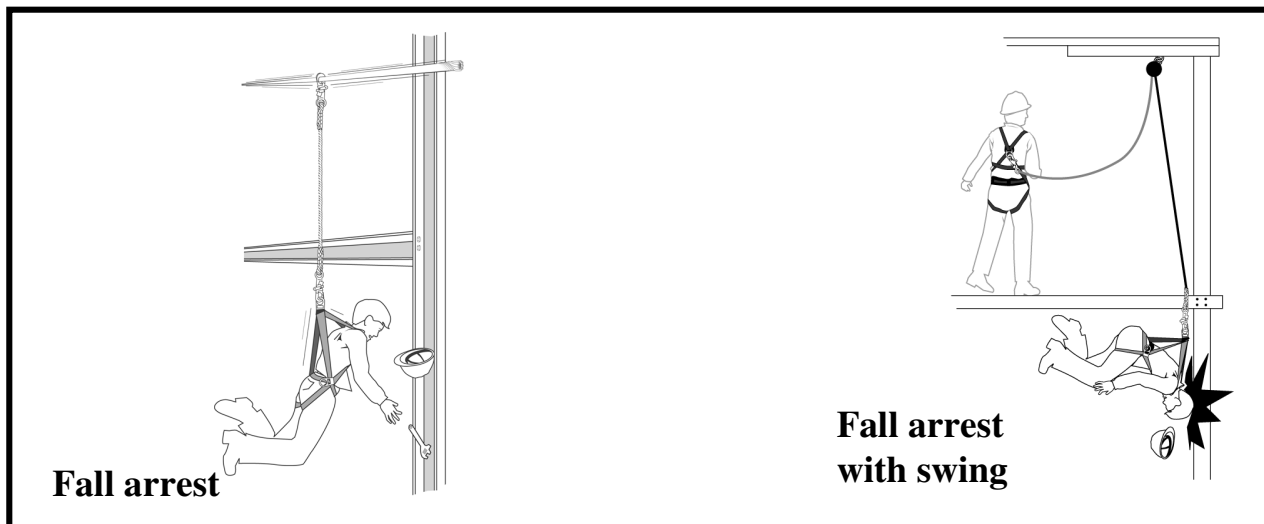


## **SISTEMAS PERSONALES CONTRA CAIDAS**



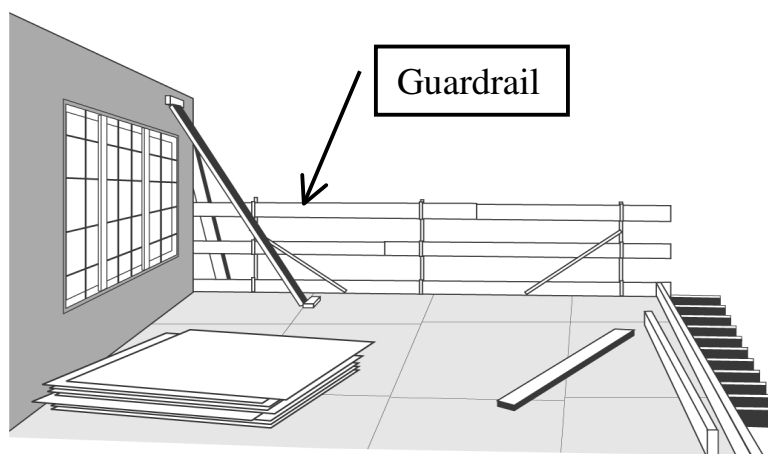
## **REDES DE SEGURIDAD**

## Fall prevention or Fall arrest?



# Fall Arrest

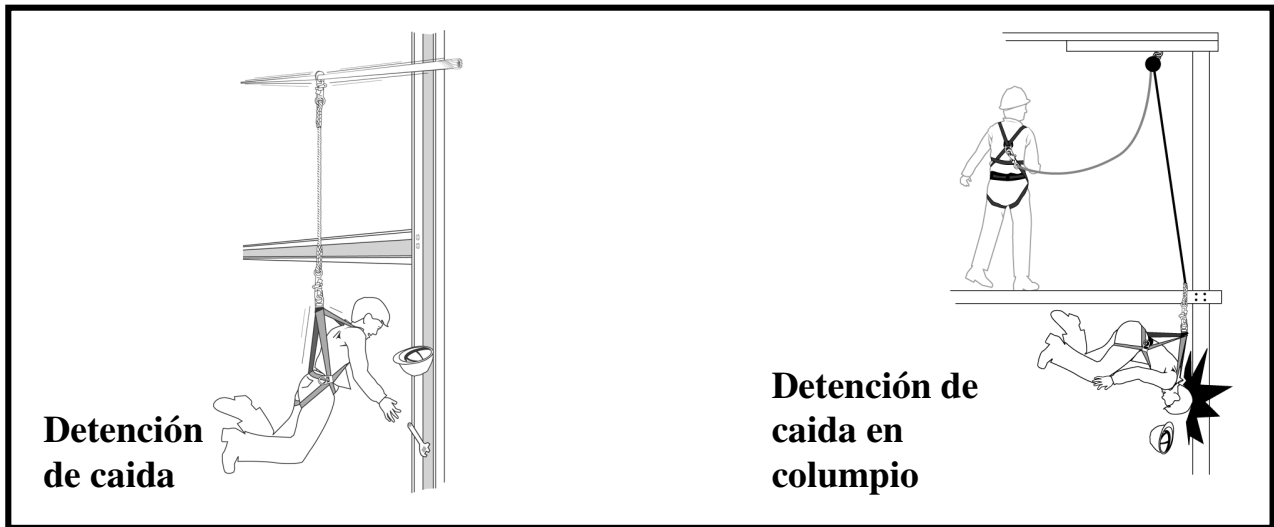
prevents death but may still cause serious injuries from the arresting forces or swing falls.



# Fall Prevention

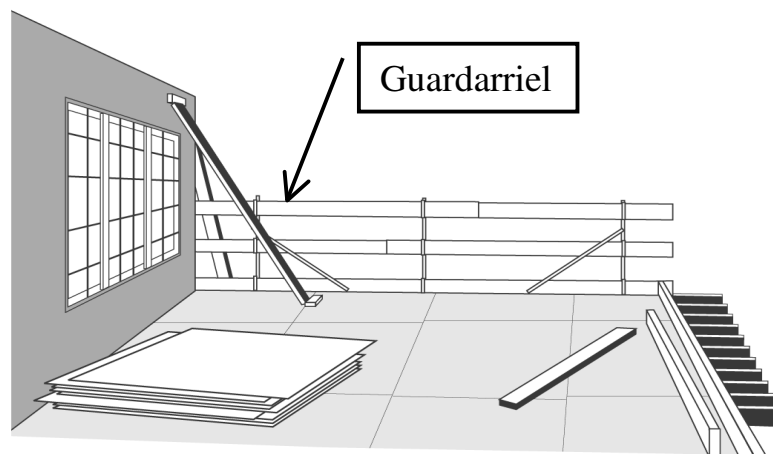
is better.

## ¿Prevención de caídas ó detención de caídas?



# Detención de Caídas

previene la muerte pero aún puede causar lesiones serias por las fuerzas de detención o caídas en columpio.



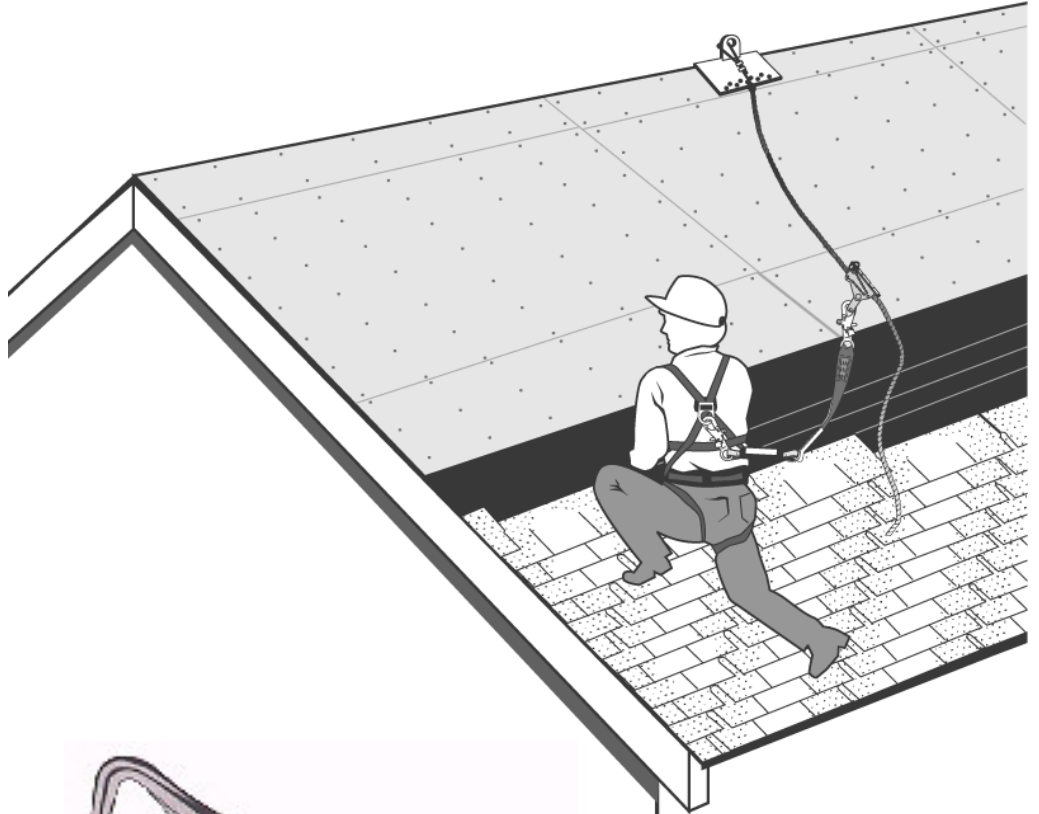
# Prevención de Caídas

es mejor.

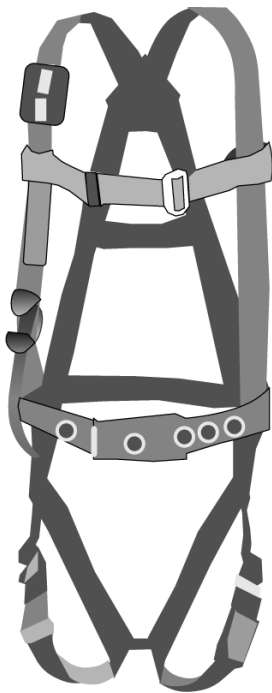
# Personal fall arrest system components



**Anchor**

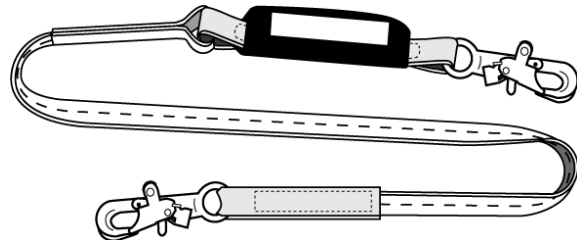


**Connectors**



**Full body harness**

A deceleration device makes the fall stop slowly.

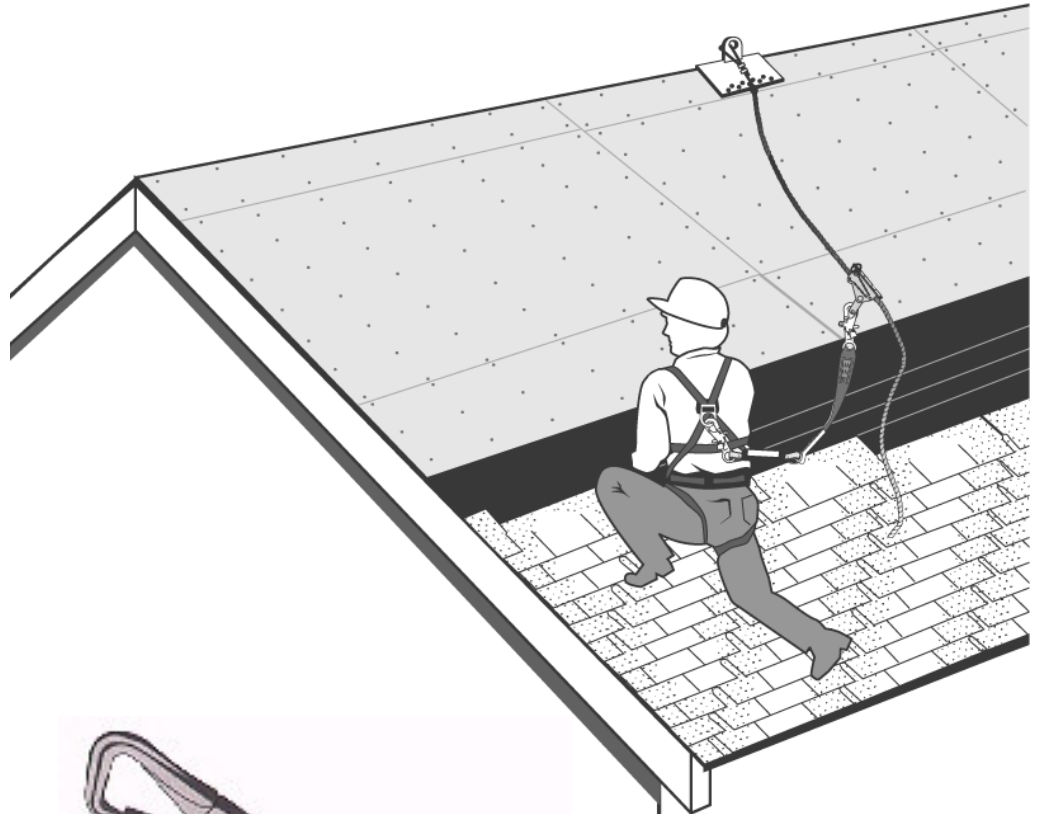


**Lanyard with deceleration device**

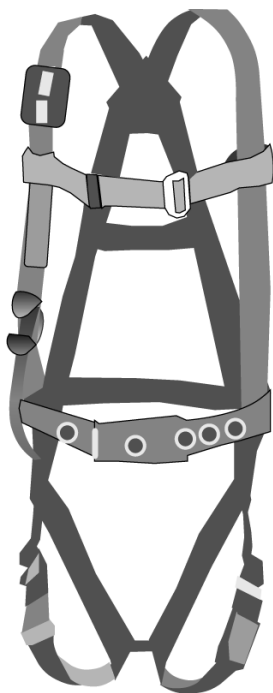
# Las partes del sistema personal de detención de caídas



**Anclaje**

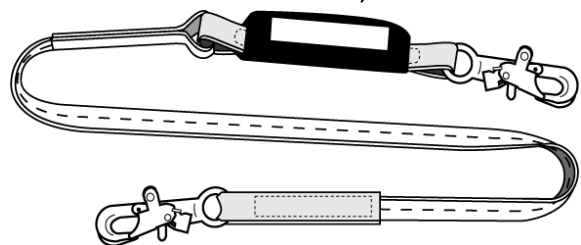


**Conectores**



**Arnés para el cuerpo completo**

Un dispositivo de deceleración hace que la caída se detenga despacio. ?



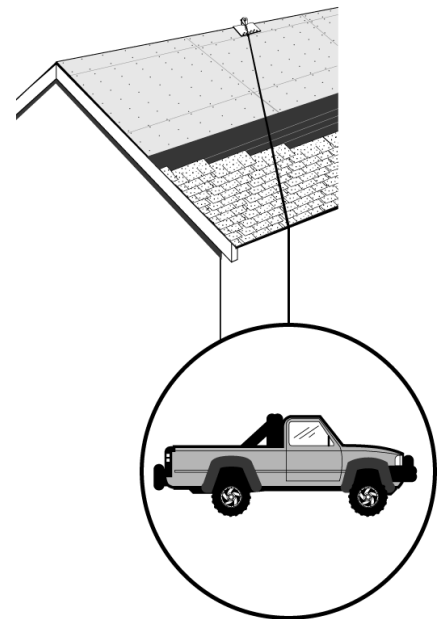
**Cuerda de seguridad con dispositivo de deceleración**

# Anchor

---

**The anchor is perhaps the most important fall protection system component.**

**The anchor must support a minimum load of 5,000 pounds (2,265 kilos), approximately the weight of a mid-sized four-wheel-drive pickup truck. Or, be designed by a QUALIFIED person with a safety factor of two times the impact force of a worker free falling six feet.**



**It is not easy to find anchors strong enough to withstand the impact of arresting forces.**

**A COMPETENT person must supervise the selection and installation of anchors.**

What is a COMPETENT person?

A COMPETENT person is capable of identifying existing and predictable hazards in the surroundings or working conditions which are hazardous, or dangerous to employees, and who has authorization to take prompt corrective measures to eliminate them.

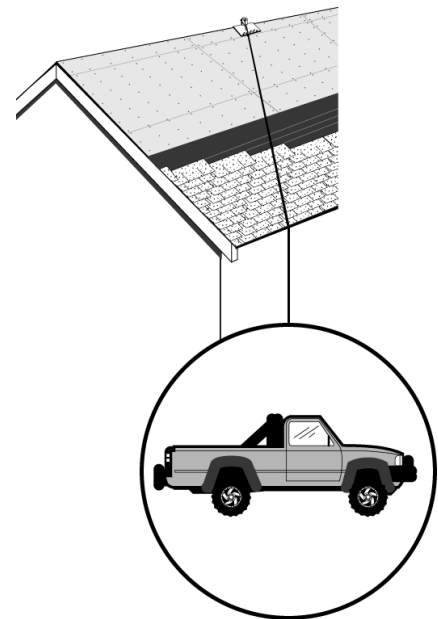




# Anclaje

**El anclaje es quizá la parte del sistema contra caídas más importante**

**El anclaje debe aguantar una carga de por lo menos 5,000 libras (2,265 kilos), aproximadamente el peso de una camioneta mediana de doble tracción. O, ser diseñado por una persona CUALIFICADA con un factor de seguridad del doble de la fuerza de impacto de un trabajador en una caída libre de seis pies.**



**No es fácil encontrar anclajes suficientemente fuertes para aguantar el impacto de las fuerzas de detención.**

**Una persona COMPETENTE debe supervisar la selección e instalación de los anclajes**

¿Quién es una persona COMPETENTE?

Una persona competente es capaz de identificar peligros existentes y previsibles en las áreas circunvecinas o condiciones de trabajo riesgosas o peligrosas a los trabajadores, y que tiene la autorización de tomar medidas inmediatas de rectificación para eliminarlas.




# Total fall distance

	<b>Free-fall distance*</b>	The distance of the fall from the anchor to the activation of the deceleration device.
<b>+</b>	<b>Decelaration distance</b>	From the activation of the decelaration device to a complete stop.
<b>=</b>	<b>Total fall distance</b>	The combination of the two above, plus any other condition, such as the stretch of a rope.

**How long does it take to fall?**

Height (feet)	Time (seconds)
4	0.5
16	1.0
64	2.0
100	2.5
144	3.0
256	4.0
576	6.0
1600	10.0




**\* With a Personal Fall Arrest System, the maximum allowable free fall is 6 feet.**

# Distancia total de la caída

<b>+</b>	<b>Distancia de caída libre*</b>	La distancia de la caída desde el anclaje hasta que empieza a funcionar el dispositivo de deceleración.
<b>+</b>	<b>Distancia de deceleración</b>	Desde el comienzo del funcionamiento del dispositivo de deceleración hasta el alto completo.
<b>=</b>	<b>Distancia total de caída</b>	La combinación de las dos anteriores, más cualquier otra condición, tal como el estiramiento de una cuerda.

**¿Cuanto se tarda en caer?**

Altura (pies)	Tiempo (segundos)
4	0.5
16	1.0
64	2.0
100	2.5
144	3.0
256	4.0
576	6.0
1600	10.0

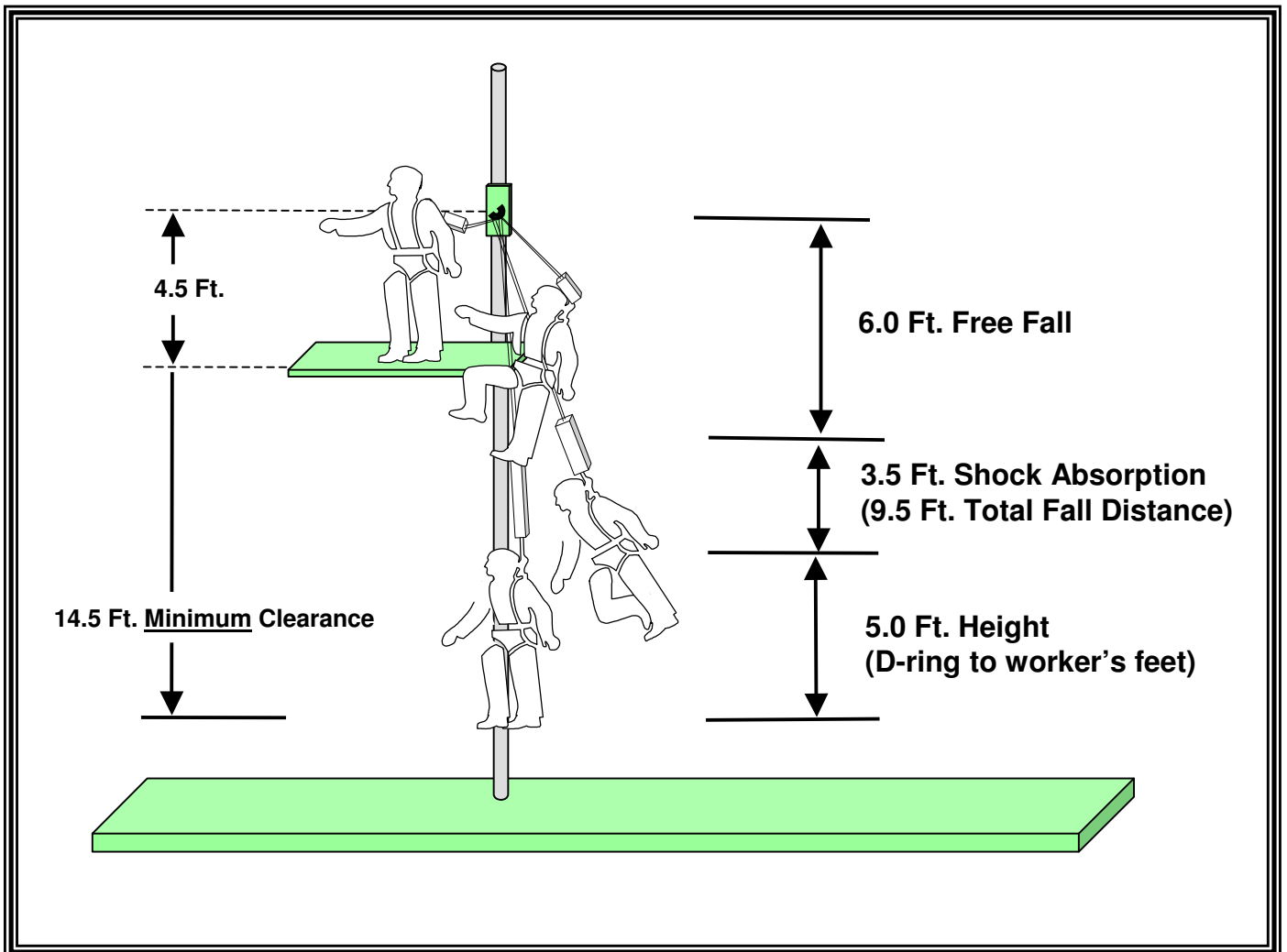


\* Con un sistema personal contra caídas, la máxima distancia de caída libre permitida es de 6 pies.

# ***Measuring the total fall distance***

## **Equipment:**

**6 foot lanyard with shock absorbing lanyard  
measuring 3.5 feet fully elongated**



**Actual distance from D-ring to workers' feet may vary.**

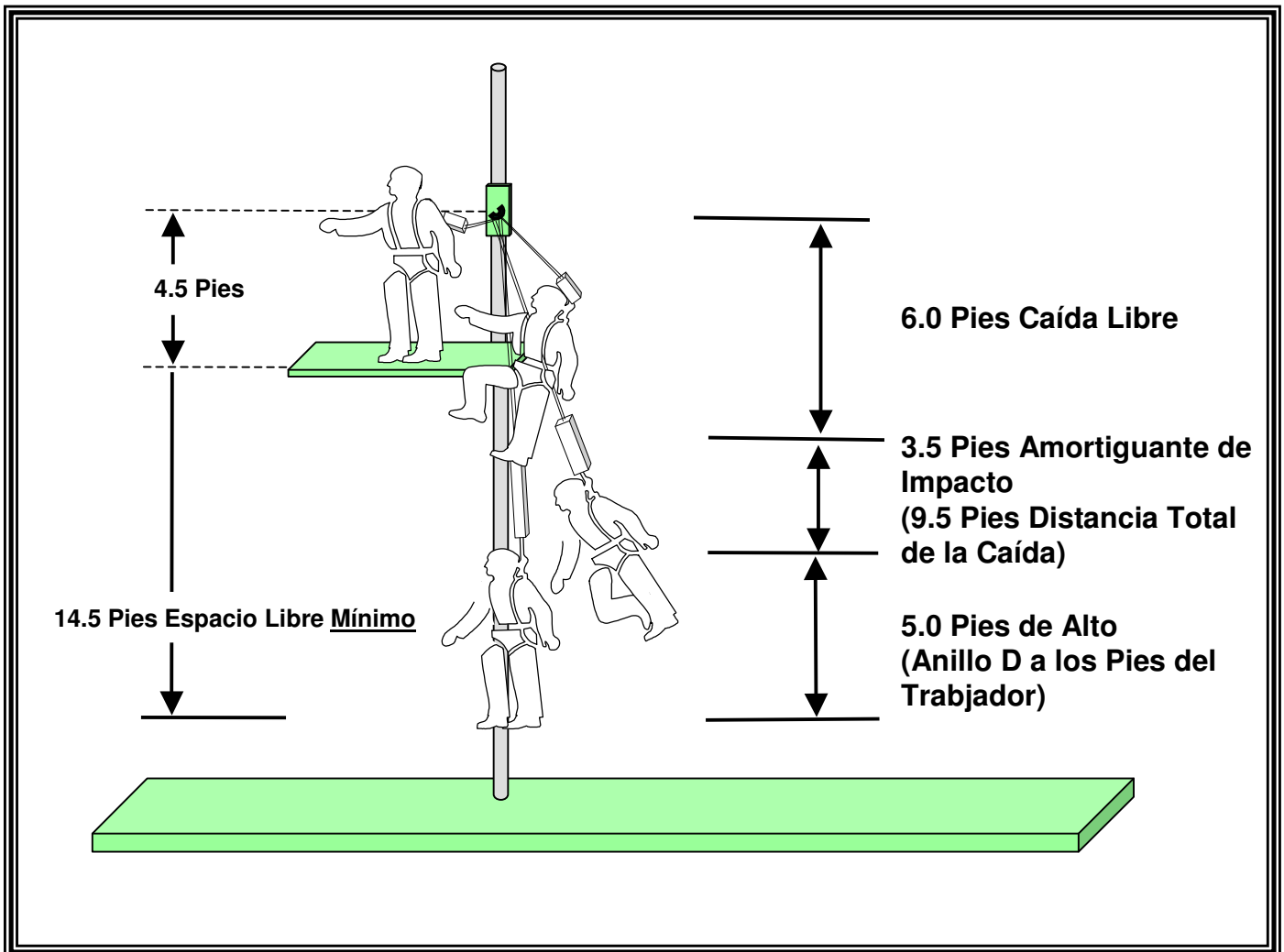
**Potential obstructions may affect the Total Fall Distance.**

**Fall arrest devices must be evaluated individually.**

# **Midiendo la distancia total de la caída**

## **Equipo:**

**Cuerda de seguridad de 6 pies con un cuerda de seguridad con amortiguante de impacto que mide 3.5 pies en su máximo alargamiento**



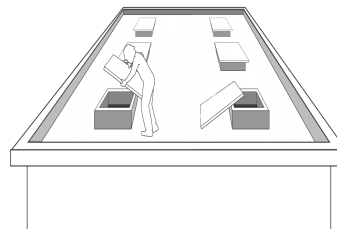
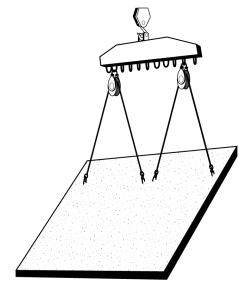
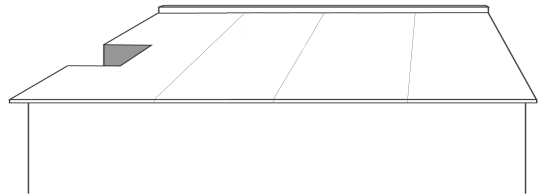
**La distancia real del anillo D a los pies del trabajador puede variar.**

**Posibles obstrucciones puede cambiar la distancia total de la caída.**

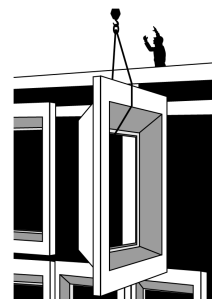
**Dispositivos de detención de caída deben ser evaluados individualmente.**

# Use fall protection when working on or near

- ◆ Unprotected sides and edges
- ◆ Leading edges
- ◆ Walking and working surfaces where leading edges are under construction
- ◆ Hoist areas
- ◆ Holes in walking and working surfaces
- ◆ Formwork and reinforcing steel
- ◆ Ramps, runways, and other walkways
- ◆ Excavations
- ◆ Dangerous equipment
- ◆ Overhand bricklaying and related work
- ◆ Precast concrete erection

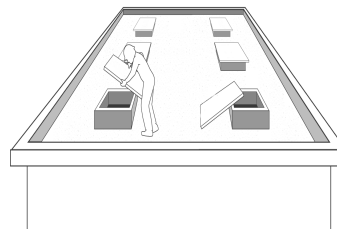
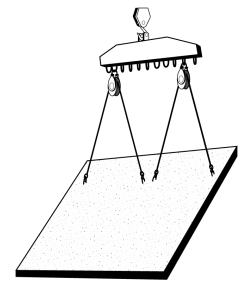
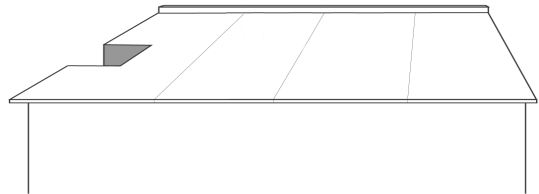


Excavation is a man-made cavity, trench, or other depression made by earth removal

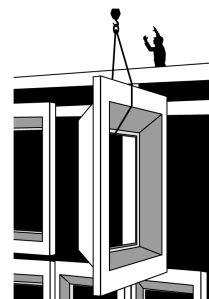


# Válgase de protección contra caídas cuando trabajando en ó cerca de

- ◆ Lados y bordes no-protegidos
- ◆ Bordes salientes
- ◆ Superficies para caminar o trabajar en las cuales los bordes salientes están bajo construcción
- ◆ Areas de izar
- ◆ Huecos en superficies para caminar o trabajar
- ◆ Encofrado y acero de refuerzo
- ◆ Rampas, corredores y otros pasadizos
- ◆ Excavaciones
- ◆ Equipo peligroso
- ◆ Albañilería por lo alto y trabajo relacionado
- ◆ Montaje de concreto prefabricado



Excavaciones son cavidades, zanjas u otras depresiones hechas por el hombre en el removimiento de tierra.



# GLOSSARY

# GLOSARIO

anchor  
anchor point  
arresting forces  
body belt (safety belt)  
body belt with lanyard  
body harness  
buckle  
catch platform  
competent person  
connector  
controlled access zone (CAZ)  
covers  
dangerous equipment  
death  
deceleration device  
deceleration distance  
D-ring  
dee-ring  
distance  
eave  
elongation  
equivalent  
excavations  
fall  
fall arrest  
fall arrest system components  
fall arrest system  
fall arrest with swing  
fall protection  
fall protection systems and equipment  
fall restraint  
failure  
feet  
floor  
formwork and reinforcing steel  
free fall  
free fall distance  
guardrail  
guardrail system  
height  
hitting a lower level  
hoist areas  
hole  
holes in walking and working surfaces  
infeasible  
injury

anclaje  
lugar de anclaje  
fuerzas de detención  
correa para el cuerpo  
correa para seguridad con cuerda de seguridad  
arnés para el cuerpo  
hebilla  
plataforma de seguridad  
persona competente  
conectador  
zona de acceso controlado (CAZ)  
tapaderas  
equipo peligroso  
muerte  
dispositivo de deceleración  
distancia de deceleración  
anillo D  
anillo D  
distancia  
alero  
alargamiento  
equivalente  
excavaciones  
caída  
detención de caídas  
partes del sistema de detención de caídas  
sistema de detención de caídas  
detención de caída en columpio  
protección contra caídas  
sistemas y equipo de protección contra caídas  
contención de caídas  
falla  
pies  
piso  
encofrado y acero de refuerzo  
caída libre  
distancia de caída libre  
guardarriel  
sistema de guardarrieles  
altura  
estrella en un nivel inferior  
áreas de izar  
hoyo  
hoyos en superficies para caminar o trabajar  
no-factible  
lesión

**MORE** 

**Please visit [www.orosha.org](http://www.orosha.org) for OR-OSHA's 30,000 word Spanish-English / English-Spanish Occupational Safety and Health Dictionary.**



# GLOSSARY

# GLOSARIO

lanyard  
lanyard with deceleration device  
leading edge  
lifeline  
low-slope roof  
lower level  
mechanical equipment  
opening  
overhand bricklaying and related work  
personal fall arrest system  
legs  
positioning device system  
precast concrete erection  
qualified person  
ramps, runways, and other walkways  
rope grab  
roof  
roof brackets  
roofing work  
safety monitoring system  
safety net  
self retracting lifeline / lanyard  
shock absorber  
shock absorbing lanyard  
slide guards  
snap hook  
steep roof  
stretch of a rope  
support  
support a minimum load of  
swing falls  
toeboard  
total fall distance  
trunk  
unprotected sides and edges  
walking / working surface  
walking and working surfaces where  
    leading edges are under construction  
warning line system  
weight  
work area

cuerda de seguridad  
cuerda de seguridad con dispositivo de deceleración  
borde saliente  
cuerda salvavidas  
techo de poca pendiente  
niveles inferior  
equipo mecánico  
abertura  
enladrillado por lo alto y trabajo relacionado  
sistema personal de detención de caídas  
piernas  
sistema de dispositivos posicionadores  
montaje de concreto prefabricado  
persona cualificada  
rampas, corredores y otros pasadizos  
amarra de cable  
techo  
ménsulas de techo  
trabajo de techado  
sistema de monitoreo de seguridad  
red de seguridad  
cuerda salvavidas o cuerda de seguridad de auto-retracción  
amortiguador de impacto  
cuerda de seguridad amortiguante  
guardas contra deslizamiento  
gancho con resorte  
techo de alta pendiente  
estiramiento de una cuerda  
aguantar  
aguantar una carga de por lo menos  
caídas en columpio  
tabla de pie  
distancia total de la caída  
tronco  
lados y bordes no-protegidos  
superficie para caminar o trabajar  
superficies para caminar o trabajar en las cuales los  
    bordes salientes están bajo construcción  
sistema de líneas de advertencia  
peso  
área de trabajo

**Please visit [www.orosha.org](http://www.orosha.org) for OR-OSHA's 30,000 word Spanish-English /  
English-Spanish Occupational Safety and Health Dictionary.**

# GLOSARIO

# GLOSSARY

abertura	opening
aguantar	support
aguantar una carga de por lo menos	support a minimum load of
alargamiento	elongation
alero	eave
altura	height
amarra de cable	rope grab
amortiguador de impacto	shock absorber
anclaje	anchor
anillo D	D-ring
anillo D	dee-ring
área de trabajo	work area
áreas de izar	hoist areas
arnés para el cuerpo	body harness
borde saliente	leading edge
bordes salientes están bajo construcción	leading edges are under construction
caída	fall
caída libre	free fall
caídas en columpio	swing falls
conectador	connector
contención de caídas	fall restraint
correa para seguridad con cuerda de seguridad	body belt with lanyard
correa para el cuerpo	body belt (safety belt)
cuerda salvavidas o cuerda de seguridad de auto-retracción	self retracting lifeline / lanyard
cuerda de seguridad	lanyard
cuerda de seguridad amortiguante	shock absorbing lanyard
cuerda de seguridad con dispositivo de deceleración	lanyard with deceleration device
cuerda salvavidas	lifeline
detención de caída en columpio	fall arrest with swing
detención de caídas	fall arrest
dispositivo de deceleración	deceleration device
distancia de deceleración	deceleration distance
distancia total de la caída	total fall distance
distancia	distance
distancia de caída libre	free fall distance
encofrado y acero de refuerzo	formwork and reinforcing steel
enladrillado por lo alto y trabajo relacionado	overhand bricklaying and related work
equipo mecánico	mechanical equipment
equipo peligroso	dangerous equipment
equivalente	equivalent
estiramiento de una cuerda	stretch of a rope
estrelle en un nivel inferior	hitting a lower level
excavaciones	excavations



Por favor visite [www.orosha.org](http://www.orosha.org) para el diccionario de OR-OSHA de 30,000 palabras español-inglés / inglés-español de Seguridad e Higiene el Trabajo.

# GLOSARIO

# GLOSSARY

falla	failure
fuerzas de detención	arresting forces
gancho con resorte	snap hook
guardarriel	guardrail
guardas contra deslizamiento	slide guards
hebilla	buckle
hoyo	hole
hoyos en superficies para caminar o trabajar	holes in walking and working surfaces
lados y bordes no-protegidos	unprotected sides and edges
lesión	injury
lugar de anclaje	anchor point
ménsulas de techo	roof brackets
montaje de concreto prefabricado	precast concrete erection
muerte	death
niveles inferior	lower level
no-factible	infeasible
partes del sistema de detención de caídas	fall arrest system components
persona competente	competent person
persona cualificada	qualified person
peso	weight
piernas	legs
pies	feet
piso	floor
plataforma de seguridad	catch platform
protección contra caídas	fall protection
rampas, corredores y otros pasadizos	ramps, runways, and other walkways
red de seguridad	safety net
sistema de guardarraíles	guardrail system
sistema de detención de caídas	fall arrest system
sistema personal de detención de caídas	personal fall arrest system
sistema de líneas de advertencia	warning line system
sistema de dispositivos posicionadores	positioning device system
sistema de monitoreo de seguridad	safety monitoring system
sistemas y equipo de protección contra caídas	fall protection systems and equipment
superficie para caminar o trabajar	walking / working surface
superficies para caminar o trabajar en las cuales los bordes salientes están bajo construcción	walking and working surfaces where leading edges are under construction
tabla de pie	toeboard
tapaderas	covers
techo	roof
techo de poca pendiente	low-slope roof
techo de alta pendiente	steep roof
trabajo de techado	roofing work
tronco	trunk
zona de acceso controlado (CAZ)	controlled access zone (CAZ)

**Por favor visite [www.orosha.org](http://www.orosha.org) para el diccionario de OR-OSHA de 30,000 palabras español-inglés / inglés-español de Seguridad e Higiene el Trabajo.**

**Notes:**



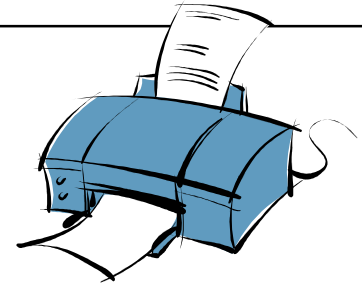
**Apuntes:**

## PARA USAR ESTE INSTRUCTIVO:

*English instructions:  
Inside front cover*

Este instructivo de la OR-OSHA esta diseñado para que personas de habla inglés y español lo puedan usar. Las páginas del lado izquierdo van en inglés, las páginas del lado derecho van en español.

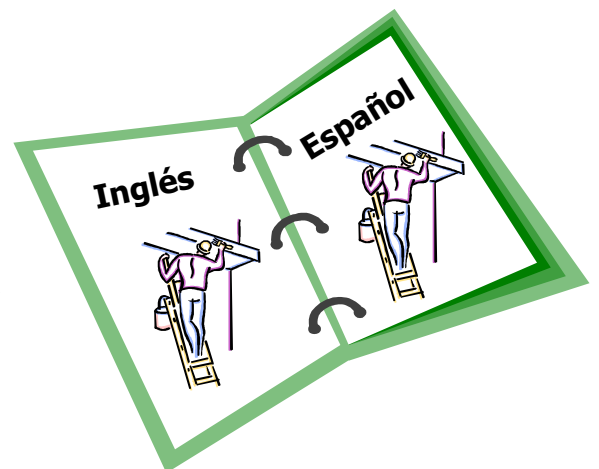
**PASO 1** Imprima todas las páginas del instructivo.



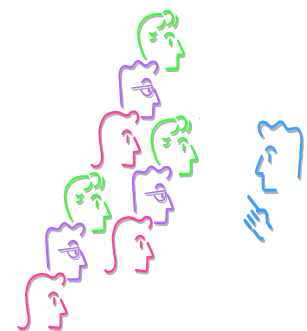
**PASO 2** Fotocopie el instructivo entero copiando por los dos lados de cada página. Las páginas pares (2, 4, 6, etc.), deben estar en inglés. Las páginas nones (3, 5, 7, etc.), deben estar en español.



**PASO 3** Engrape o encuaderne cada instructivo. Asegúrese que las páginas en inglés estén del lado izquierdo y las páginas en español del lado derecho.



**PASO 4** Proporcione el adiestramiento. Se sugiere que antes de dar el adiestramiento, lea el instructivo de OR-OSHA llamado, **Culturas, Idiomas, y la Seguridad.**



**Teléfono gratis en español: 1 (800) 843-8086 opción No. 3**  
**Teléfono gratis en inglés: 1 (800) 922-2689**  
**Sitio en la internet: [www.orosha.org](http://www.orosha.org)**

# PESO

Programa en Español de Seguridad e Higiene en el Trabajo de OR-OSHA  
OR-OSHA Occupational Safety and Health Program in Spanish

## TOPICS

Accident Investigation  
Cultures, Languages, and Safety  
Excavations  
Fall Protection  
Hazard Communication  
Hazard Identification  
Hazardous Energy Control  
Health in Construction  
Industrial Vehicles  
Manual Material Handling  
Portable Ladders  
Safety Committees  
Scaffolds

## TEMAS

Investigación de Accidentes  
Culturas, Idiomas, y la Seguridad  
Excavaciones  
Protección Contra Caídas  
Comunicación de Riesgo  
Localización de Riesgos  
Control de Energía Peligrosa  
Higiene en la Construcción  
Vehículos Industriales  
Manipulación Manual de Cargas  
Escaleras Portátiles  
Comites de Seguridad  
Andamios



En cumplimiento con el *Acta de Americanos Incapacitados (ADA)*, esta publicación esta disponible en formatos alternos comunicándose con la Sección de Relaciones Públicas de OR-OSHA, (503) 378-3272 (V/TTY).

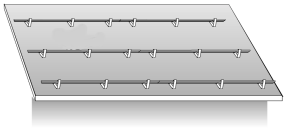
In Compliance with the *Americans with Disabilities Act (ADA)*, this publication is available in alternative formats by calling the OR-OSHA Public Relations Section, (503) 378-3272 (V/TTY).

# Fall Protection



In construction, if a worker is at 10 feet or higher (3m. 5cm.) and the danger of falls exists, fall protection systems must be used. Exceptions to this requirement, where fall protection is required at 6 feet or less, include holes, wall openings, excavations, wells, pits, shafts and dangerous equipment.

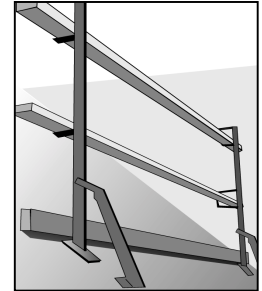
**There are two types of fall protection systems.**



(1)

The first type are systems that PREVENT the worker from falling to a lower level.

**Examples include** (1) ROOF BRACKETS AND SLIDE GUARDS and (2) GUARD RAILS.



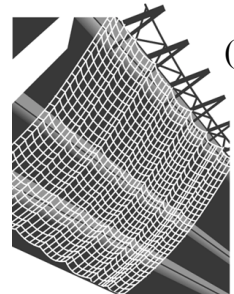
(2)

ROOF BRACKETS AND SLIDE GUARDS SHALL NOT BE USED ON ROOFS WITH A GROUND-TO-EAVE HEIGHT GREATER THAN 25 FEET OR ON ROOFS WITH A PITCH GREATER THAN 8:12

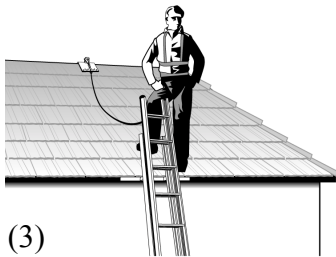
The second type are fall ARREST systems. These systems prevent the worker from hitting a lower level after falling.

**Examples include** (3) PERSONAL FALL ARREST SYSTEMS and (4) SAFETY NETS.

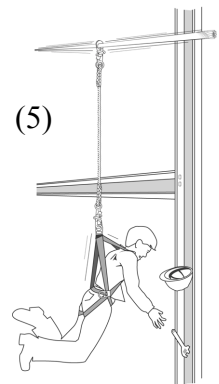
Which of the two systems is better? The first type, a system that PREVENTS workers from falling to lower levels, is better. Systems that ARREST falls prevent death but may still cause serious injuries from the arresting force (5). Whichever system is used, it must be designed by a qualified person.



(4)



(3)



(5)

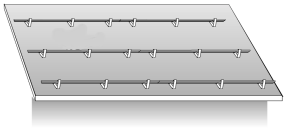
Always make sure that the personal fall arrest equipment when fully extended plus the height of the worker, is not greater than the fall clearance!

# Protección Contra Caídas



En la construcción, si un trabajador esta a 10 pies o más de altura (3m. 5 cm.), y existe el peligro de caer, se deben emplear sistemas de protección contra caídas. Excepciones a este requisito donde protección contra caídas se requiere a 6 pies o menos, incluye hoyos, aberturas en paredes, excavaciones, posos, hoyos, tiros y equipo peligroso.

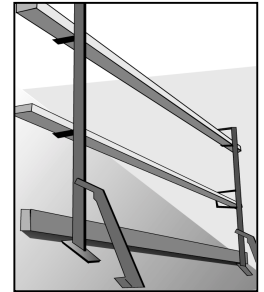
## Los sistemas contra caídas son de dos tipos.



(1)

El primer tipo son los sistemas que **IMPIDEN** que el trabajador caiga a un nivel inferior.

**Ejemplos** de este tipo son (1) **MENSULAS DE TECHO Y GUARDAS CONTRA DESLIZAMIENTO** y (2) **GUARDARRIELES**.

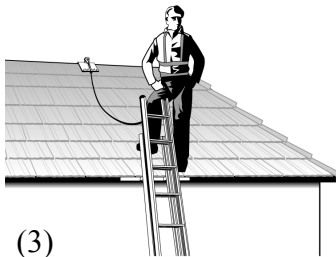


(2)

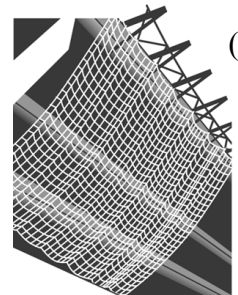
MENSULAS DE TECHO Y GUARDAS CONTRA DESLIZAMIENTO NO SE USARAN SI LA ALTURA DEL SUELO AL ALERO ES MAYOR DE 25 PIES O EN TECHOS CON UN GRADO DE INCLINACION MAYOR A 8:12

El segundo tipo son los sistemas que **DETIENEN** las caídas. Estos sistemas previenen que el trabajador pegue en niveles inferiores después de caer. **Ejemplos** incluyen (3) **SISTEMAS PERSONALES CONTRA CAIDAS** y (4) **REDES DE SEGURIDAD**.

¿Cual de los dos sistemas es mejor? El primero, o sea, es mejor un sistema que **IMPIDE** que el trabajador caiga a niveles inferiores es mejor. Los sistemas que **DETIENEN** las caídas evitan la muerte, pero aún pueden causar lesiones serias por la fuerza de detención (5). Cual sean los sistemas que se utilicen, deben ser diseñados por una persona calificada.

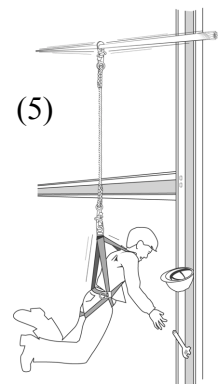


(3)



(4)

¡Siempre asegúrese que el equipo personal contra caídas cuando completamente estirado más la altura del trabajador, no se mayor que la distancia libre de la caída!



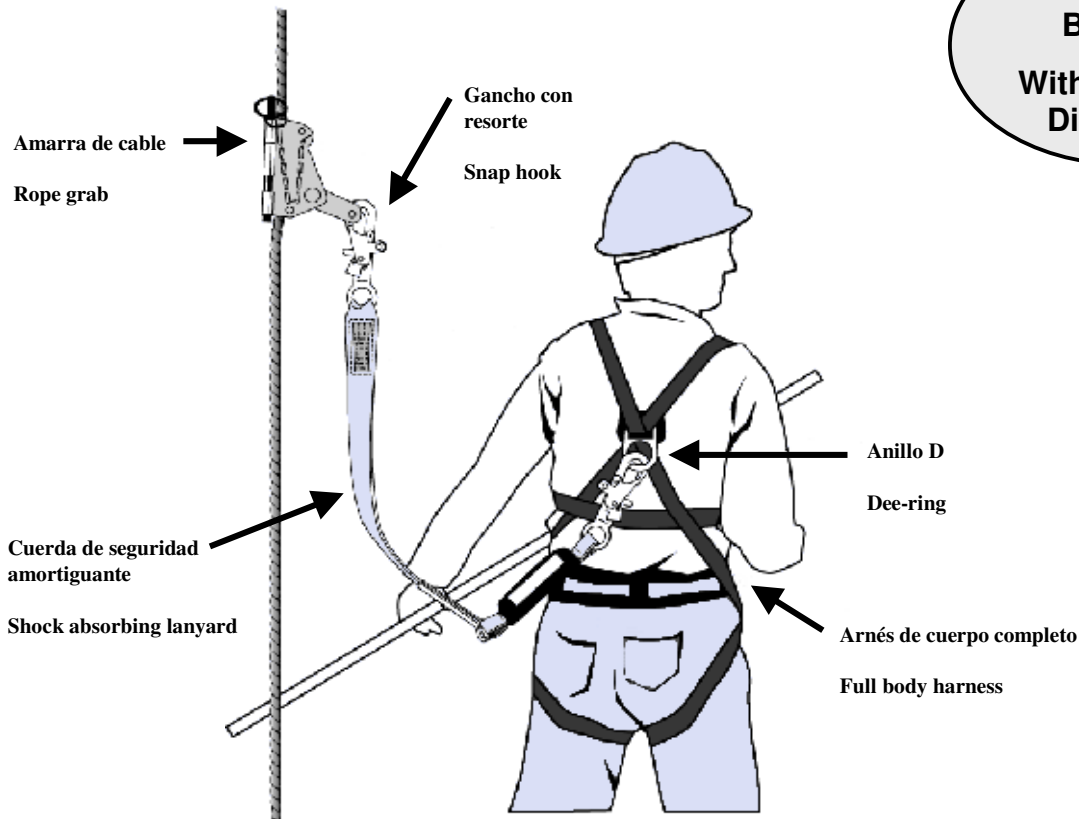
(5)



# Protección Contra Caídas Fall Protection

Con Diccionario  
Bilingüe

With Bilingual  
Dictionary



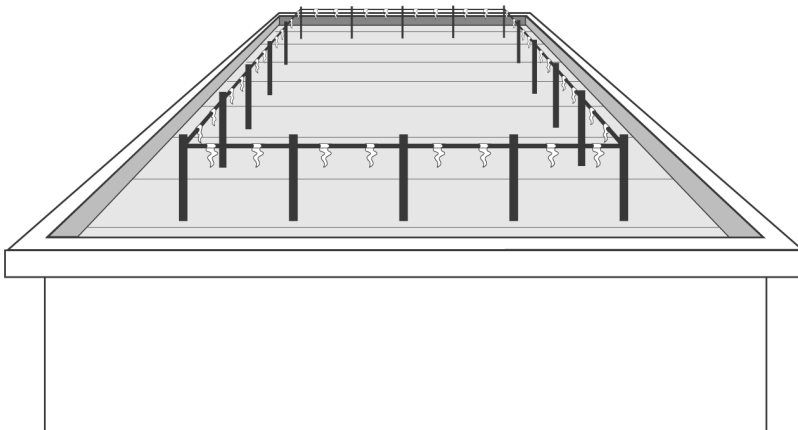
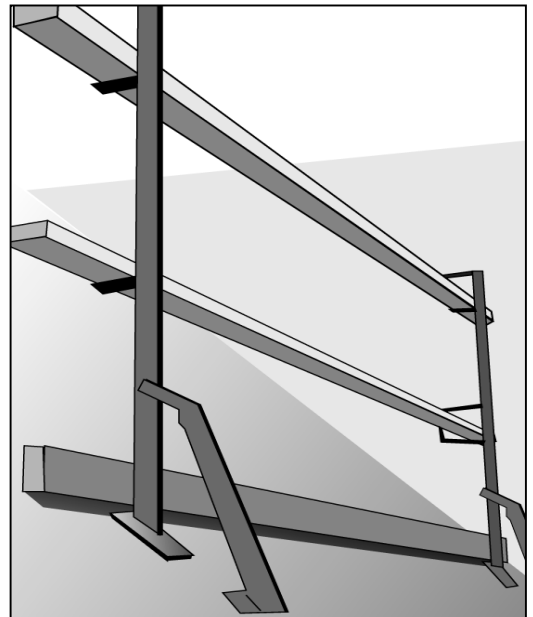
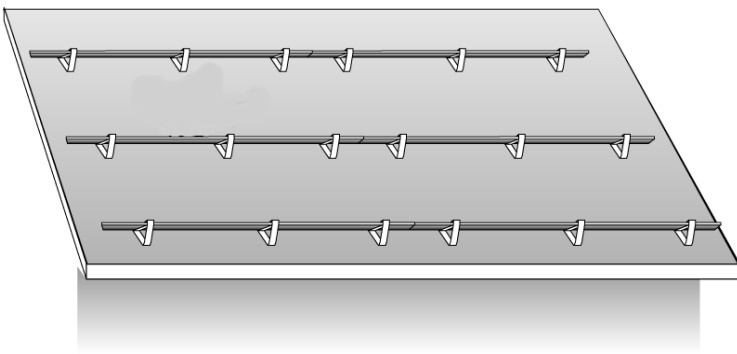
Un instructivo bilingüe para patrones con trabajadores hispanos

A bilingual training module for employers with Hispanic workers



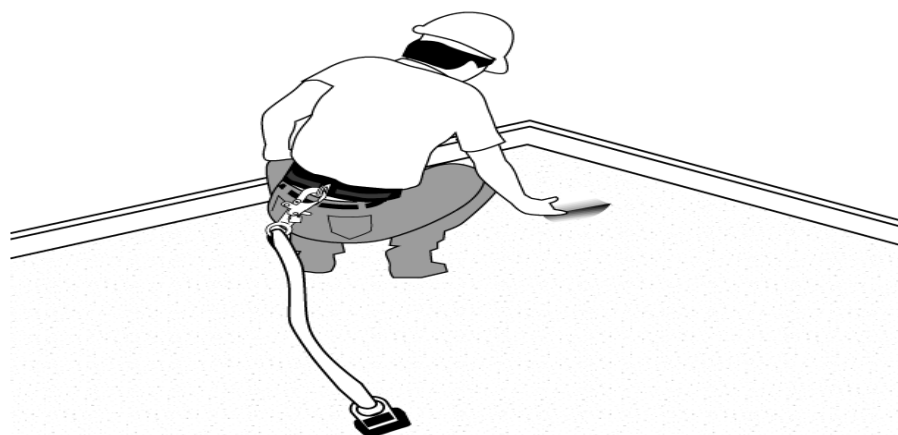
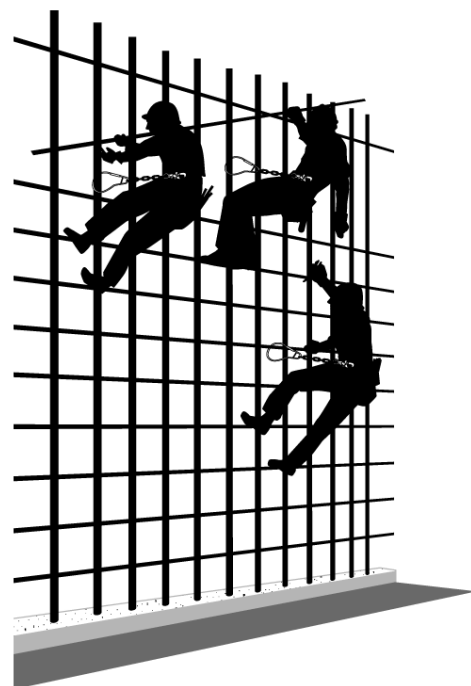
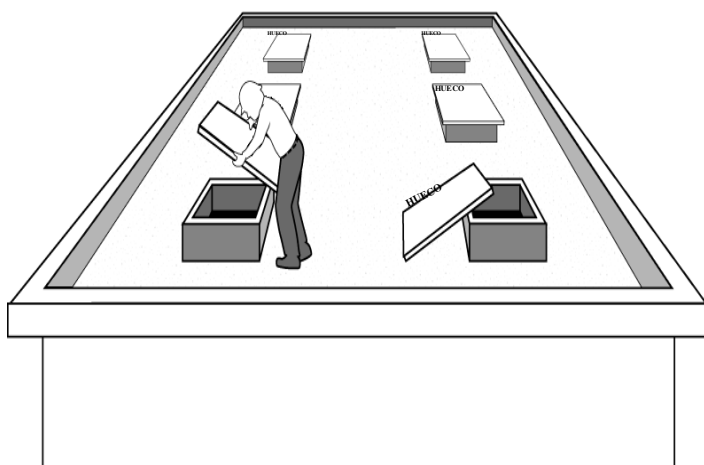
# Dos maneras de parar lesiones o muerte por las caídas:

Parar que el trabajador caiga a niveles inferiores.



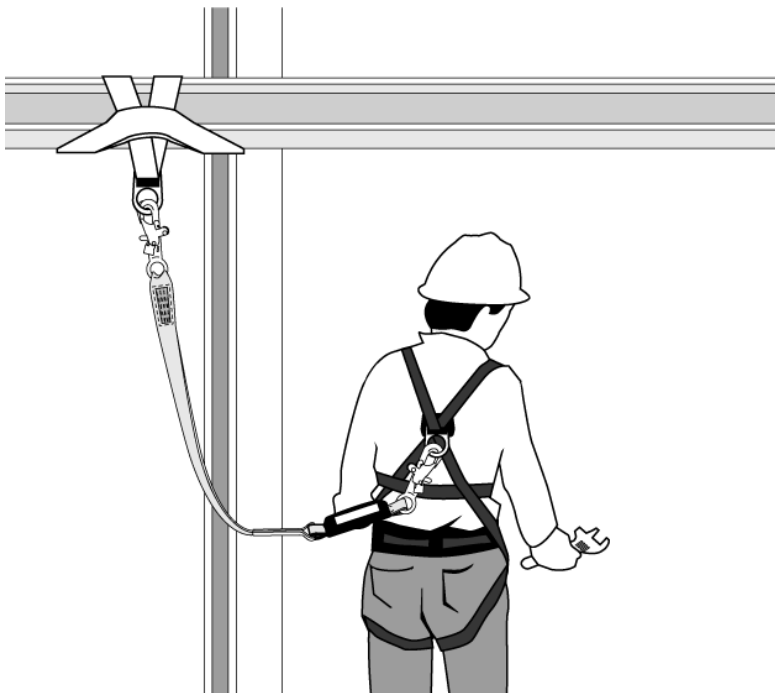
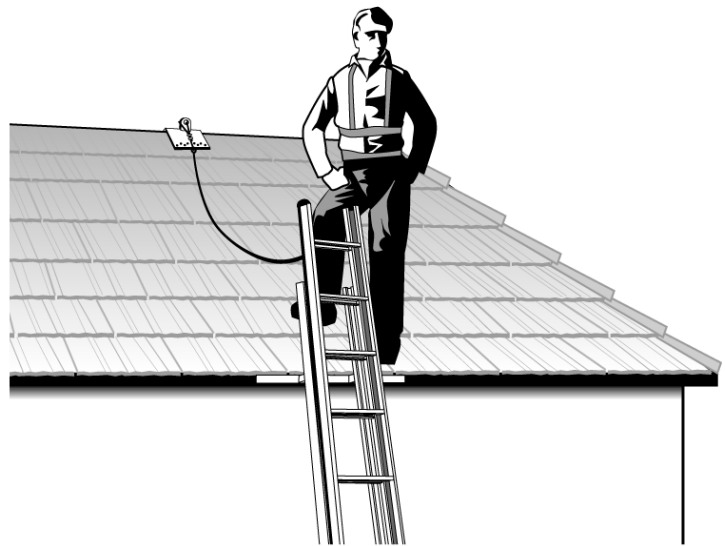
# Dos maneras de parar lesiones o muerte por las caídas:

Parar que el trabajador caiga a niveles inferiores.



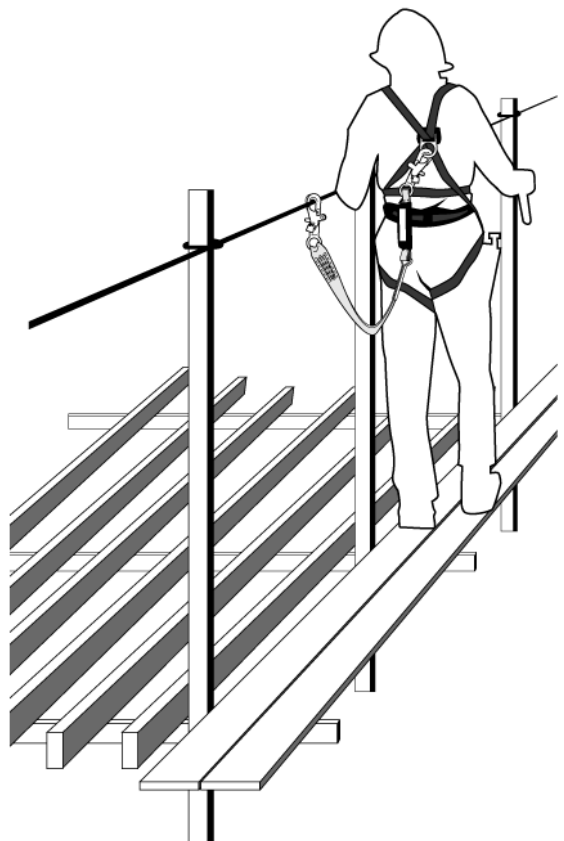
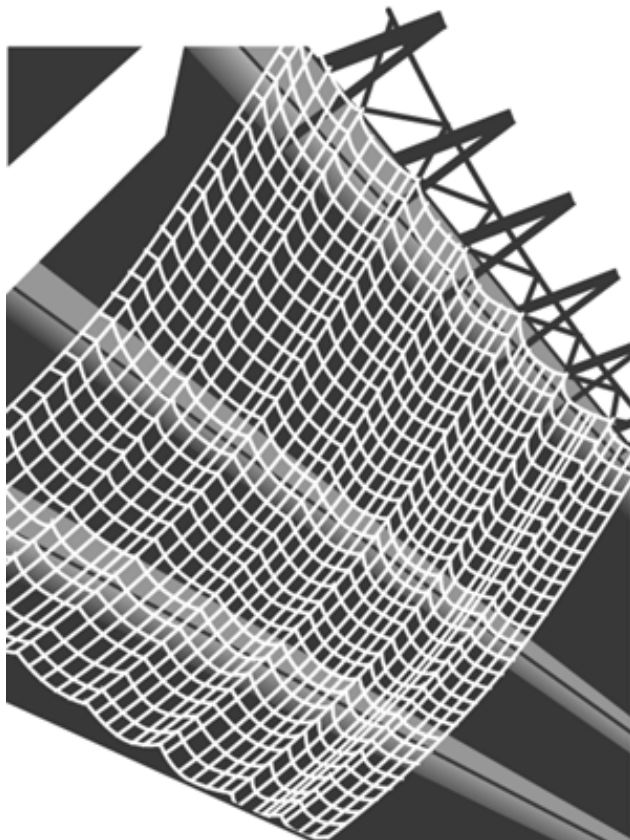
# Dos maneras de parar lesiones o muerte por las caídas:

Parar la muerte después de caer.

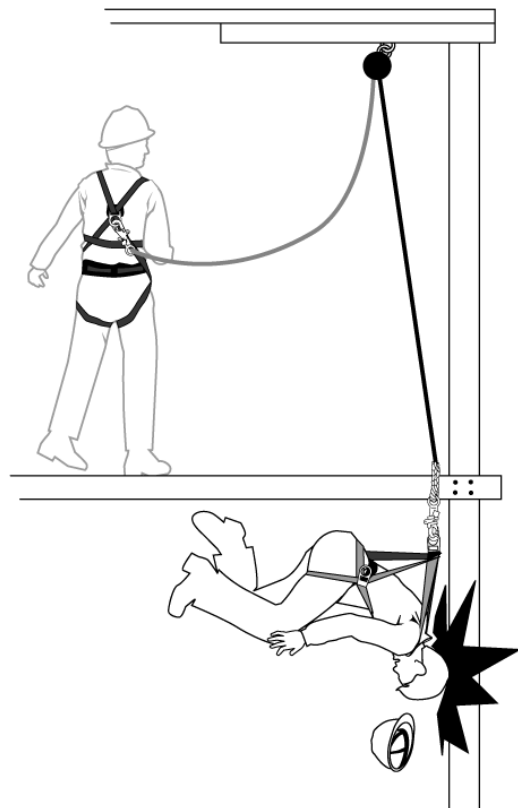
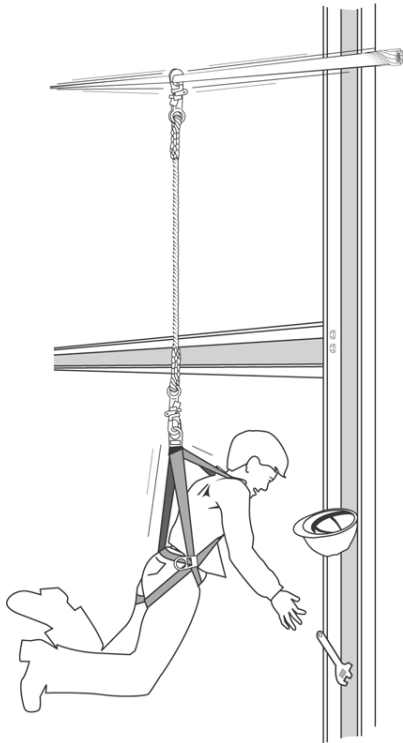


# Dos maneras de parar lesiones o muerte por las caídas

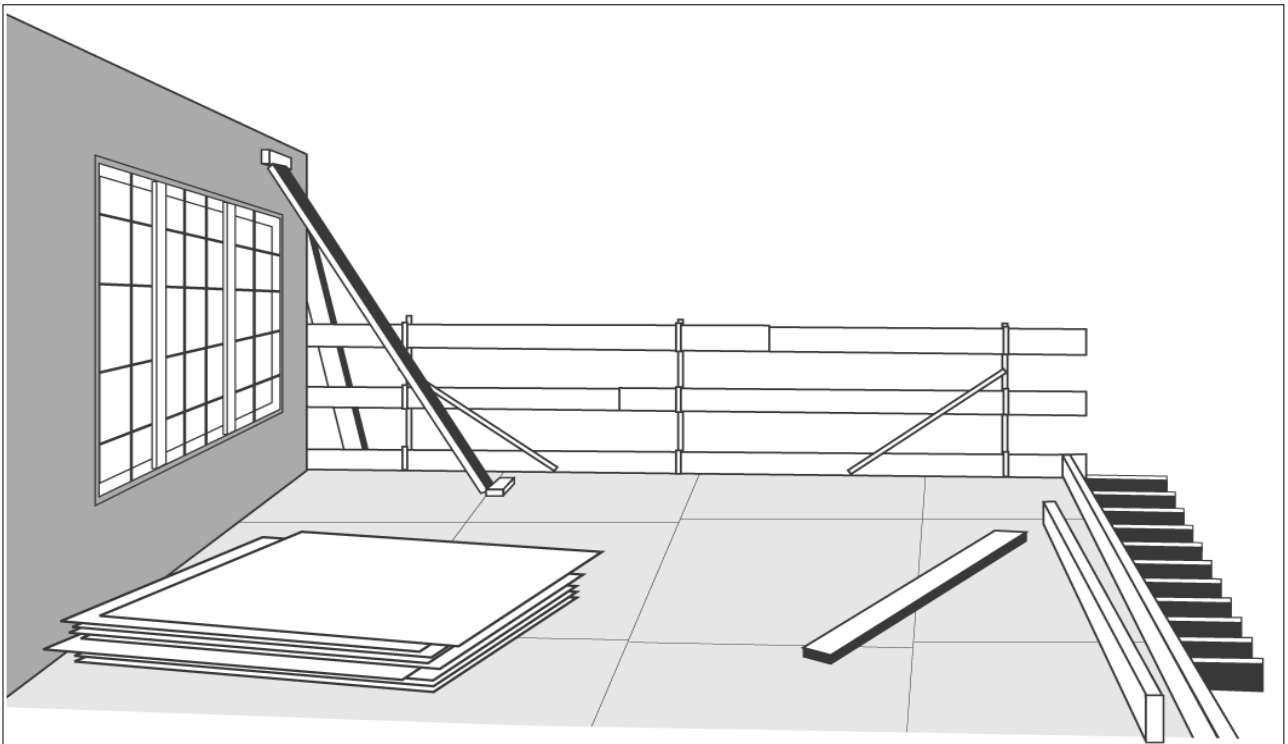
**Parar la muerte después de caer.**



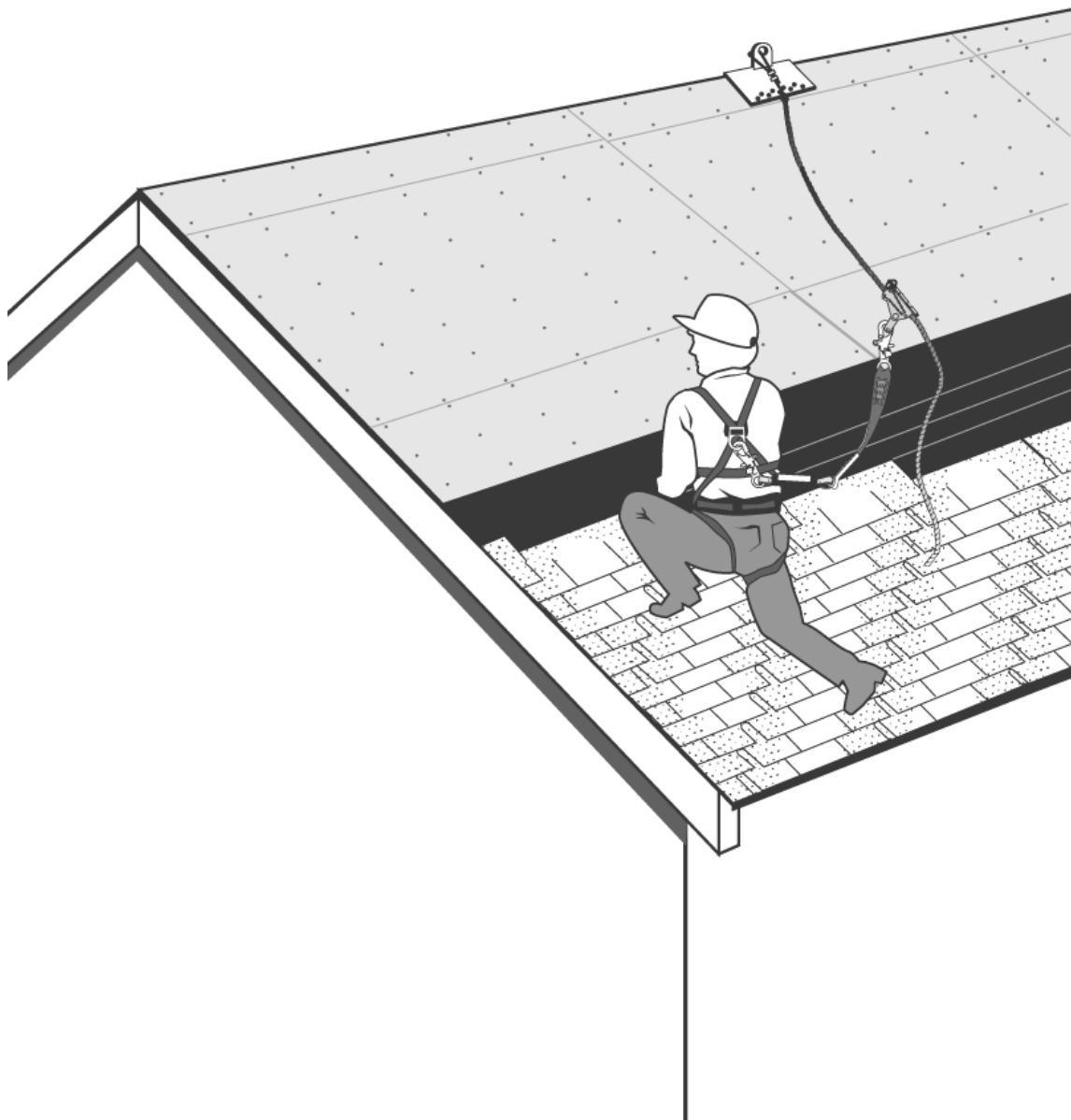
# ¿CUAL ES MEJOR?



# ¿CUAL ES MEJOR?

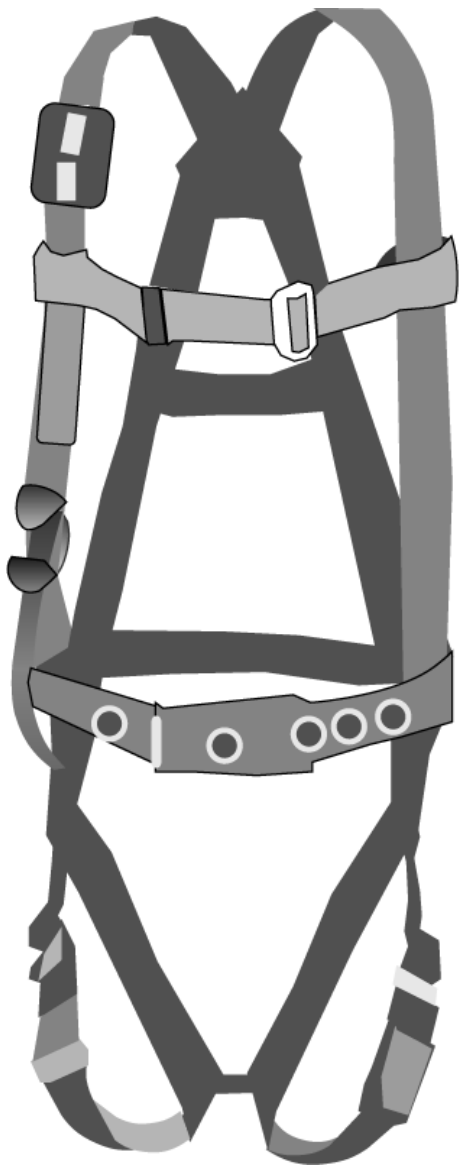


# Las partes del sistema personal de detención de caídas

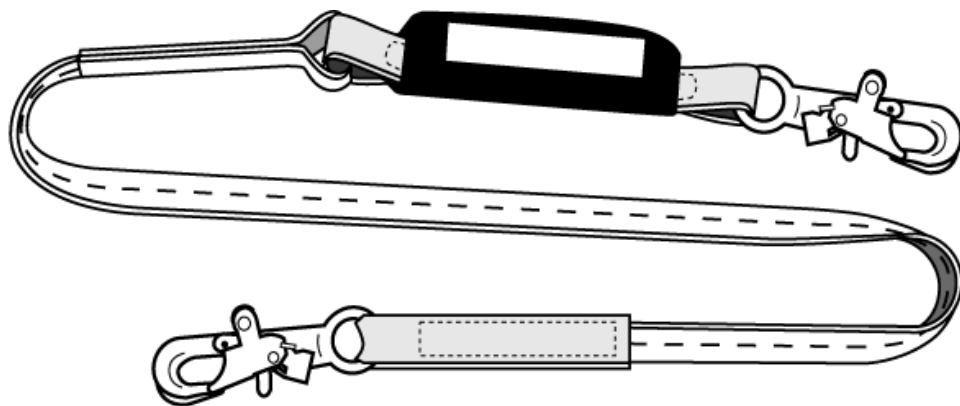
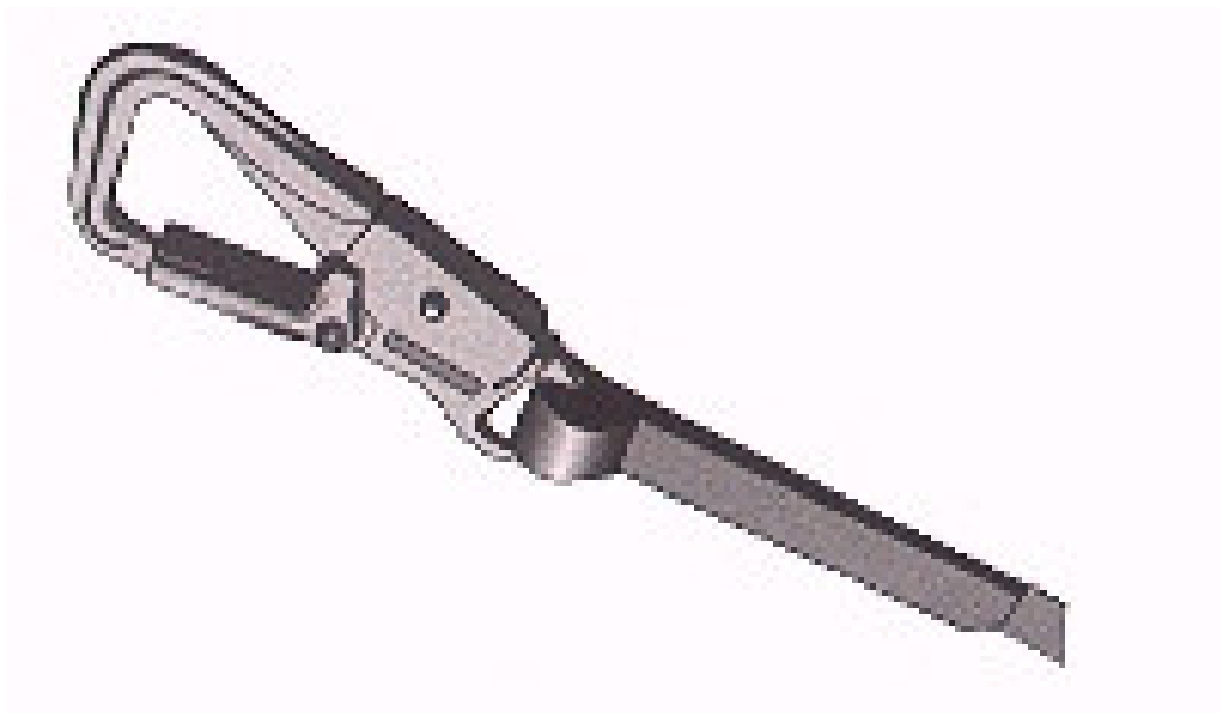




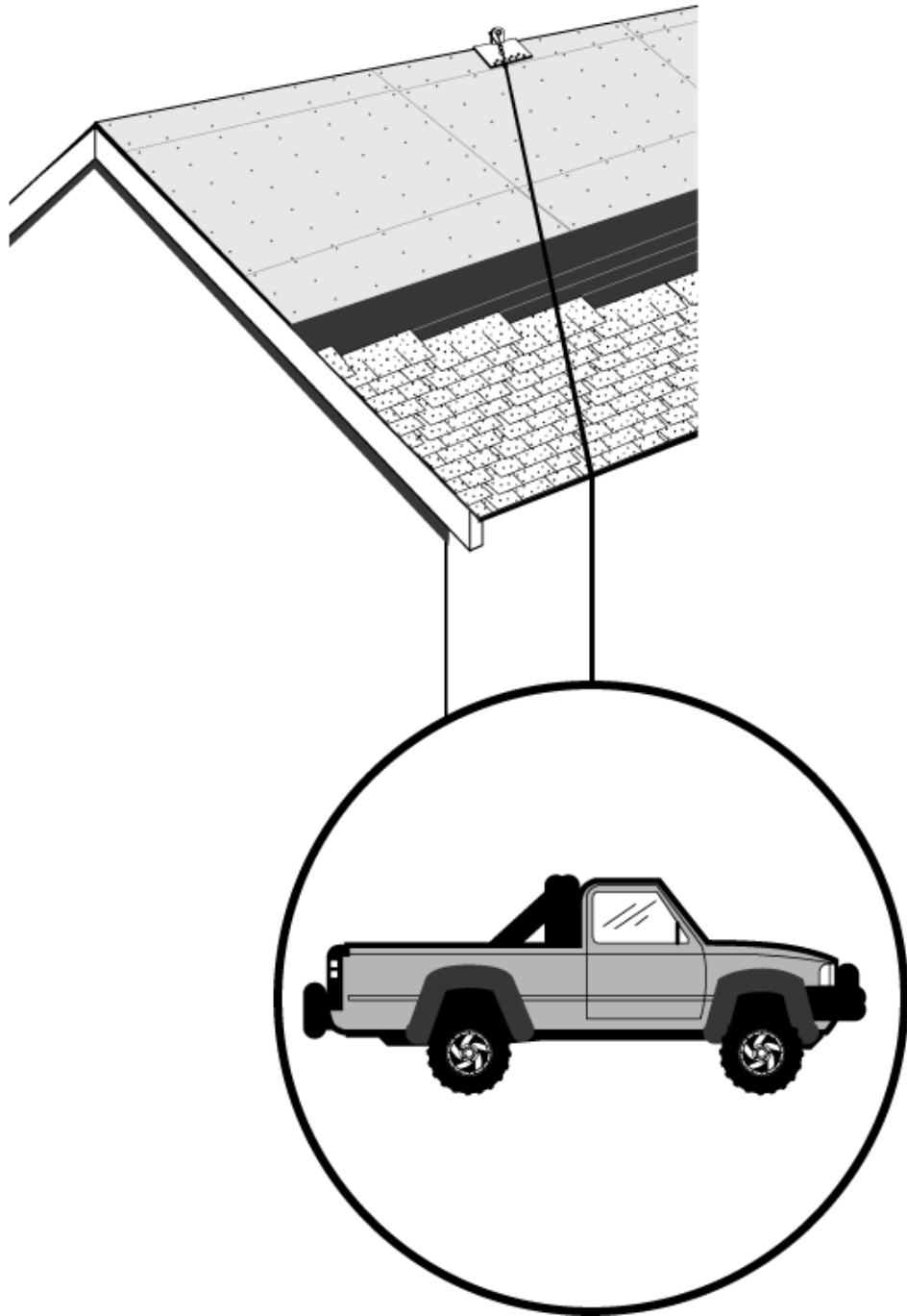
# Las partes del sistema personal de detención de caídas



# Las partes del sistema personal de detención de caídas



# Anclaje



# Midiendo la distancia total de la caída

