

# PROTECCIÓN CONTRA CAÍDAS: tan simple como 1-2-3

En promedio, todos los años, la Administración de Seguridad y Salud en Minas (MSHA) ha emitido 111 órdenes de retiro de personal debido a peligro inminente relacionado con caídas por no usar ningún sistema personal de detención de caídas o por usarlo de manera incorrecta.\*

## 1. SELECCIONE E INSPECCIONE

Seleccione un anclaje y un conector de anclaje estables, con la resistencia requerida, un arnés de cuerpo completo que se ajuste a su cuerpo, y un tipo y largo de eslinga según el tipo de trabajo y la distancia de caída. Inspeccione el arnés y la eslinga para ver si tienen cortes, rasgaduras, tierra o suciedad, grasa o marcas de quemaduras. Retire de servicio todo lo que esté dañado.

## 2. PÓNGASELO

Póngase el arnés de cuerpo completo y haga los ajustes necesarios para que se ajuste bien. Para que el sistema funcione, es fundamental que las correas alrededor de los muslos, la pelvis, la cintura y los hombros se ajusten bien.

## 3. ÁTELO

Primero conecte la eslinga al anillo en D del arnés de cuerpo completo y luego conecte el gancho de seguridad con cierre automático de la eslinga al conector de anclaje o a la línea de vida.

**!** Asegúrese de que el punto de anclaje tenga una clasificación indicada de 5000 libras por cada persona conectada y que toda la capacitación de seguridad necesaria para la prevención de caídas esté al día.

Para obtener más información, visite [cdc.gov/niosh/mining](https://cdc.gov/niosh/mining)

\* Los datos reportados se basan en un análisis de 1057 órdenes de retiro de personal debido a peligro inminente emitidas por la MSHA entre el 2010 y el 2017. Las recomendaciones se basan en la norma 29 CFR 1910.140 de la OSHA, Sistemas personales de protección contra caídas.