



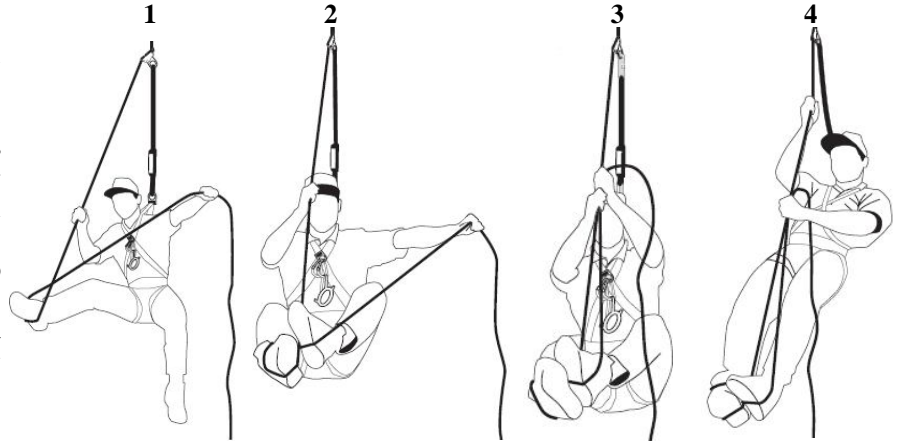
Company Name: _____ Job Site Location: _____

Date: _____ Start Time: _____ Finish Time: _____ Foreman/Supervisor: _____

Topic 168: Fall Protection Self Rescues (Foot Wrap and Rappel) Part A

Introduction: A personal fall-arrest system can save your life if you fall, but your harness will hold you comfortably while you are suspended. If you cannot relieve the pressure it exerts on your legs, which constricts blood flowing back to your heart, you could lose consciousness. The first thing you should do is relieve the harness pressure; the foot wrap will relieve the pressure and allow you to climb up or down for short distances. Learn the foot wrap if you use a personal fall-arrest system and if a fall could leave you suspended more than 35 feet above a lower level.

Foot wrap equipment: A personal fall-arrest system (including body harness, connectors, secure anchor, vertical lifeline, lanyard, and a rope grab).



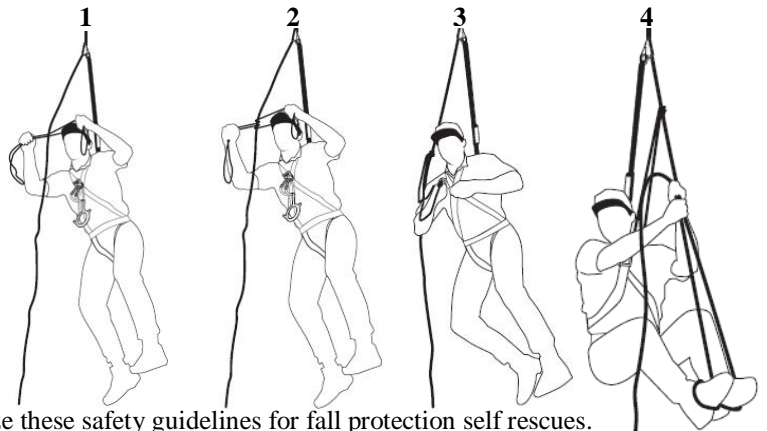
- 1) Grasp the lifeline hanging below you (that is the trailing end). Wrap it once under your right foot starting from the inside, and then loop it over the top of the foot.
- 2) Stretch the lifeline out horizontally and step into it with your left foot.
- 3) Raise the trailing end of the lifeline and bring both parts together. You have now created a loop that will allow you to stand.
- 4) Continue to hold on to the lifeline with both hands and stand up. This will relieve the pressure on your upper legs. When you get tired, you can shift back to a sitting position.

While waiting for help, alternate between sitting in the harness and standing in the loop. You can also distribute weight between your feet and the harness. To climb up or down short distances, slide the rope grab up (to climb up) or down (to climb down); sit back down, grasp another bite of rope, then repeat the process.

A foot wrap is for short distances. If you are suspended more than 35 feet and you need to descend quickly, the rappel is more effective.

Rappel equipment: A personal fall-arrest system, including body harness, connectors, secure anchor, lifeline, lanyard, and a rope grab, two carabiners, two eight-millimeter prussik loops, a figure-eight descender compatible with the diameter of the lifeline.

- 1) Take one of the two prussik loops and spread it horizontally across the lifeline.
- 2) Make a three-wrap prussik knot as follows: Take the end of the loop in your right hand and push it through the eye of the loop in your left hand. Do this three more times, and then pull the tail of the loop down firmly to tighten the knot.
- 3) Clip a carabiner into the tail of the prussik loop and into the rappelling attachment on your harness. Slide the prussik knot up the lifeline toward the rope grab to remove any slack in the prussik loop.
- 4) Grasp the lifeline hanging below you (the trailing end) and do a foot wrap.



Conclusion: A personal fall-arrest system can save your life. Utilize these safety guidelines for fall protection self rescues.

Work Site Review

Work-Site Hazards and Safety Suggestions: _____

Personnel Safety Violations: _____

Employee Signatures:

(My signature attests and verifies my understanding of and agreement to comply with, all company safety policies and regulations, and that I have not suffered, experienced, or sustained any recent job-related injury or illness.)

Foreman/Supervisor's Signature: _____

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



Nombre de la Compañía: _____ Localidad del Sitio de Trabajo: _____

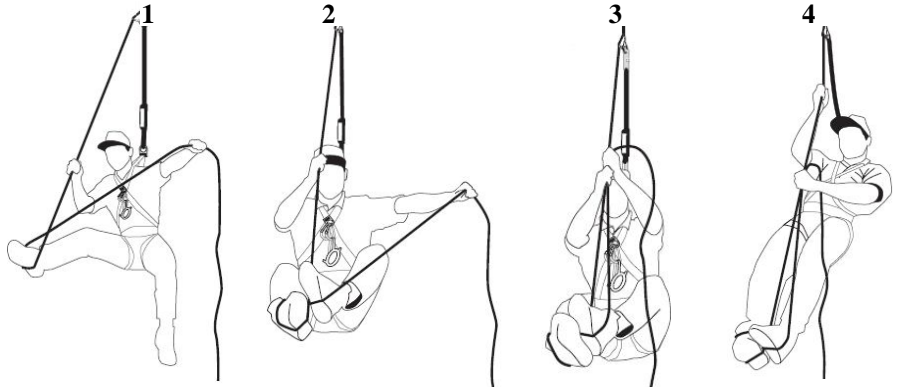
Fecha: _____ Tiempo al Empezar: _____ Tiempo al Terminar: _____ Supervisor: _____

Tópico 168: Auto Rescates de Protección Contra Caídas (Enrolle de Pie y Rapel) Parte A

Introducción: Un sistema de detención de caídas puede salvar su vida, pero su arnés lo detendrá cómodamente mientras este suspendido. Si no puede aliviar la presión que ejerce en sus piernas, cual estrangula el flujo de sangre de regreso al corazón, puede quedar inconsciente. Lo primero que debe hacer es aliviar la presión de arnés; el enrolle de pie aliviará la presión y le permitirá que suba o baje por distancias cortas. Debe aprender como enrollar su pie si utiliza un sistema personal de detención de caídas y si una caída lo pudiera dejar suspendido a más de 35 pies arriba del nivel inferior.

Equipo de enrolle de pie: Un sistema personal de detención de caída (incluyendo el arnés de cuerpo, conectores, anclaje seguro, línea de vida vertical, cuerda, y una agarradera de cuerda).

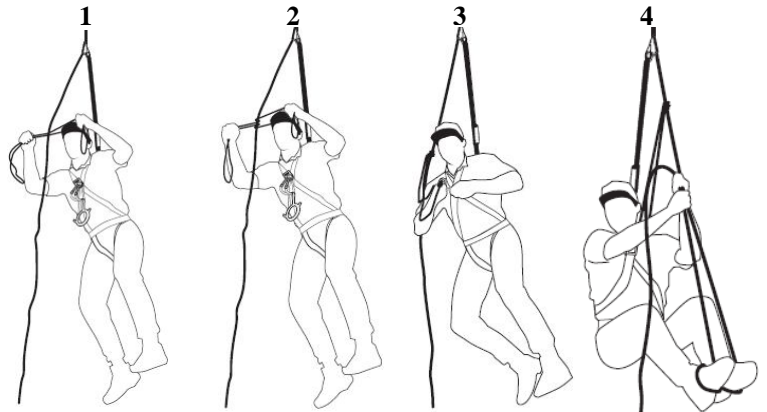
- 1) Agarre la línea de salvamento colgando debajo de usted (el lado colgante). Enróllela una vez alrededor de su pie comenzando del lado de adentro, y envuélvala por la parte superior del pie.
- 2) Estire la línea de salvamento hacia fuera horizontalmente y písela con su pie izquierdo.
- 3) Alce el lado colgante de la línea de salvamento y junte las dos partes. Ahora ha creado una lazada que le permitirá ponerse de pie.
- 4) Continúe sosteniendo la línea de salvamento con ambas manos y póngase de pie. Esto aliviará la presión sobre la parte superior de sus piernas. Cuando se canse, puede volverse a sentar. Mientras espera por ayuda, debe cambiar entre sentándose en el arnés y poniéndose de pie sobre la lazada. También puede dividir el peso entre sus pies y el arnés. Para subir o bajar distancias cortas, resbale la agarradera de cuerda hacia arriba (para subir) o hacia abajo (para bajar); siéntese de nuevo, agarre otro pedazo de cuerda, y repita el proceso.



Un enrolle de pie es para distancias cortas. Si esta suspendido a mas de 35 pies y necesita bajar rápidamente, el rapel es mas efectivo.

Equipo de rapel: Un sistema personal de detención de caídas, incluyendo el arnés de cuerpo, conectores, anclaje de seguro, línea de salvamento, cuerda, y una agarradera de cuerda, dos carabineros, dos lazadas prúscas de ocho milímetros, un descendiente, de figura ocho, compatible con el diámetro de la línea de salvamento.

- 1) Tome una de las dos lazadas prúscas y extiéndala horizontalmente a través de la línea de salvamento.
- 2) Haga un nudo prúscico de tres envolturas de la siguiente manera: Tome la punta de la lazada en su mano derecha y métala por el hueco de la lazada en su mano izquierda. Haga esto tres veces mas, y después jale la cola de la lazada hacia abajo firmemente para apretar el nudo.
- 3) Conecte un carabinero dentro de la cola de la lazada prúscica y dentro del dispositivo de rapel en su arnés. Resbale el nudo prúscico hacia arriba en la línea de salvamento hacia la agarradera de cuerda para remover cualquier flojedad dentro de la lazada prúscica.
- 4) Agarre la línea de salvamento colgando debajo de usted (el lado colgante) y enrolle su pie.



Conclusión: Un sistema personal de detención de caída puede salvar su vida. Utilice estas pautas de seguridad para auto rescates de protección contra caídas.

Revisión del Sitio de Trabajo

Peligros del Sitio de Trabajo y Sugerencias de Seguridad: _____

Infracciones de Seguridad del Personal: _____

Hojas de Datos de Materiales de Seguridad Revisadas: _____ (Nombre del Químico)

Firmas de Empleados:

(Mi firma atestigua y verifica mi comprensión y acuerdo a cumplir con todas las pólizas y regulaciones de seguridad, y que no he sostenido ninguna lesión o enfermedad relacionada con mi trabajo.)

Firma del Supervisor: _____

Estas pautas no rempazan regulaciones locales, estatales, o federales y no deben ser interpretadas como substitución, o interpretación legal de las regulaciones de OSHA.