



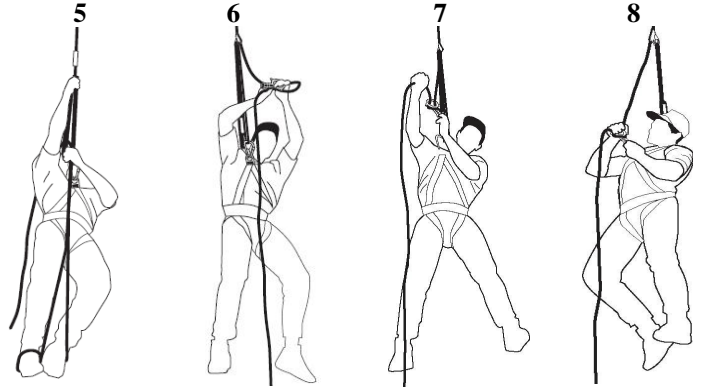
Company Name: _____ Job Site Location: _____

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

Topic 169: Fall Protection Self Rescues (Rappel) Part B

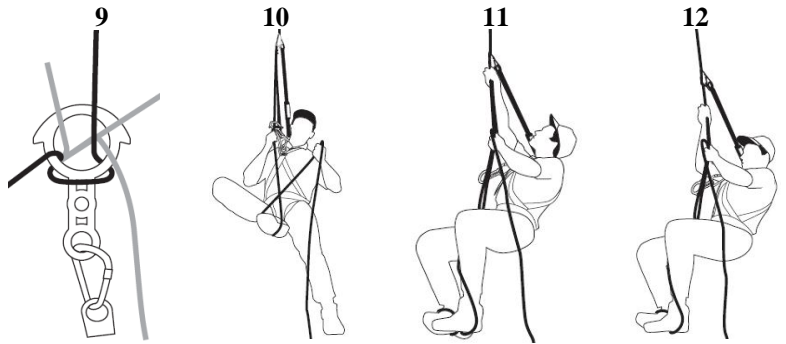
Introduction: If you are suspended more than 35 feet and you need to descend quickly, use the rappel method.

- 5) Stand up in the lifeline. Slide the prussik knot up the lifeline so that it touches the rope grab. If the knot does not reach the rope grab, you will have to sit down in the harness, do another foot wrap, and then stand up again so that you are closer to the rope grab.
- 6) When you have reached the rope grab, attach your descender to the lifeline. Grab the lifeline and bring it together so that it forms a loop at approximately shoulder level. Feed the lifeline loop through the larger eye of the descender.
- 7) Slip the loop over the smaller eye of the descender. (Make sure the smaller eye is pointing toward the ground.) The loop will ride up against the base of the larger eye.
- 8) Clip a carabiner to your rappel attachment and through the small eye of your descender. Lock off the descender.



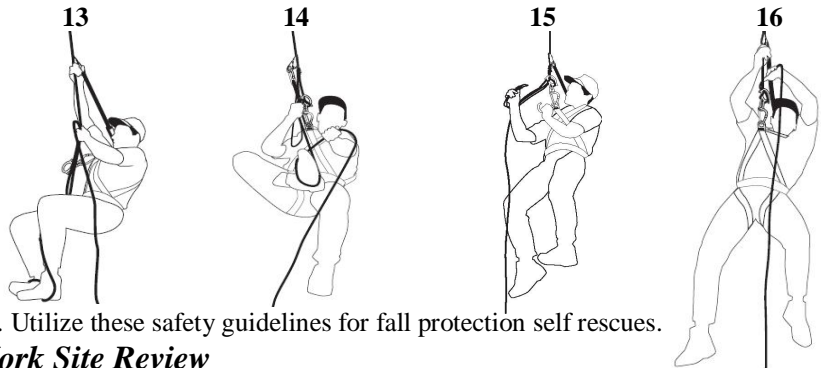
- 9) Lock off the descender by grasping the trailing end of the rope and sliding it between the leading end of the rope and the large eye of the descender.

- 10) Do a foot wrap as explained in part A.
- 11) Stand up in the lifeline and grasp the prussik knot (you will be transferring your body weight to the descender).
- 12) Slide the prussik knot down the lifeline to the top of the descender.



- 13) Slide the rope grab down to the top of the descender. Sit down again. Your weight will be off the prussik loop. Unclip the prussik loop and remove it.

- 14) The full weight of your body is now transferred to the descender. Undo the foot wrap.
- 15) Remove the prussik loop from the lifeline.
- 16) Unlock the descender. Descend to a safe area, sliding the rope grab down the lifeline with you.



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 169: Auto Rescates de Protección Contra Caídas (Rapel) Parte B

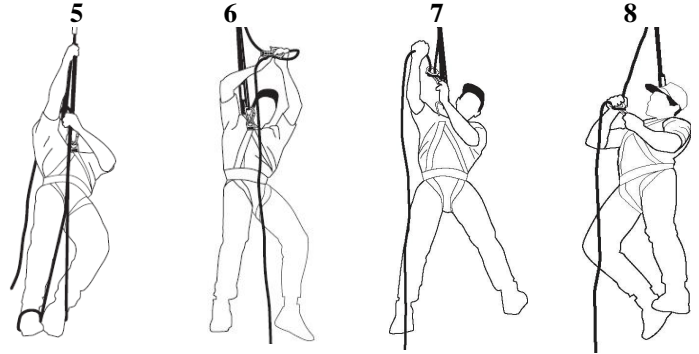
Introducción: Si esta suspendido a mas de 35 pies y tiene que bajar rápidamente, Utilice el método de rapel.

5) Póngase de pie en la línea de salvamento. Resbale el nudo prúsico hacia arriba de la línea de salvamento para que toque la apretadera de cuerda. Si el nudo no alcanza la agarradera de cuerda, tendrá que sentarse dentro del arnés, enrolle su pie otra vez, y póngase de pie nuevamente para que esté mas cerca a la agarradera de cuerda.

6) Cuando alcance la agarradera de cuerda, conecte su dispositivo para descender a la línea de salvamento. Agarre la línea de salvamento y júntela para que forme una lazada aproximadamente al nivel de hombro. Alimente la lazada de la línea de salvamento por el hueco más grande del dispositivo para descender.

7) Meta la lazada sobre el hueco más pequeño del dispositivo para descender. (Asegúrese que el hueco pequeño este apuntando hacia el piso.) La lazada subirá contra la base del hueco más grande.

8) Sujete el carabinero al dispositivo de rapel y por el hueco pequeño del dispositivo para descender. Cierre el dispositivo para descender con candado.

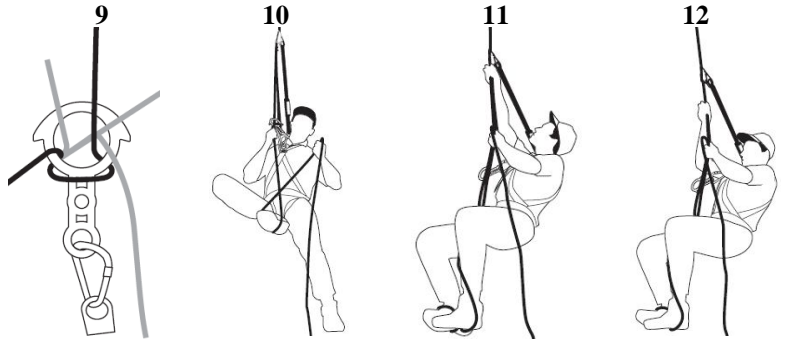


9) Cierre el dispositivo para descender, agarrando el extremo colgante de la cuerda y metiéndola entre el extremo de mando de la cuerda y el hueco grande del dispositivo para descender.

10) Enrolle su pie como explicado en la parte A.

11) Póngase de pie en la línea de salvamento y agarre el nudo prúsico (transfiriendo su peso completo al dispositivo para descender).

12) Resbale el nudo prúsico por la línea de salvamento hacia abajo hasta la parte superior del dispositivo para descender.

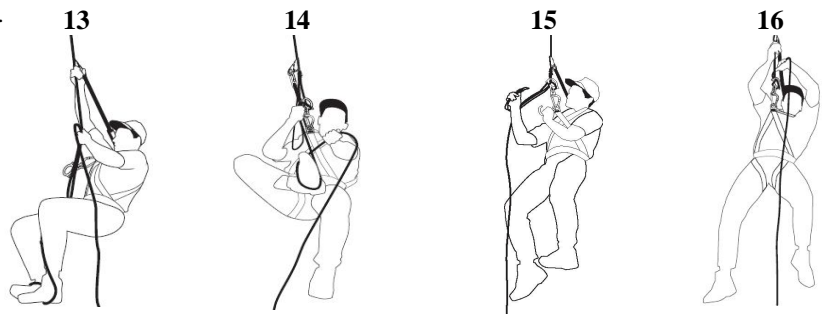


13) Resbale la agarradera de cuerda hacia abajo hasta la parte superior del dispositivo para descender. Siéntese de nuevo. Quitando su peso de la lazada prúsica. Desconecte la lazada prúsica y remuévala.

14) El peso completo de su cuerpo ahora esta en el dispositivo para descender. Desenrolle su pie.

15) Remueva la lazada prúsica de la línea de salvamento.

16) Abra el dispositivo para descender. Baje a un área seguro, resbalando la agarradera de cuerda por la línea de salvamento hacia abajo con usted.



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.