



Company Name: \_\_\_\_\_ Job Site Location: \_\_\_\_\_  
 Date: \_\_\_\_\_ Start Time: \_\_\_\_\_ Finish Time: \_\_\_\_\_ Foreman/Supervisor: \_\_\_\_\_

## **Topic 280: Fall Protection (Subpart M, Part B)**

**Introduction:** OSHA regulations state that “Employers shall provide and install all fall protection systems required before an employee begins work.” Falling from heights is the leading cause of injury in the construction industry and accounts for 34% of all construction fatalities. In order to reduce injuries and deaths from falls, numerous Fall Protection standards have been enacted. Fall Protection requirements are determined by the type of work is being done and consists of barriers, guardrails, harnesses, belts, lanyards, anchorages, and assorted deceleration devices. The guardrail system consists of top-rails, mid-rails, and posts that prevent falling. Fall arrest systems consist of body belts or safety belts that are wide, padded straps that secure around the waist for attachment to a lanyard, lifeline, or a deceleration device. Body harnesses are connecting straps that secure about a person in a manner that distributes fall arrest forces over thighs, pelvis, waist, chest, and shoulders; with means to attach to other components of the fall arrest gear.

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

- **PFAS must be inspected** prior to each use and after any fall for wear, damage, deterioration or defective components.
- **Body belts** are not acceptable 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.
- **Anchorage** used for attachment of PFAS must be capable of supporting at least 5000 lbs. per person attached.
- **When stopping a fall,** PFAS must limit arresting force on an employee to 1,800 lbs., be rigged so an employee can neither free fall more than 6 ft., contact any lower level, and bring an employee to a complete stop.



**Positioning Device Systems (PDS) may use body belts and must be rigged so that an employee cannot fall more than 2 ft.**

- **PDS must be inspected** prior to each use; defective components must be removed from use. PDS anchorage must support at least 3000 lbs.

**Guard Rail Systems and their use must comply with the following:**

- **Top rail height** will be 39-45 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 floor when there is no wall 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 systems** will be surfaced to prevent injury by punctures or lacerations and to prevent snagging of clothing.
- **When guard rails** are used around a hole it must be placed on all unprotected sides of the hole and must not have more than 2 removable sides to allow passage of material. When not in use, the hole must be closed off. If the hole is used as an access point, such as a ladder way, the guardrail must have a gate or be offset so that a person cannot walk directly into the hole.
- **Guardrail systems** used on ramps and runways must be erected along each unprotected side.



**Safety Net Systems will comply with the following:**

- **Safety nets** will be installed as close as is practical under the walkway/working surface, but in no case more than 30 ft. below such level. When used on bridges, the area between the walkway/working surface and net must be unobstructed.
- **Safety nets** will be installed with enough clearance under them to prevent contact with structures under them, but not less than 42 inches.
- **Safety nets** and installations must be drop tested after initial installation, before being used as a fall protection system, whenever relocated, repaired, or at 6 month intervals if left in place.
- **Defective nets** must not be used. Safety nets will be inspected at least once a week for wear, damage, and other deterioration.
- **Materials, scrap pieces, equipment and tools** which have fallen into the safety net will 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** will be at least as strong as the net and not more than 6 inches apart.



**Conclusion:** When working at heights from ladders, roofs, or scaffolds, protect against falls by using the appropriate Fall Protection equipment. Ensure that a proper guardrail system is in place. Never latch your lanyard to the railings; always clip your lifeline onto the proper anchoring system. Follow these guidelines for proper use of Fall Protection.

### **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 Compañía: \_\_\_\_\_ Localidad del sitio de trabajo: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_ Tiempo Empezaron: \_\_\_\_\_ Tiempo Terminaron: \_\_\_\_\_ Supervisor: \_\_\_\_\_

## **Tópico 280: Protección de Caídas (Subpart M, Parte B)**

**Introducción:** *Regulaciones OSHA declara que “Empleadores deben proveer e instalar todas los sistemas de protección contra caídas requerido antes que empiece a trabajar un empleado.”* Caerse de alturas es la causa primaria de lesiones en la industria de construcción y cuenta por 34% de todas fatalidades en construcción. En orden de reducir heridas y muertes de caídas, numerosas estándares de **Protección de Caídas** han sido promulgadas. Requisitos de **Protección de Caídas** son determinados por el tipo de trabajo realizado y consiste de barreras, barandales, arnés, correas, acollador, anclajes, y variados dispositivos de desaceleración. El sistema de barandales consiste de barandillas superior, barandillas en medio, y postes que impide caídas. Sistemas de detención de caídas consiste de cinturones integrales, o cinturón de seguridad que es ancho, correas acolchonadas que se aseguran alrededor la cintura para fijarse a un arnés, línea de vida, o un dispositivo de deceleración. Arnés integrales son correas de conexión que se aseguran sobre la persona de manera que distribuyen las fuerzas de detención de caídas sobre el muslo, pelvis, cintura, pecho, y hombros; con manera de fijarse a otros componentes del equipo de detención de caídas.

**Conexiones de Sistema de Detención de Caídas Personal (PFAS) deben ser acero forjado, formado o material equivalente con resistencia a la torsión mínimo de 5000 lb.**

- **PFAS deben ser inspeccionado** antes de cada uso y después de una caída para gastos, daño, deterioro o componentes defectuosos.
- **Cinturones integrales** no son aceptable como parte de sistema de detención de caídas personal.
- **Acolladores, líneas de vida,** tejidos y componentes de fuerza deben ser hechos de fibras sintéticos y tener una resistencia mínimo de 5000lb.
- **Anclajes** usados para atadura de PFAS deben ser capaz de soportar a menos 5000lb por persona adjuntada.
- **Cuando deteniendo una caída,** PFAS deber limitar fuerza de detención de un empleado a 1,800lb, ser equipado para limitar la caída de un empleado más de 6pies, y prevenir contacto con niveles inferior, y llevar al empleado a una parada completa.

**Sistemas de Dispositivos de Posiciones (PDS) pueden usar cinturón integral y deben ser equipados para que no caiga un empleado más de 2 pies.**

- **PDS deben** ser inspeccionado antes de cada uso; componentes defectuosos deben ser removidos. Anclajes de PDS deben soportar 3000lb.

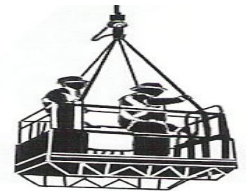
**Sistemas de Barandales y su uso deben acatar con lo siguiente:**

- **Barandal superior** será de 39-45 pulgadas sobre el nivel de trabajo/pasillo.
- **Barandales de media, cortinas, mallas,** o miembros de estructuras intermedio deber ser instalado entre la orilla superior del barandal y piso cuando no hay una pared a menos 21 pulgadas alta.
- **Barandales de medio deben** ser intermedio el barandal superior y el piso.
- **Cortinas y mallas deben** cubrir aberturas en total entre el barandal superior y el piso.
- **Miembros intermedio** no deben estar mas de 19 pulgadas aparte.
- **Sistemas de barandales** serán pulido para prevenir heridas por punccionar o laceraciones y para prevenir rasgar la ropa.
- **Cuando barandales** son usado alrededor un hoyo debe ser colocado en todos lados no protegidos del hoyo y no deben tener más de dos lados movibles para permitir pasada de material. Cuando no esta en uso, el hoyo deber ser cerrado. Si el hoyo es usado como punta de acceso, tal como ruta de escalera, el barandal debe tener una puerta o ser compensado para que una persona no puede caminar directamente hacia el hoyo.
- **Sistemas de barandales** usados en rampas y pistas deben ser erigido a lo largo de cada lado no protegido.



**Sistemas de Redes de Seguridad acataran con lo siguiente:**

- **Redes de seguridad** serán instalado lo mas cerco practico abajo la pista/superficie de trabajo, pero ni en un caso mas de 30pies hacia abajo tal nivel. Cuando usado en puentes, la área entre la pista/superficie de trabajo y red no deben ser obstruidos.
- **Redes** serán instaladas con espacio suficiente debajo de ellos para prevenir contacto con estructuras hacia bajo ellos, no menos de 42 pulgadas.
- **Redes de seguridad** y instalaciones deben ser examinado dejando caer algo en el después de instalación inicial, antes de ser usado como sistema de protección contra caídas, Cuando quiera son reestablecido, reparado, o cada seis meses si dejado colocados.
- **Redes defectuosas** no deben ser usadas. Redes de seguridad serán inspeccionado a menos cada semana por gastos, danos, y otros deterioros.
- **Materiales, escombros, equipo y herramienta** lo cual han caído dentro del red serán removido lo mas pronto posible.
- **Redes de seguridad deben** tener una cuerda de orilla o tejido con una resistencia mínima de 5000lb.
- **Conexiones entre redes** serán a menos tan fuertes como el red y no mas de 6 pulgadas aparte.



**Conclusión:** Cuando trabajando de alturas desde escaleras, techos, o andamios, protege contra caídas utilizando el apropiado equipo de **Protección contra Caídas**. Asegura que el propio sistema de barandal es colocado. Nunca enganche su acollador en los barandales; siempre enganche su línea de vida en el sistema apropiada de anclajes. Sigue estas pautas para propio uso de **Protección de Caídas**.

### **Revisión del Sitio de Trabajo**

Peligros del sitio de trabajo y sugerencias de seguridad: \_\_\_\_\_

Violaciones de Seguridad del Personal: \_\_\_\_\_

**Firma de Empleado:**

*(Mi firma atestigua y verifica mi comprensión de y conformidad a acatar con todas pólizas y regulaciones de seguridad, y que no he sufrido, experimentado, o sostenido cualquier lesión o enfermedad relacionado con el trabajo)*

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**Firma de Forman/Supervisor:**

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

*Esta pauta no reemplaza regulaciones locales, estatales o federales y no deben ser interpretadas como sustitución, o interpretación legal de las regulaciones de OSHA.*