

# Hoja Informativa de MIOSHA



## Aspectos Destacados de la Norma de Protección Contra Caídas

1. Debe facilitar protección contra caídas a 6' o más  
Esto incluye:
  - Agujeros y tragaluces
  - Rampas y pasarelas
  - Aberturas en paredes
  - Techos
  - Cualquier otra superficie para caminar/trabajar
  - Las excavaciones de más de 6' requieren barreras o barandas si son pozos, fosas, huecos o similares O si el borde de la excavación no se ve fácilmente
  - Los agujeros deben estar tapados y las tapas deben:
    - soportar el doble de la carga prevista
    - estar marcadas como “agujero” o “tapa”
    - estar aseguradas
2. Las opciones de protección contra caídas incluyen:
  - A) Sistemas de Barandas
  - B) Sistema de Red de Seguridad
  - C) Sistema Personal de Detención de Caídas (PFAS)
3. Barandas:
  - 42” de altura, más o menos 3”.
  - La baranda superior debe soportar 200 lbs de fuerza hacia afuera y hacia abajo
  - Las barandas intermedias deben soportar 150 lbs
  - El cable de acero debe estar marcado cada 6’
  - El cable de acero no debe desviarse más de 3”
4. Redes de seguridad:
  - Distancia de caída a la red no debe superar los 30’
  - Las redes se extienden más allá de la superficie de trabajo 8’, 10’, o 13’ dependiendo de la distancia por debajo de la superficie
  - Se requiere una prueba de caída de 400 lbs para las redes
5. Sistema Personal de Detención de Caídas (PFAS):
  - El anclaje debe soportar 5000 lbs
  - La distancia de caída libre debe estar limitada a un máximo de 6’
  - Los arneses y las cuerdas de seguridad deben inspeccionarse a diario
  - Las cuerdas de seguridad deben tener amortiguación
  - Se requiere un plan de rescate que ofrezca los medios para rescatar a una víctima que haya caído y esté suspendida de su arnés y cuerda de seguridad.
6. La colocación de ladrillos en techo tiene la opción de utilizar una zona de acceso controlado
7. Los trabajadores de techos planos y de poca pendiente tienen la opción de utilizar un sistema de líneas de advertencia. A seis pies del borde para los techadores, a 15 pies para todos los demás oficios
8. Los trabajadores en techos inclinados (más de 4 en 12) deben utilizar ya sea barandas, redes o sistemas personales de detención de caídas
9. Los trabajadores de la construcción de prefabricados de concreto deben utilizar ya sea barandas, redes o sistemas personales de detención de caídas. Cuando sea inviable, deben implementar un “plan de protección contra caídas” por escrito
10. Los trabajadores de los bordes deben utilizar barandas, redes o sistemas personales de detención de caídas. Cuando sea inviable, deben implementar un “plan de protección contra caídas” por escrito.

El Departamento de Trabajo y Oportunidades Económicas es un empleador/programa que ofrece igualdad de oportunidades.