

# Protección contra caídas

## PARA TECHADORES

FECHA 07/14/2025

Instalar y usar un retenedor de cuerda con arnés de cuerpo entero en un techo residencial requiere una planificación adecuada, la selección del equipo y el conocimiento de los principios de protección contra caídas para garantizar la seguridad y el cumplimiento de las normas de OSHA. Aquí tiene una guía paso a paso para hacerlo correctamente:

### 1. Reúna el equipo adecuado.

- Necesitará:
  - Arnés de cuerpo entero (certificado por ANSI/OSHA)
  - Línea de vida vertical\*\* (generalmente cuerda de 1,6 cm o 1,27 cm con clasificación anticaídas)
  - Dispositivo retenedor de cuerda\*\* (manual o automático)
  - Punto de anclaje\*\* (anclaje de techo con clasificación para 2267 kg o anclaje de ingeniería que cumpla con las normas de OSHA)
  - Eslinga o amortiguador\*\* (puede estar integrado en el sistema retenedor de cuerda)
  - Correa de anclaje de techo o anclaje permanente\*\* (instalado según las instrucciones del fabricante)

### 2. Instale el anclaje de techo.

- Elija un punto culminante o un elemento estructural (como una viga) para la instalación del anclaje. \* Siga las instrucciones del fabricante para los anclajes de tornillo o correa.\*
- Asegúrese de que el anclaje:
- Esté instalado en la parte superior del techo (cerca de la cumbrera).
- Tenga una holgura mínima entre el anclaje y el retenedor de cuerda.
- No esté instalado en la fascia, el revestimiento ni la moldura\*\*; solo en la estructura.

### 3. Instale la línea de vida.





- Conecte la línea de vida vertical al anclaje con un mosquetón de seguridad\*\*.
- Deje caer la línea de vida por la pendiente del techo hacia su área de trabajo.
- Asegúrese de que la cuerda:
  - Cuelgue libremente.
  - No esté enredada ni torcida.
- Llegue al suelo o a una zona de descenso segura, si es necesario.

#### **4. Conecte y ajuste el retenedor de cuerda.**

- Instale el retenedor de cuerda en la línea de vida con la orientación correcta (verifique las marcas; debe estar orientada hacia el punto de anclaje).
- Algunos retenedores de cuerda son manuales (se mueven) o automáticos (se deslizan y se bloquean automáticamente durante una caída). \* Conecte el retenedor de cuerda a su arnés usando:
  - Un cordón amortiguador\*\* si no está integrado.
  - Una anilla en D en la parte posterior del arnés (anilla en D dorsal)\*\*.

#### **5. Póngase y ajuste el arnés.**

- Póngase el arnés y abróchese:
  - Las correas de las piernas\*\* bien ajustadas.
  - La correa del pecho\*\* a la altura del pecho.
  - Las correas de los hombros\*\* de manera uniforme.
- Asegúrese de que:
  - La anilla en D dorsal esté entre los omóplatos.
  - Que no haya correas sueltas ni torcidas.

#### **6. Conéctese y pruebe el Sistema.**

- Conecte el retenedor de cuerda al arnés mediante el cordón y el mosquetón de seguridad\*\*
- Pruebe el retenedor de cuerda\*\* tirando hacia abajo; debería quedar bloqueado.
- Muévase lentamente hacia arriba y hacia abajo por el techo para asegurarse de que se deslice libremente cuando no esté bajo carga.

#### **7. Trabaje con seguridad.**

- Minimice la holgura para reducir la distancia de caída.



- Trabaje siempre por encima del retén de cuerda (debe estar por encima del nivel de su arnés, no por debajo).
- Revise regularmente:
- Que la cuerda no esté desgastada ni dañada.
- Que el retén de cuerda esté correctamente orientado.
- Que el anclaje permanezca seguro.

## Consejos para las mejores practices.

- Inspeccione todo el equipo antes de cada uso.
- Retire cualquier borde afilado o residuo del área de trabajo.
- Nunca desenganche el sistema ni lo rodee.
- Utilice gatos de techo o barandillas para mayor protección, si es posible.
- Mantenga la capacitación y la documentación de todos los usuarios en el lugar de trabajo.

### *INICIO DE SESIÓN Y RECONOCIMIENTO*

Nombre	Firma	Fecha