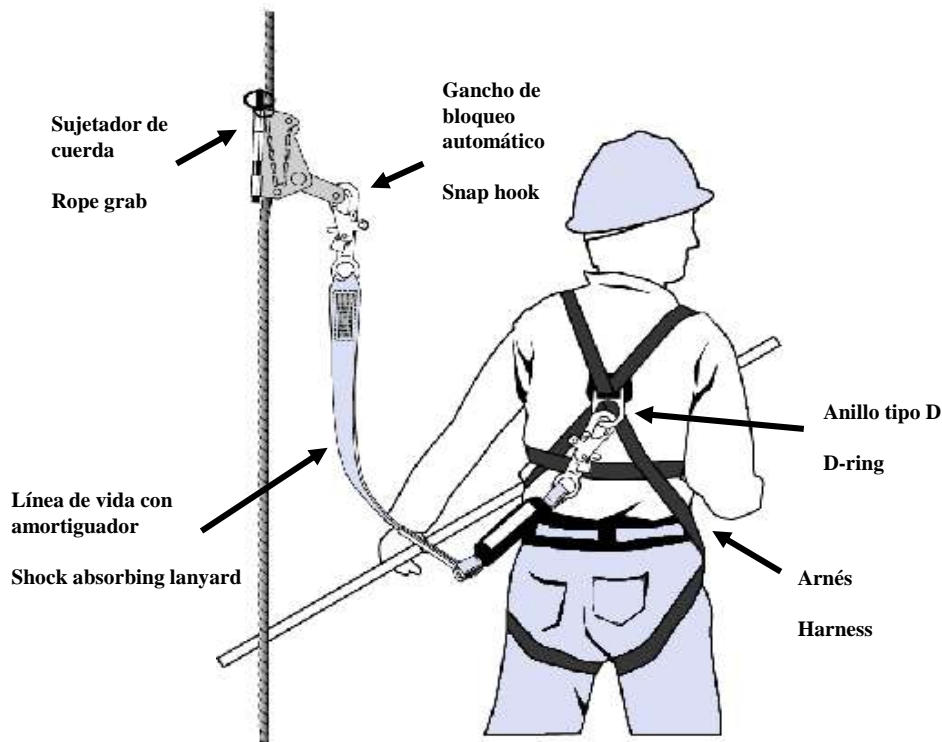


Fall Protection

Protección Contra Caídas



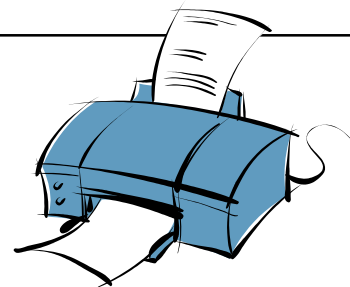
**A bilingual training
module for employers
with Hispanic workers**

**Un instructivo bilingüe
para patrones con
trabajadores hispanos**

TO USE THIS TRAINING MODULE:

This Oregon OSHA training module is designed so that both English and Spanish-speaking people can use it. The left-sided pages are in English and the right-sided pages are in Spanish.

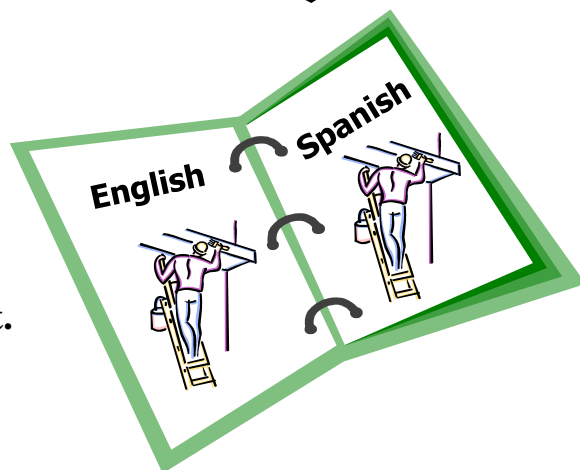
STEP 1 Print all the module pages.



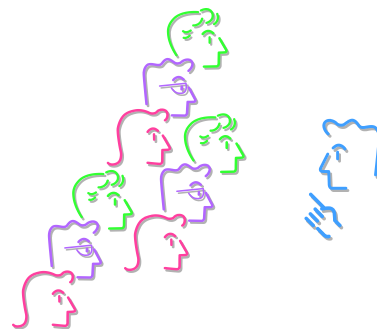
STEP 2 Photocopy the entire module copying on both sides of each page. The even pages (2, 4, 6, etc.) must be in English. The odd pages (3, 5, 7, etc.) must be in Spanish.



STEP 3 Staple or bind each module. Make sure that the pages in English are on the left and the pages in Spanish are on the right.



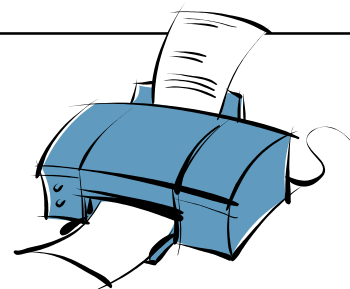
STEP 4 Provide the training.



PARA USAR ESTE INSTRUCTIVO:

Este instructivo de Oregon OSHA está diseñado para que personas de habla inglés y español lo puedan usar. Las páginas del lado izquierdo van en inglés, las páginas del lado derecho van en español.

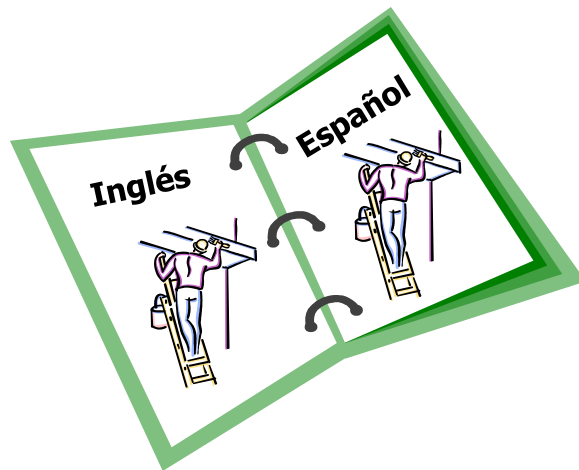
PASO 1 Imprima todas las páginas del instructivo.



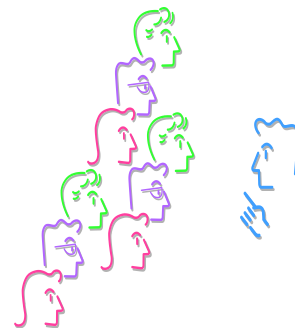
PASO 2 Fotocopie el instructivo entero copiando por los dos lados de cada página. Las páginas pares (2, 4, 6, etc.), deben estar en inglés. Las páginas nones (3, 5, 7, etc.), deben estar en español.



PASO 3 Engrape o encuaderne cada instructivo. Asegúrese que las páginas en inglés estén del lado izquierdo y las páginas en español del lado derecho.

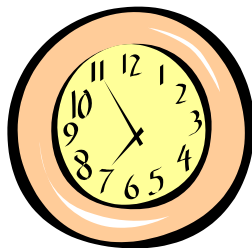


PASO 4 Proporcione la capacitación





Oregon OSHA Occupational Safety and Health Program in Spanish

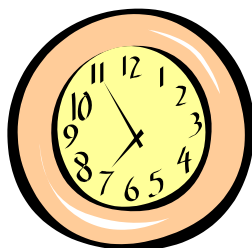


These modules are designed to be taught in 30 to 60 minutes.

Note: This educational material or any other material used to inform employers and workers of compliance requirements of Oregon OSHA standards through simplification of the regulations should not be considered a substitute for any provisions of the Oregon Safe Employment Act or for any standards issued by Oregon OSHA.



Programa en Español de Seguridad e Higiene en el Trabajo de Oregon OSHA



**Estos instructivos están
diseñados para ser
enseñados en 30 a 60
minutos.**

Nota: Este material educativo o cualquier otro material utilizado para adiestrar a patrones y empleados de los requisitos de cumplimiento de los reglamentos de Oregon OSHA por conducto de la simplificación de los reglamentos, no se considerará sustituto de cualquiera de las previsiones de la Ley de Seguridad en el Trabajo de Oregon, o por cualquiera de las normas dictaminadas por Oregon OSHA.

Welcome!

The reason for this course

Falls from heights cause serious injuries or death.

The goal of this course

Learn when the employer must provide fall protection systems and equipment.

Learn about the different fall protection systems.

¡Bienvenidos!

La razón de este curso

Las caídas de las alturas causan lesiones serias o la muerte.

La meta de este curso

Aprender cuando el patrón debe proveer sistemas y equipo para prevenir las caídas.

Aprender de los diferentes sistemas de protección contra caídas.

When is fall protection required in construction?

When workers are exposed to falls six (6) feet or higher, they must be protected from falling.



Exceptions to this requirement:

Fall protection is required at 6 feet or less for holes, wall openings, excavations, wells, pits, shafts and over dangerous equipment.

¿Cuándo se debe utilizar la protección contra caídas en la construcción?

Cuando los trabajadores están expuestos a caídas de más de seis (6) pies, tienen que estar protegidos de dichos riesgos.

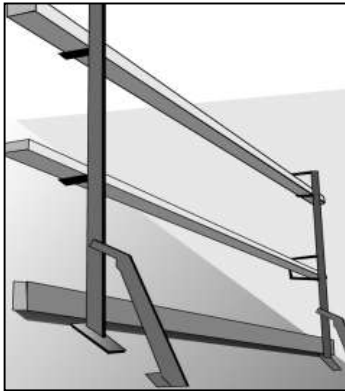


Excepciones a este requisito:

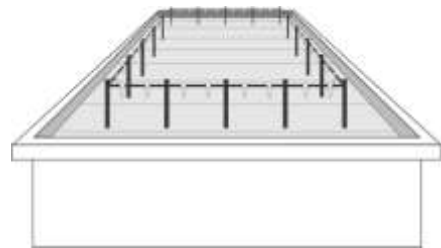
La protección contra caídas se requiere a 6 pies o menos para hoyos, aberturas en paredes, excavaciones, posos, hoyos, tiros y sobre equipo peligroso.

There are two ways to prevent death or injury from falls

One way is to keep the worker from falling. For example:



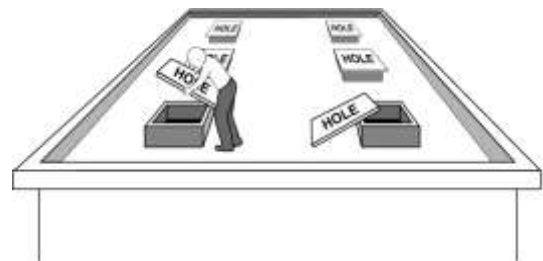
GUARDRAILS



WARNING LINE



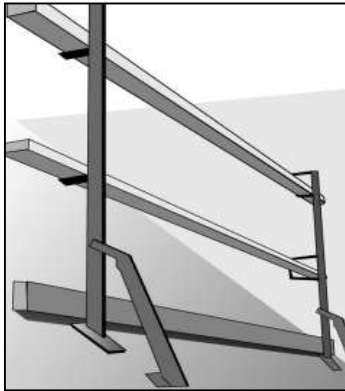
POSITIONING DEVICES



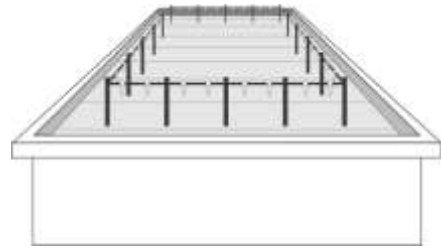
COVERS

Hay dos maneras de prevenir muertes o lesiones por las caídas

Una manera es prevenir que el trabajador caiga. Por ejemplo:



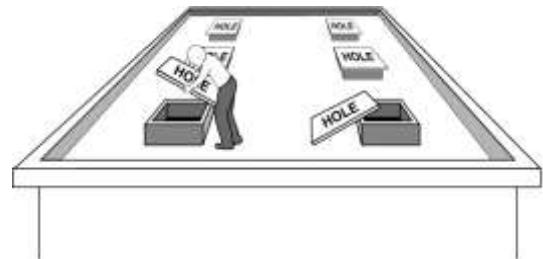
GUARDARRIELES



**LÍNEA DE
ADVERTENCIA**



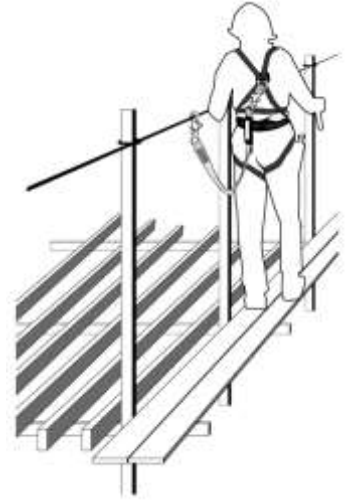
**DISPOSITIVOS
POSICIONADORES**



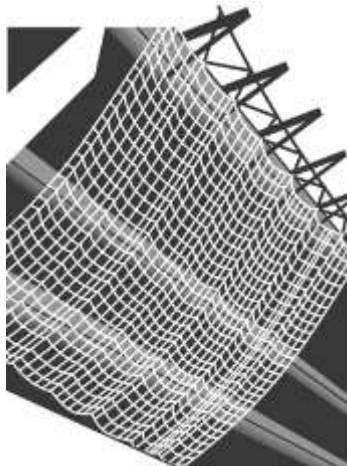
TAPADERAS

There are two ways to stop death or injury from falls

The other way is to keep the worker from hitting a lower level after falling. For example:



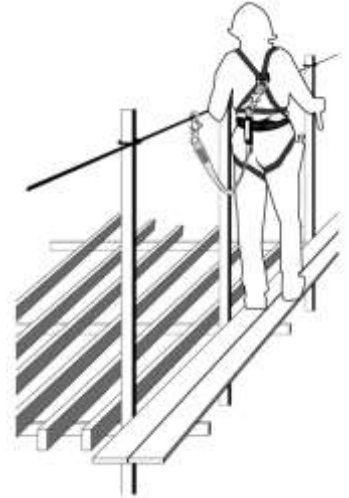
PERSONAL FALL ARREST SYSTEMS



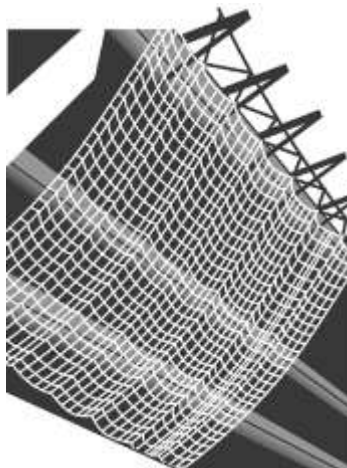
SAFETY NETS

Hay dos maneras de prevenir muertes o lesiones por las caídas

La otra manera es prevenir que el trabajador pegue en un nivel inferior después de caer. Por ejemplo:



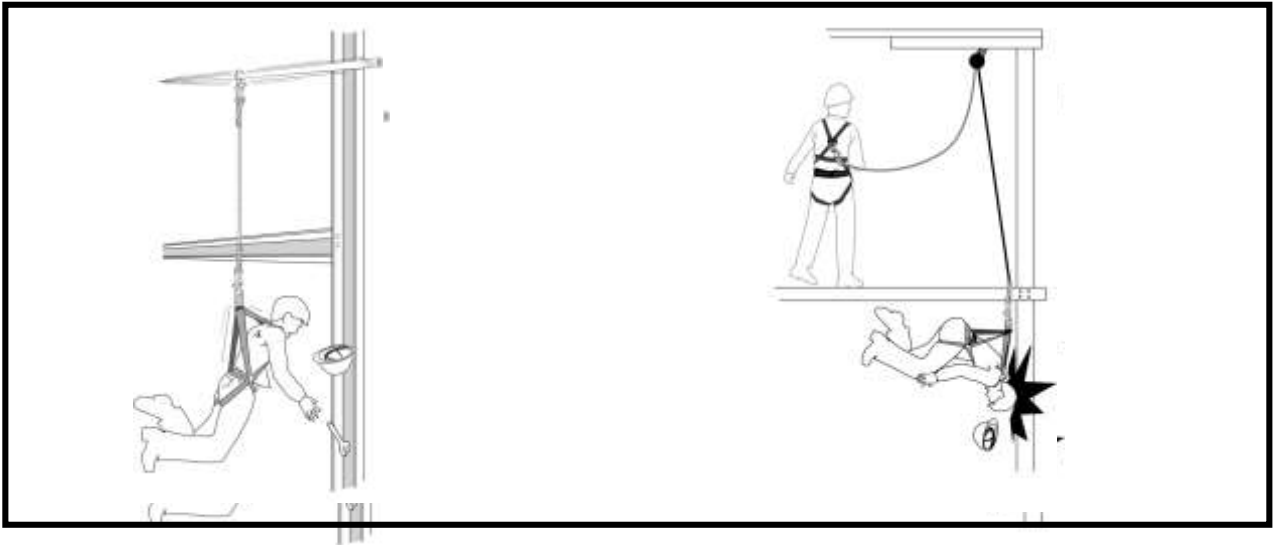
SISTEMAS ANTICAÍDAS PERSONAL



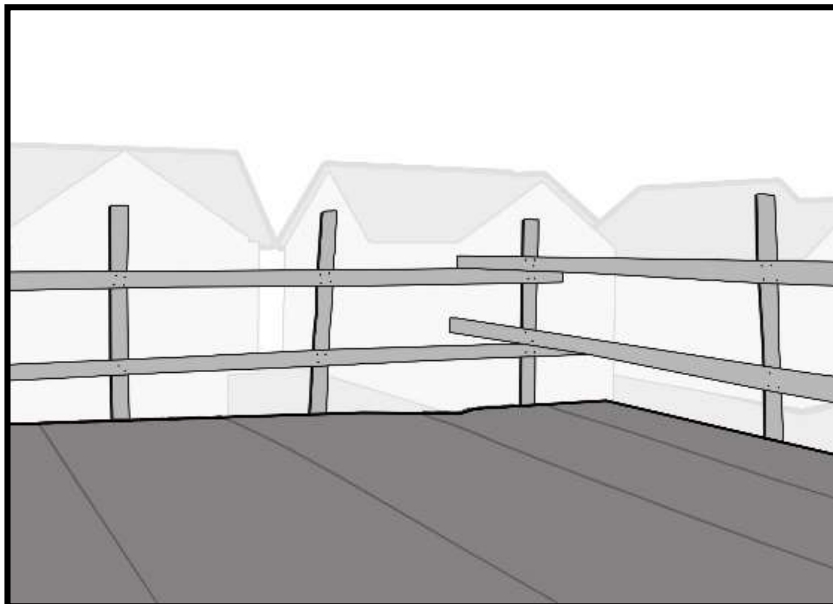
REDES DE SEGURIDAD

Fall prevention or fall arrest?

Fall arrest prevents death but may still cause serious injuries from the arresting forces or swing falls.

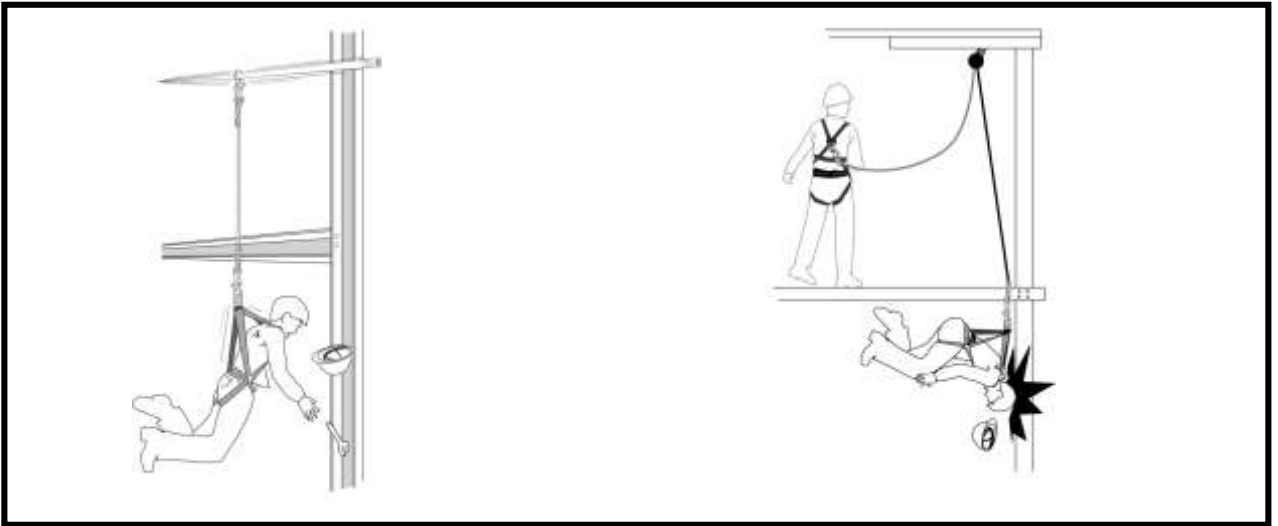


Fall prevention is better!

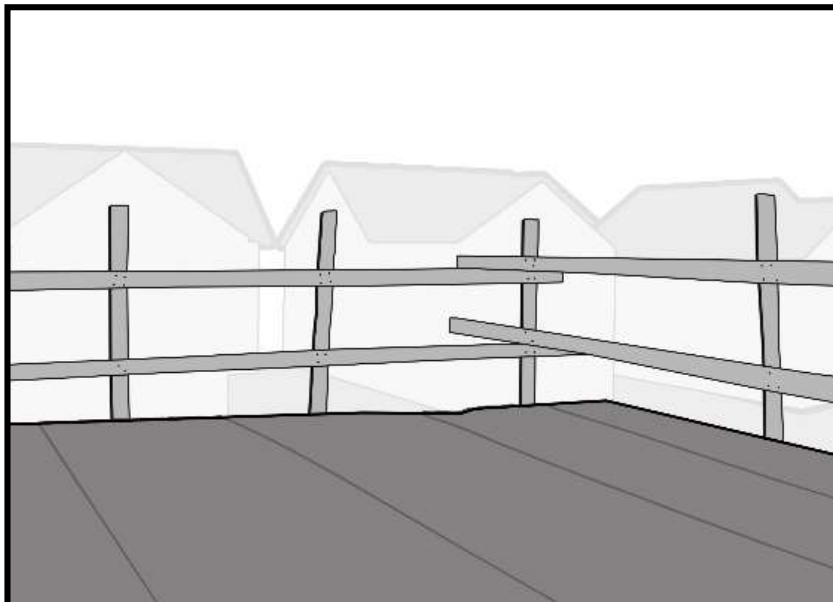


¿La detención de caídas ó contención de caídas?

La detención de la caída previene la muerte pero aún puede causar lesiones serias por las fuerzas de detención o caídas en columpio.



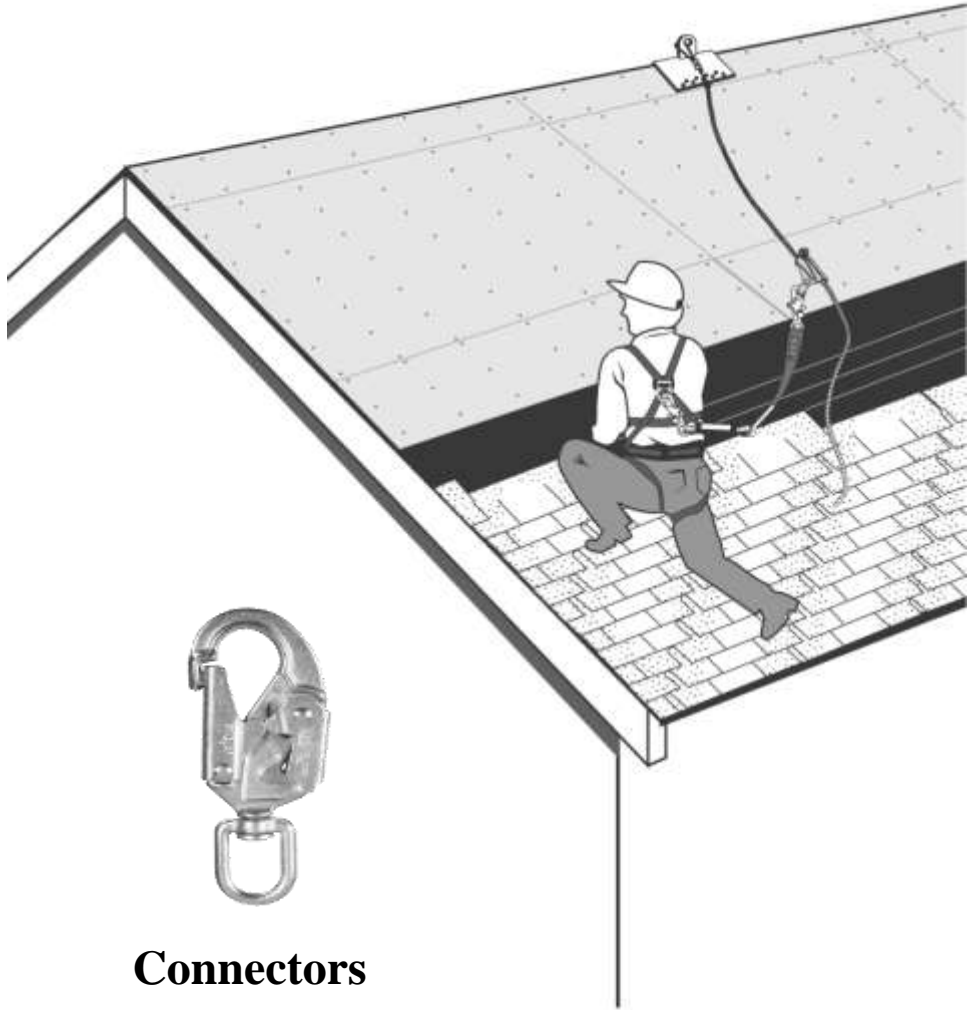
¡La contención de caídas es mejor!



Personal fall arrest system components



Anchor



Connectors



Harness

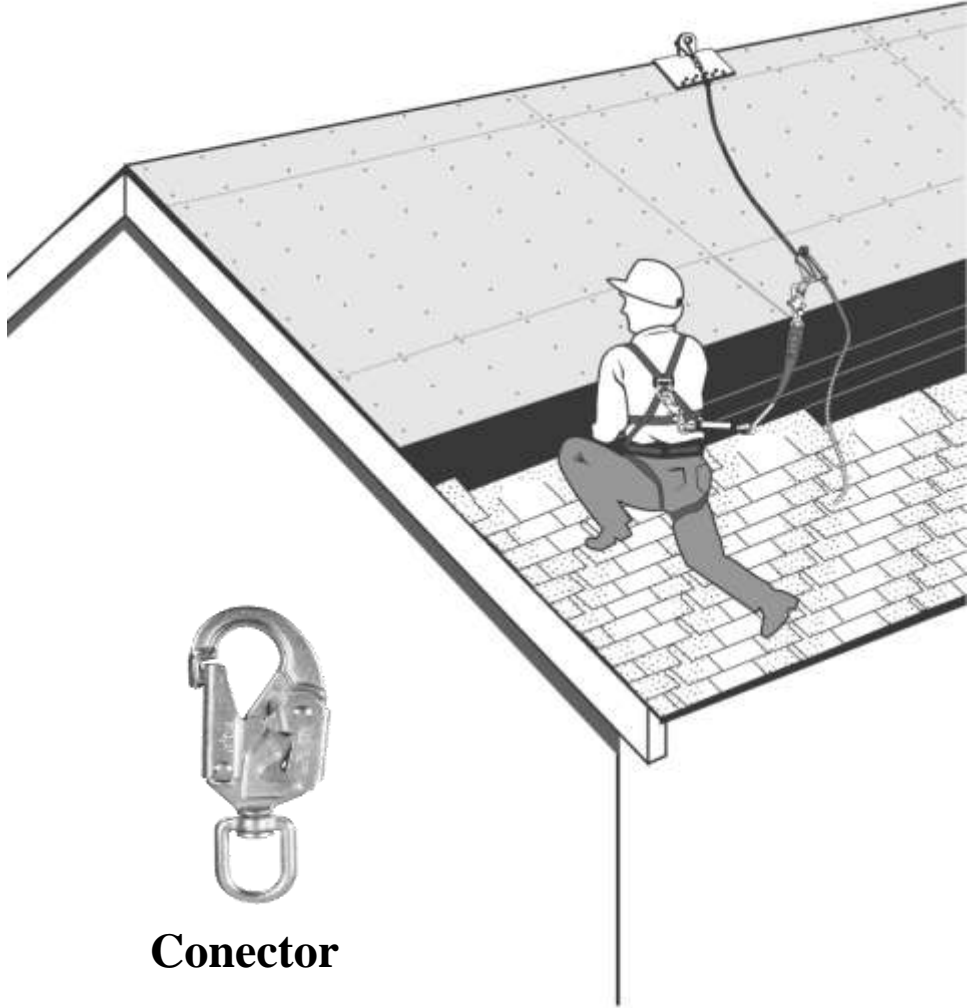


Shock absorbing lanyard

Las partes del sistema personal de detención de caídas



Anclaje



Conector



Arnés



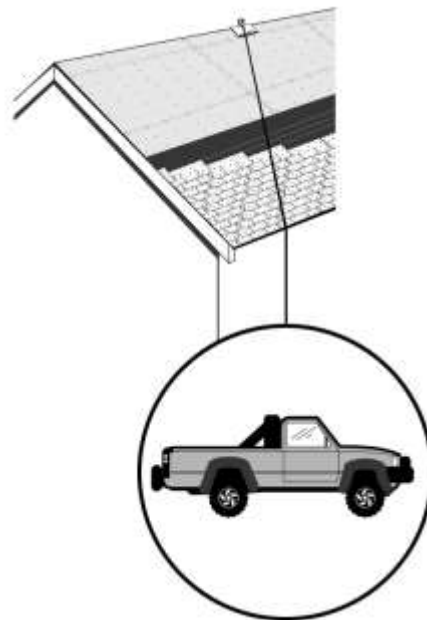
Línea de vida con amortiguador

Anchor

The anchor is perhaps the most important part of the fall protection system.

The anchor must support a minimum load of 5,000 pounds (2,265 kilos), approximately the weight of a mid-sized four-wheel-drive pickup truck.

A COMPETENT person must supervise the selection and installation of anchors.



Who is a COMPETENT person?

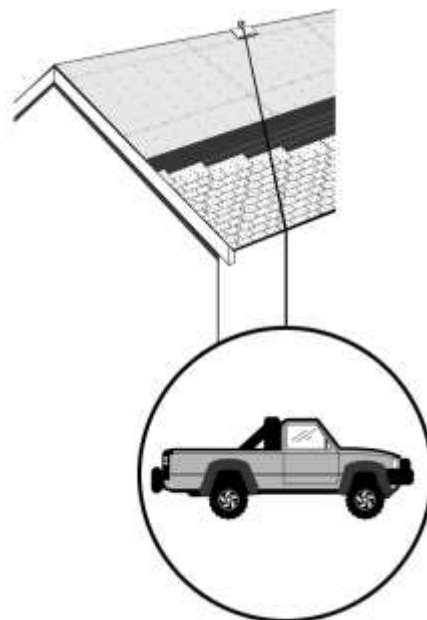
A COMPETENT person is capable of identifying existing and predictable hazards in the surroundings or working conditions which are hazardous, or dangerous to employees, and who has authorization to take prompt corrective measures to eliminate them.

Anclaje

El anclaje es quizá la parte del sistema contra caídas más importante.

El anclaje debe soportar una carga mínima de 5,000 libras (2,265 kilos), aproximadamente el peso de una camioneta mediana de doble tracción.

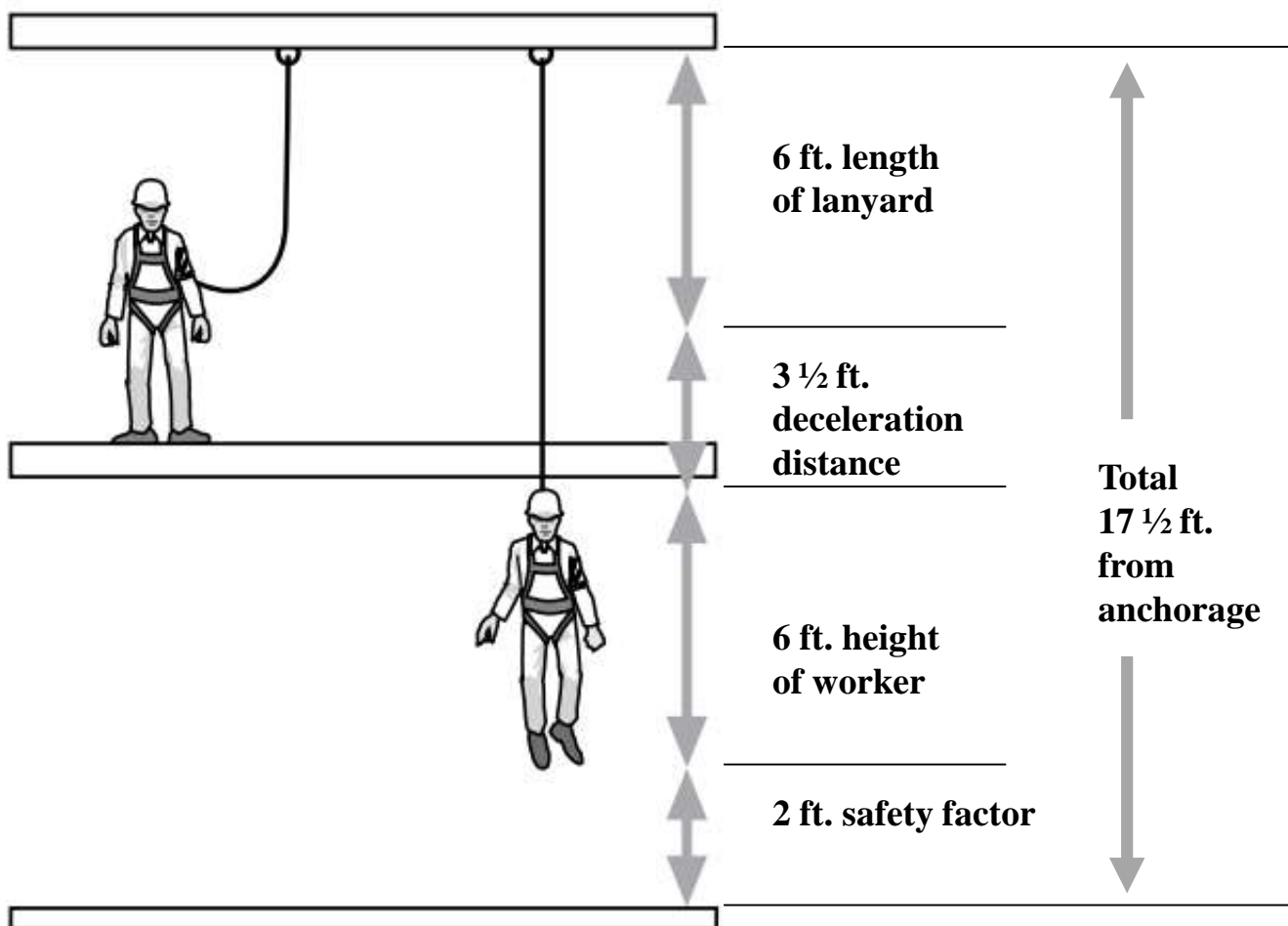
Una persona COMPETENTE debe supervisar la selección y la instalación de los anclajes.



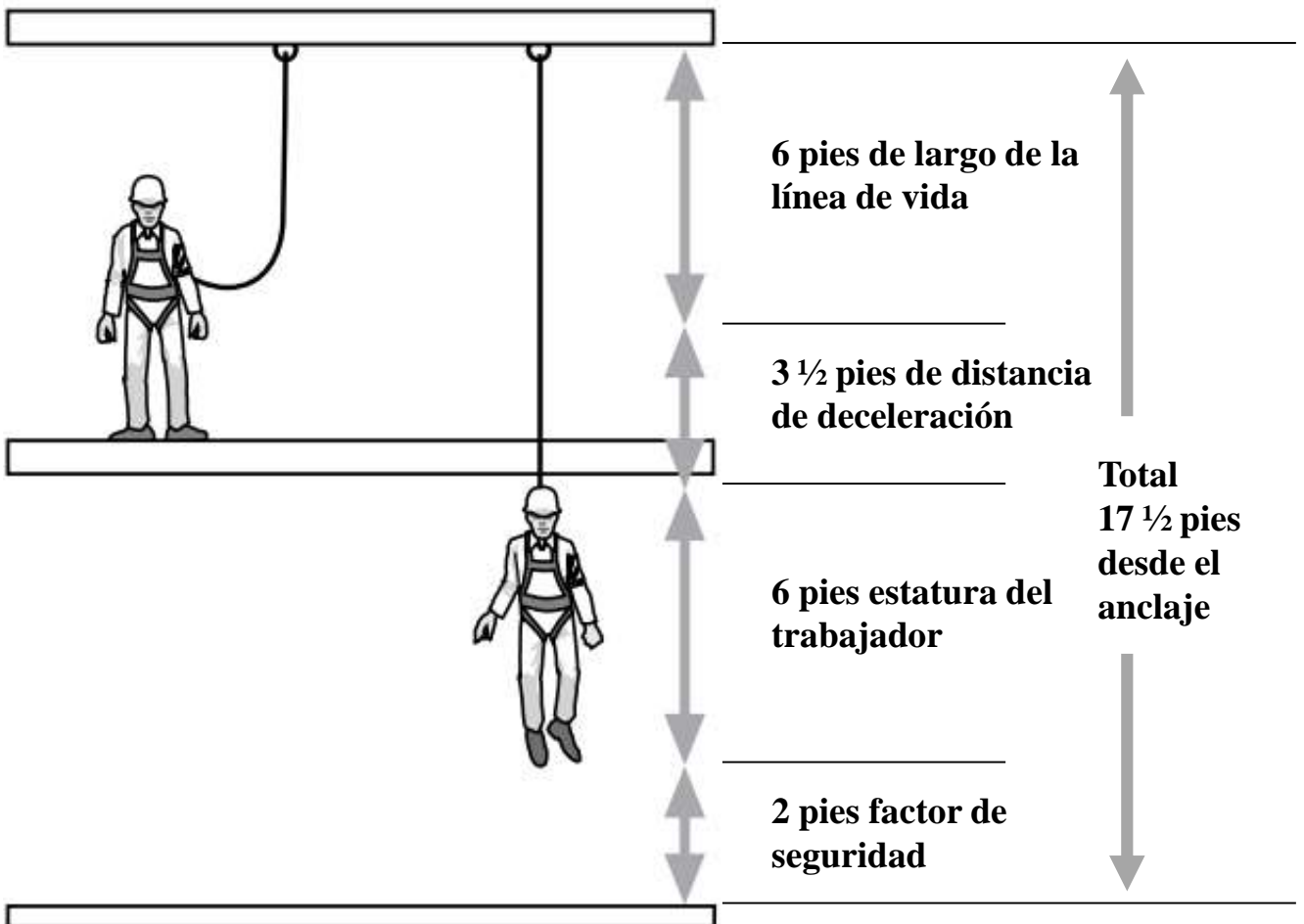
¿Quién es una persona COMPETENTE?

Una persona competente es capaz de identificar peligros existentes y previsibles en las áreas circunvecinas o condiciones de trabajo riesgosas o peligrosas a los trabajadores, y que tiene la autorización de tomar medidas inmediatas de rectificación para eliminarlas..

Measuring the total fall distance

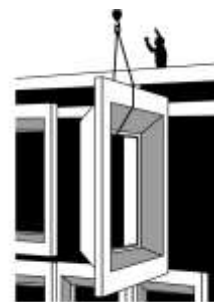
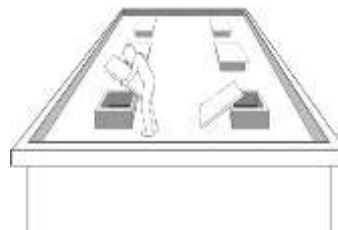


Midiendo la distancia total de la caída



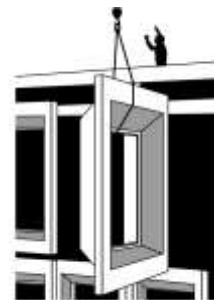
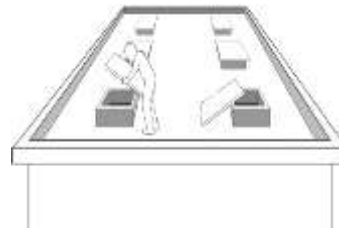
Use fall protection when working on or near

- ◆ Unprotected sides and edges
- ◆ Leading edges
- ◆ Walking and working surfaces where leading edges are under construction
- ◆ Hoist areas
- ◆ Holes in walking and working surfaces
- ◆ Formwork and reinforcing steel
- ◆ Ramps, runways, and other walkways
- ◆ Excavations
- ◆ Dangerous equipment
- ◆ Overhand bricklaying and related work
- ◆ Precast concrete erection



Use protección contra caídas cuando trabajando en ó cerca de

- ◆ **Lados y bordes no-protegidos**
- ◆ **Bordes salientes**
- ◆ **Superficies para caminar o trabajar en las cuales los bordes salientes están bajo construcción**
- ◆ **Areas de izar**
- ◆ **Huecos en superficies para caminar o trabajar**
- ◆ **Encofrado y acero de refuerzo**
- ◆ **Rampas, corredores y otros pasadizos**
- ◆ **Excavaciones**
- ◆ **Equipo peligroso**
- ◆ **Albañilería por lo alto y trabajo relacionado**
- ◆ **Montaje de concreto prefabricado**





OTHER TOPICS INCLUDE

Accident Investigation

Bloodborne Pathogens

Excavations

Fall Protection

Hazard Communication

Hazard Identification

Hazardous Energy Control

Industrial Vehicles

Machine Safeguarding

Manual Material Handling

Occupational Health

Portable Ladders

Restaurant Safety Tip Sheets

**Safety Committees and
Safety Meetings**

Scaffolds

OTROS TEMAS INCLUYEN

Investigación de Accidentes

Patógenos de la Sangre

Excavaciones

Protección Contra Caídas

Comunicación de Riesgo

Localización de Riesgos

Control de Energía Peligrosa

Vehículos Industriales

Resguardos de Máquinas

Manipulación Manual de Cargas

Higiene Laboral

Escaleras Portátiles

Hojas de Consejos para Restaurantes

**Comités de Seguridad y Reuniones de
Seguridad**

Andamios

Toll free number in Spanish: 1 (800) 843-8086

Toll free number in English: 1 (800) 922-2689

Web site: osha.oregon.gov