



CELEBRATING
100 YEARS
OF SAFETY

5-minute safety talk

Personal Fall Protection Systems

Falls account for a large percentage of fatal and severe workplace injuries. Climbing poles, working on towers, and using aerial lifts increase the chance of injury for utility workers. It is important to know the proper safety devices, know how to inspect equipment, and be committed to following the fall protection program.

Aerial Lifts/Buckets

- Always use personal fall protection when working in an aerial lift or bucket. The boom could unexpectedly malfunction.
- Always keep your belt buckle inside the edge of the bucket.

Poles

- Weather changes may cause the pole to become slick.
- A longer-than-expected job may cause you to become tired and lose your grip.

Towers

- The climb up a tower can be very intense and exhausting.
- You may lose your footing and begin to slip.

Employers are obligated to provide maintenance utility workers with a written fall protection plan addressing known hazards, inspection and maintenance of equipment, suitable fall protection, and rescue procedures. This plan should be created by a qualified person who has extensive knowledge and training in fall protection, and executed by a competent person, or someone who is capable of identifying potential hazards and who has the authority to correct them.

The necessary components of a personal fall arrest system

Anchorage: A secure point of attachment for lifelines, lanyards, or deceleration devices capable of withstanding a 5,000 pound static force.

Connector: A device used to couple (connect) part of the personal fall arrest system and positioning device systems together. It may be an independent component of the system such as a carabiner, or an integral component part of the system such as a buckle, D-ring, or a positive double-locking double-acting snap-hook.

Positioning Device: A device permitting the worker the use of both hands while working on a utility pole. This device is allowed only if the potential fall hazard is limited to 2 feet. If the fall hazard is more than 2 feet, a body harness and fall arrest system must also be used.

Body Harness: Straps secured about the employee to distribute the fall arrest forces over the thighs, pelvis, waist, chest, and shoulders with means for attaching it to other components of a personal fall arrest system.

Components of a personal fall arrest system also include:

Lanyard: A flexible line of rope, wire rope, or strap that has a connector at each end for connecting the body harness to a deceleration device, lifeline, or anchorage. Some lanyards have built-in deceleration capability. Wire rope is not allowed as a lanyard unless it is used with a separate deceleration device.

Deceleration Device: Any mechanism, such as a lanyard or connected mechanical device, which limits the amount of energy imposed on an employee during fall arrest.

Lifeline: A component consisting of a flexible line for connection to an anchorage at one end to hang vertically or for connection to anchorages at both ends to stretch horizontally, and which connects other components of a personal fall arrest system, such as a lanyard, to the anchorage.

Fall protection begins with proper training.

OSHA requires employers to provide training programs for workers who may be exposed to fall hazards. The training must be conducted by a competent person and should address the following topics:

- The nature of fall hazards in the work area
- The correct procedures for inspecting and maintaining fall protection systems
- The use and operation of fall protection systems
- The limitations of fall protection systems
- The role of workers in the fall protection plan
- When a personal fall arrest system is necessary
- The type of personal fall arrest system needed
- How the fall arrest system works and is worn
- Proper maintenance of the fall arrest system

You are the person most responsible for your own safety. Don't make excuses when your life is on the line.

Visit nsc.org/members
for more safety tips





CELEBRATING
100 YEARS
OF SAFETY

5-minute safety talk

Equipos de Protección Personal contra Caídas

Equipos para Cargas Aéreas / Canastillas

- Use siempre su equipo de protección personal al trabajar en un equipo para cargas aéreas o en la canastilla de un elevador hidráulico. El brazo elevador puede funcionar mal sin previo aviso.
- Mantenga siempre la hebilla de su cinturón dentro de la canastilla del aparato elevador.

Postes

- Los cambios climáticos pueden hacer que el poste se torne resbaladizo.
- Una tarea que dure más de lo esperado puede hacer que usted se canse y pierda la sujeción al poste.

Torres

- Preparar a una torre puede ser una tarea muy intensa y agotadora.
- Usted puede perder el punto de apoyo / equilibrio y comenzar a deslizarse.

Los empleadores tienen la obligación de brindarle un plan escrito de protección contra caídas a los empleados de mantenimiento de la industria de servicios públicos. El mismo debe considerar los peligros reconocidos, la inspección y el mantenimiento de los equipos, la adecuada protección contra caídas, y los procedimientos de rescate. Este plan debe ser diseñado por una persona calificada que cuente con exhaustivo conocimiento y detallada capacitación en protección contra caídas, y debe ser implementado por una persona competente, o por alguien capaz de identificar los peligros y con la autoridad para adoptar acciones correctivas.

Elementos necesarios de un sistema de protección contra caídas

Anclaje: Es el punto seguro de sujeción para sogas de seguridad, bandas y dispositivos de desaceleración capaz de soportar una fuerza estática de 5,000 libras (2,270 Kg).

Conexión: Es el dispositivo usado para acoplar (conectar) parte del sistema de protección contra caídas con los dispositivos de posicionamiento.

Puede ser un componente independiente del sistema, como un mosquetón, o un componente que forme parte del sistema, como una hebilla, una "argolla D anticaídas" o un gancho con resorte de doble traba y doble acción.

Dispositivo de Posicionamiento: Es un dispositivo que permite que el trabajador use ambas manos al trabajar en un poste de servicios públicos. Este dispositivo está permitido solo si el peligro potencial de caída se limita a 2 pies (60 cm). Si el peligro de caída es mayor a dos pies, el trabajador también debe usar un arnés corporal y un sistema de protección contra caídas.

Árnés Corporal: Está compuesto por bandas que sujetan al trabajador para distribuir las fuerzas que detienen la caída entre la cadera, la pelvis, la cintura, el pecho y los hombros del trabajador. Cuenta con medios de sujeción que permiten conectarlo a otros componentes del sistema de protección contra caídas.

Los componentes del sistema de protección contra caídas también incluyen:

Cuerda de seguridad: Cuerda, cable o correa flexible que tiene un conector en cada extremo para conectar al arnés con un dispositivo de desaceleración, soga de seguridad o anclaje. Algunas cuerdas cuentan con capacidad de desaceleración incorporada. No está permitido el uso de cables como cuerdas, a menos que se los use con un dispositivo de desaceleración por separado.

Dispositivo de Desaceleración: Todo mecanismo, como un cabo o un dispositivo mecánico conectado, que limita la cantidad de energía sobre un empleado durante la detención de la caída.

Soga de Seguridad: Consiste en una línea flexible para conectar a un anclaje en uno de sus extremos y colgar en forma vertical, o para ser conectada a un anclaje en cada uno de sus extremos y extenderse así en forma horizontal. La soga de seguridad también conecta otros componentes del sistema

del sistema de protección contra caídas, como las cuerdas o el anclaje.

La protección contra las caídas comienza con una buena capacitación.

La OSHA requiere que los empleadores brinden programas de capacitación a los empleados expuestos al peligro de caídas. Esta capacitación debe ser suministrada por una persona competente y debe abordar los siguientes temas:

- Naturaleza del peligro de caídas en el área de trabajo
- Procedimientos correctos de inspección y mantenimiento de los sistemas de protección contra caídas
- Uso y funcionamiento de los sistemas de protección contra caídas
- Limitaciones del sistema de protección contra caídas
- Rol de los trabajadores dentro del plan de protección contra caídas
- Cuando es necesario un sistema de protección contra caídas
- Clases de sistemas de protección contra caídas necesarios
- Cómo funciona y usa el sistema de protección contra caídas
- Mantenimiento adecuado del sistema de protección contra caídas

Usted es el mayor responsable de su seguridad. Cuando su vida está en juego, no hay excusas que valgan.

Visit nsc.org/members
for more safety tips

