

## Distancia de caída

---

Nombre de la Empresa \_\_\_\_\_ Presentador \_\_\_\_\_

Ubicación \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Un sistema personal de detención de caídas (**PFAS**) es un sistema que se utiliza para detener (arrestar) de forma segura a un trabajador que se está cayendo desde un nivel de trabajo. Y a menudo se recomienda conocer los puntos **A, B y C** de los sistemas personales de detención de caídas: Anclajes, Arnés corporal, Componentes (conectores como mosquetones o anillos en forma de D, puntos de conexión, eslingas, dispositivos de desaceleración, líneas de vida, etc.).

---

*Pero no deje de agregar la D al ABC de sus sistemas personales de detención de caídas. La D es la distancia que puede caer dependiendo de cómo esté instalado su PFAS.*

---

La distancia total libre de caída para PFAS es la distancia vertical mínima entre el trabajador y el nivel inferior que es necesaria para garantizar que el trabajador no entre en contacto con un nivel inferior durante una caída. Esto debe calcularse antes de tomar la decisión de utilizar un PFAS.

Las siguientes variables son necesarias para calcular la distancia total de separación de caída:

**Distancia de caída libre:** Distancia que cae el trabajador antes de que el PFAS comience a frenar la caída. La distancia de caída libre varía dependiendo de la longitud de la línea de vida y de dónde se coloca el anclaje en relación con el anillo en D posterior del arnés. La caída libre máxima con un PFAS permitida por OSHA es de 6 pies.

**Distancia de desaceleración:** 3.5 pies el máximo según los requisitos de OSHA.

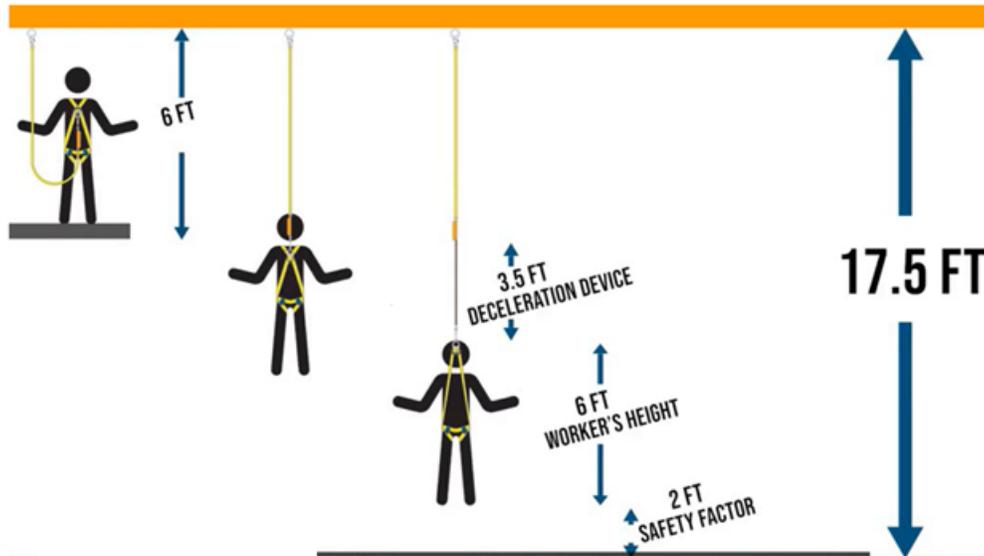
**Desplazamiento del anillo en D:** 1 pie.

**Altura del anillo en D** (desde la suela del zapato hasta el punto entre los omóplatos): normalmente, alrededor de 5 pies.

**Factor de seguridad:** Normalmente, 2 pies.

La distancia total de separación de caída se calcula sumando estos valores.

La distancia total de seguridad de caída que necesitará varía según la ubicación del punto de anclaje y los componentes. Por ejemplo, una cuerda de seguridad de seis pies normalmente requerirá un espacio libre total de aproximadamente 17 ½ pies.



Si la distancia total disponible para evitar caídas no es adecuada, entonces se debe utilizar otra forma de protección contra caídas, un sistema de retención de caídas, una barandilla o una red de seguridad.

### Sistemas de retención de caídas

Un sistema de retención de caídas típico es el mismo que un sistema de detención de caídas, excepto que el sistema de retención de caídas permite al trabajador trabajar cerca de un peligro de caída sin pasarse por el borde. En la mayoría de las situaciones, el objetivo debe ser la restricción de caídas frente a la detención de caídas. El sistema, si se utiliza correctamente, ata al trabajador de manera que no permita una caída de ninguna distancia. Este sistema se compone de un arnés corporal, un anclaje, conectores y otros equipos necesarios. Otros componentes suelen incluir un cordón, una línea de vida y otros dispositivos. Para que un sistema de retención funcione, el anclaje debe ser lo suficientemente fuerte como para evitar que el trabajador pase más allá del punto donde el sistema está completamente extendido y eliminar el riesgo de caída a otro nivel.

The Builders ofrece cursos de protección contra caídas y está disponible para ayudarlo si tiene más preguntas.

### Recurso Adicional

Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA) | [www.osha.gov/fall-protection](http://www.osha.gov/fall-protection)

