

## INTRODUCCIÓN

Los sistemas anticaídas son equipos de protección individual cuya función principal es proteger al trabajador usuario de una posible caída cuando realice trabajos en altura.

Con objeto de lograr la máxima eficacia de los sistemas anticaídas, resulta primordial que:

- ❖ todos los equipos y componentes utilizados estén certificados y garantizar así el cumplimiento de los requisitos de diseño y fabricación exigidos por la normativa vigente;
- ❖ el trabajador esté convenientemente informado sobre los riesgos asociados a los trabajos en altura y reciba la formación necesaria en la utilización y mantenimiento de los sistemas anticaídas.

## RECOMENDACIONES DE USO Y CONSERVACIÓN

### ESPECÍFICAS

#### ARNÉS DE SEGURIDAD



- ❖ Utilizar arneses que permitan la regulación de las musleras y los tirantes para que el usuario pueda ajustarlo adecuadamente antes de comenzar a trabajar.
- ❖ No realizar nunca trabajos en altura con un arnés de escalada.

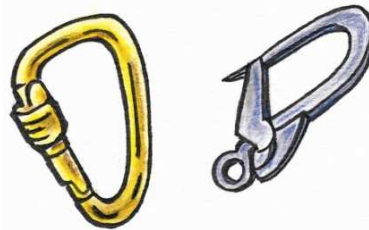
- ❖ No emplear las argollas de cintura laterales punto de enganche. El punto de amarre a una línea de vida de un sistema anticaídas siempre ha de ser pectoral o dorsal.
- ❖ Efectuar la limpieza del arnés con agua y jabón y nunca empleando productos químicos.
- ❖ Después de su utilización deben almacenarse en lugares protegidos de la humedad y la radiación solar.

#### CINTURÓN DE SEGURIDAD



Utilizar únicamente los cinturones de seguridad para trabajos de posicionamiento contra caídas, nunca protección para detener la caída.

#### CONECTORES



- ❖ Evitar que los conectores trabajen a torsión.
- ❖ Comprobar que no existe presencia de bordes afilados o rugosos que puedan causar daños en la cuerda o en el usuario.
- ❖ Engrasar periódicamente los muelles y los ejes de los elementos mecánicos, limpiando posteriormente los restos de grasa con un trapo limpio y seco.

#### ELEMENTO DE AMARRE



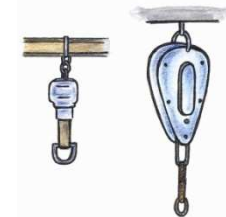
- ❖ Procurar que el elemento utilizado sea dinámico con objeto de que pueda absorber parte de la energía en caso de caída, pero teniendo en cuenta que no sustituye a un absorbedor de energía.
- ❖ Restringir su uso a un único usuario, quien debe poder efectuar los movimientos habituales de trabajo con un nivel de seguridad y comodidad acorde con su utilización o actividad.
- ❖ Verificar antes de su uso que, en caso de caída, la altura será la adecuada para evitar golpearse contra cualquier estructura presente.

#### ABSORBEDOR DE ENERGÍA



- ❖ En función de las características del absorbedor, tener en cuenta la altura mínima de trabajo necesaria respecto al posible punto de impacto más cercano con objeto de que el absorbedor sea eficiente.
- ❖ Desechar el absorbedor tras una caída.

#### ANTICAÍDAS RETRÁCTIL

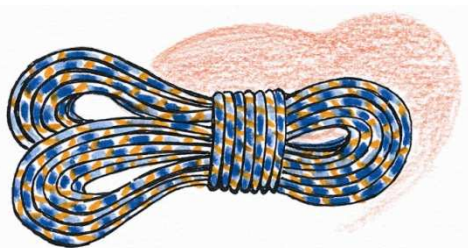


- ❖ Revisar el bloqueo del aparato en el suelo antes de su instalación y posterior uso.
- ❖ No sobrepasar los 40° de inclinación durante su utilización.

#### **PUNTO DE ANCLAJE**

- ❖ Seleccionar un punto de anclaje resistente para soportar al menos 2.500 Kg.
- ❖ No utilizar como punto de anclaje tuberías, conductos de paso de electricidad, tuberías de gas, redes contra incendios, chimeneas, salidas de ventilación, o cualquier otro elemento que pueda desprenderse.
- ❖ No anclarse a un punto fijo o línea de vida por debajo de la altura de la cintura.

#### **CUERDAS**



- ❖ Recordar que el uso de cuerdas estáticas no está permitido para trabajos en altura y que tienen que utilizarse cuerdas semi-estáticas (UNE-EN 1891) cuya identificación ha de estar indicada en el material.
- ❖ Evitar que la longitud al punto de amarre supere los dos metros.
- ❖ Evitar que las cuerdas puedan enredarse alrededor en cualquier obstáculo.
- ❖ Una vez finalizados los trabajos, guardar las cuerdas convenientemente enrolladas y en atmósferas no agresivas.

#### **GENERALES**

- ❖ Seguir en todo momento las instrucciones de uso y las recomendaciones de seguridad facilitadas por el fabricante.
- ❖ Comprobar siempre el buen estado del material antes de su utilización (ausencia de hilos rotos, muescas en los conectores, etc.). No utilizar equipos con costuras descosidas o con el testigo (hilo de color) desgastado.
- ❖ No realizar ningún tipo de modificación o rectificación en el material.
- ❖ No utilizar equipos que hayan sufrido una caída sin que el fabricante o un centro competente haya llevado a cabo una revisión.
- ❖ Hacer uso del equipamiento desde el inicio hasta la final de la tarea.
- ❖ No utilizar un anclaje por más de una persona de forma simultánea.
- ❖ Una vez terminado el trabajo, secar y limpiar correctamente el equipo y guardarlo en una bolsa o recipiente adecuado.
- ❖ Almacenar el equipo protegido de la posible acción de agentes que pudieran deteriorarlo, como puedan ser la luz, la humedad o cualquier producto químico.

© FREMAP  
Ctra. de Pozuelo nº 61  
28220 Majadahonda (Madrid)

Recomendaciones Básicas de Seguridad en la

## **UTILIZACIÓN DE SISTEMAS ANTICAÍDAS**



Delegación del Rector para Salud, Bienestar Social y Medioambiente  
Dirección del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales y Medicina del Trabajo.

Con la colaboración de:



### **FREMAP**

Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades  
Profesionales de la Seguridad Social Número 61