

En medios de acceso:

- No llevar las manos ocupadas.
- Usar guantes.
- No subir o bajar velozmente.
- Siempre tener tres puntos de contacto con la escalera.
- No saltar escalones.
- No distraerse.
- Limpiar (de grasa, barro, etc.) los zapatos de seguridad al iniciar ascenso o descenso.
- Subir y bajar de cara a la escalera.
- Situar el pie firmemente antes de transferirle el peso al mismo.
- Artículos, herramientas de mano u otros elementos pequeños: transportar en el cinto o bolso.
- Otros elementos más pesados, izar con medios mecánicos o sogas.

LINKS DE INTERES



www.gba.gov.ar/capitalhumano
srt.gov.ar

CONTACTO



dir.seguridadlaboral@gmail.com
comunicacion.cond.laborales@gmail.com



221 429-2064



Buenos Aires
Provincia

Dirección de Seguridad Laboral
Dirección Provincial de Relaciones Laborales
Subsecretaría de Capital Humano
Ministerio de Jefatura de Gabinete de Ministros



Buenos Aires
Provincia

TRABAJO EN ALTURA

Entre todos podemos más.



Buenos Aires
Provincia

¿QUÉ ES EL TRABAJO EN ALTURA?

Es el trabajo que se ejecuta en niveles superiores a los 2 mts respecto del plano horizontal inferior más próximo. Se considera trabajo en altura cuando la tarea se desarrolla en espacios tales como:

- Techos y terrazas
- Estructuras de trabajo (pasarelas; andamios fijos, rodantes, colgantes; silletas; caballetes)
- Sobre estructuras fijas (silos, tanques, torres, postes)
- Obras en construcción

RIESGOS PRINCIPALES

- Caídas de personas.
- Golpes ocasionados por caídas de objetos.
- Golpes con elementos móviles de máquinas.
- Proyección de fragmentos o partículas.
- Contacto o proximidad con conductores eléctricos.
- Contacto térmico accidental.

USO DE ESCALERAS PORTÁTILES

La escalera es un medio para acceder al lugar de trabajo, no es un lugar de trabajo. Por lo tanto, cuando utilice escaleras tenga en cuenta las siguientes apreciaciones:

- Utilizar escaleras con aislante en trabajos eléctricos.
- Las escaleras deben sobrepasar como mínimo 1 metro el nivel de acceso superior.
- No usar los últimos 3 peldaños en escaleras de apoyo.
- Debe estar sujeta a un punto fijo en su parte superior y apoyada sobre una superficie plana.
- La separación de apoyo debe ser igual a $L/4$. (la distancia de separación de la pared debe ser $1/4$ de la longitud de la escalera)
- Ubicarse de frente a la escalera al ascender y descender.

- Mantener tres puntos de contacto con la escalera en todo momento.
- Mantener el cuerpo centrado sobre el eje de la escalera.

ARNES

Es un dispositivo de sujeción del cuerpo del operadora un punto de anclaje destinado a frenar caídas a diferentes niveles y evitar daños como consecuencia de la caída.

Otros elementos obligatorios para el trabajo en altura:

- Casco: debe poseer protector de barbilla de ajuste en 3 puntos.
- Guantes: los guantes deben ser los indicados para trabajos en altura.
- Calzado: el indicado para cada trabajo considerando que sea: antideslizante y con arco para escaleras

Conexión a un punto de anclaje:

- El punto de anclaje debe estar situado a mismo nivel o por encima de la cintura del usuario.
- Seleccionar siempre anclajes cuya resistencia no sea menor de 1500 kgs. Desechar todas aquellas estructuras de resistencia dudosa.
- Mantenga siempre como mínimo un elemento de amarre conectado a su punto de anclaje útil durante el tiempo que dure la operación en altura, el amarre utilizado debe respetar la normativa y poseer un sistema de absorción de energía.



ATENCIÓN

TODO ARNÉS PARA TRABAJOS EN ALTURA DEBE SER DE 2 CUERPOS, AJUSTE SUPERIOR Y AJUSTE INFERIOR, DEBE POSEER 3 PUNTOS DE ANCLAJE, UNO EN CADA COSTADO SOBRE LA CINTURA Y UNO EN LA ESPALDA, SER COMPLEMENTADO CON UN ELEMENTO ANTI CAÍDA DE AMARRE POR LA ESPALDA O 2 AMARRES LATERALES DE IGUALES CONDICIONES.

CONSEJOS BÁSICOS PARA LA COLOCACIÓN DE UN ARNÉS

- Desempacá el arnés e inspeccioná visualmente el equipo.
- Determiná la correcta posición del arnés completo, identificando las bandas de color que pertenezcan a las
- Desajustá las bandas de las piernas.
- Alargá al máximo las cintas de cintura y dejalas sueltas.
- Alarguá al máximo las cintas de los hombros.
- Verificuá que los elementos de amarre que vienen con el equipo se conecten a través de sus mosquetones a las argollas del arnés sin problemas y retiralos.
- Tomá el arnés de las bandas de los hombros y desde atrás del cuerpo, colocá primero ambas piernas verificando que la cinta no esté retorcida, no las ajustes.
- Pasá ambos brazos por las bandas correspondientes.
- Ajustá las bandas de las piernas primero bien calzadas en la ingle.
- Ajustá la banda de cintura fuertemente.
- Ajustá las bandas de los hombros fuertemente.
- Ajustá la banda del pecho que une las bandas de los hombros.
- Tené en cuenta que el arnés debe acomodarse perfectamente al cuerpo. Las bandas de piernas y hombros deben estar cómodamente ajustadas.
- Colocá en las argollas laterales los elementos anticaídas provistos por el fabricante.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Planificación de la tarea.
- Uso y habilitación de andamios.
- Vallado y señalización.
- Uso y cuidado de elementos de protección personal para caídas. Enganche.
- Condiciones de vías de ascenso y descenso.
- Monitoreo permanente de condiciones climáticas.
- Limpiar el área donde se va a trabajar
- Asegurarse que el lugar sea apropiado
- Usar el arnés, sujeto a estructuras independientes o al cable guía, siempre que sea necesario.
- Superposición de tareas (en suelo y en altura en la misma línea)