



## Uso correcto del Arnés de Seguridad



Los arneses de seguridad son dispositivos de sujeción destinados a detener la caída de las personas. Es un equipo utilizado en el cuerpo de las personas destinado a sujetarlas durante y después de una caída. En este sentido, el arnés de seguridad dispone de puntos de anclaje a nivel del

dorso, torso y a los costados de las caderas. Solamente un correcto uso de este elemento asegura la integridad física del trabajador.

### Pasos para su uso correcto:

1. Colocar la parte superior en los brazos, asegurándose que la zona de la unión en el pecho se encuentre horizontal.
2. Ajuste los dispositivos de las piernas, asegurando que se sienta cómodo con el equipo, si no es así, ajústelo nuevamente.
3. El arnés debe quedar colocado ceñido al cuerpo, en forma cómoda, de no ser así, en caso de caídas el arnés provocará lesiones al trabajador.
4. El cabo de sujeción debe ser colocado solo a la argolla dorsal. Las argollas laterales no cumplen con la función de sujeción anticaídas, debido a que se encuentran fuera del centro de gravedad del cuerpo.

### Recomendaciones:

- Verificar que los elementos constituyentes del arnés y línea de vida se encuentren en buen estado; sin cortes, con las costuras sanas y elementos metálicos sin daños físicos.
- No exponer al arnés y línea de vida a temperaturas elevadas.
- Almacenar estos elementos en lugares protegidos, limpios y secos.
- Retirar todo arnés de seguridad y línea de vida que haya experimentado una caída o que ante una inspección arroje dudas sobre su estado.
- Verificar que los conectores metálicos (argollas y ganchos) no tengan bordes afilados o rugosos, para no dañar las cuerdas o líneas de vida.
- Los ganchos deben ser de cierre y de bloqueo automático, solo deben desengancharse mediante acciones manuales voluntarias.
- Así como cualquier otro elemento de protección personal, es importante capacitar y entrenar a los usuarios respecto a la forma correcta de uso de este dispositivo de seguridad.



(Se necesita 5.3 metros de seguridad para el uso del arnés de seguridad)

