

# TRABAJO EN ALTURAS

PG-01

## PRÁCTICAS SEGURAS EN LA INDUSTRIA DE LA CONSTRUCCIÓN

### RIESGOS

- ▶ 1. Caídas
- ▶ 2. Caída de objetos

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

1. Trabajar siempre con el arnés de seguridad sujetado a la línea de vida en alturas mayores a 1.80 metros.
2. No trabajar a la intemperie en el caso de fuertes vientos y lluvia.
3. Verificar que la línea de vida horizontal sea fijada cada cinco metros y en sus extremos asegurada con dos candados.
4. Usar siempre un arnés de tipo cocido, no utilizar si están remachados.
5. Usar una línea vertical y otra horizontal, que permita al personal subir y bajar.
6. Instalar barandales y señalamientos.

#### DISPOSITIVOS DE SEGURIDAD

1. Sistema de protección contra caídas.
2. Redes de seguridad en los lugares de trabajo que estén a más de 7.6 metros de altura.
3. Barandal.

#### EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL

1. Casco contra impacto con barboquejo.
2. Arnés de seguridad.
3. Calzado de seguridad.

1

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

1. Prohibir el acceso de personas ajenas a la zona de trabajo.
2. Delimitar el área de trabajo.
3. Usar sistemas alternos para subir y/o bajar material.
4. Pasar las herramientas o materiales amarrados con una cuerda a través de un nudo as de guía.
5. Colocar rodapiés dentro de la plataforma de trabajo para asegurar los materiales y/o herramientas.
6. Usar cinturón porta herramientas.

#### DISPOSITIVOS DE SEGURIDAD

1. Cinta plástica para delimitación del área (amarilla o roja).
2. Mantas inífugas.

#### EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL

1. Casco contra impacto.
2. Calzado contra impacto.
3. Cinturón porta herramienta.
4. Anteojos de protección.

2

Fuente: Asociación Valenciana de Empresarios, Maquinaria, Construcción y Obras Públicas, España.  
The National Institute for Occupational Safety and Health, EUA.  
Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, España.  
Universidad Politécnica de Valencia, España.

STPS

SECRETARÍA  
DEL TRABAJO Y  
PREVISIÓN SOCIAL



Instituto de Capacitación de  
la Industria de la Construcción

# TRABAJO EN ALTURAS

PG-01

## RIESGOS

### ► 3. Descargas eléctricas

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

1. Mantener una distancia de tres metros como mínimo en presencia de líneas eléctricas de alta tensión. De lo contrario instalar tapial de madera, el cuál será pintado para evitar que se moje o humedezca.
2. Delimitar y señalizar el área de trabajo.

3. No usar objetos metálicos (anillos, relojes, cadenas, aretes), en trabajos que utilicen energía eléctrica de alta tensión.

#### EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL

1. Casco dieléctrico con barbiquejo.
2. Calzado dieléctrico.
3. Guantes dieléctricos.

**3**



PRÁCTICAS SEGURAS EN LA INDUSTRIA DE LA CONSTRUCCIÓN