



Las normas de seguridad y salud en el trabajo exigen que los trabajadores utilicen un sistema de protección contra caídas:

- Donde podrían caer a **4 pies o más** en una superficie para caminar y trabajar
- Donde podrían caer **10 pies o más** al suelo o a un nivel más bajo
- Cuando una caída desde **una altura menor** puede provocar lesiones graves
- La siguiente tabla indica qué tan lejos puedes caer en tan solo unos segundos:

Distance	Seconds
4'	0.5
16"	1
64'	2
144'	3
256'	4

- ¡Es esencial darse cuenta de que después de 1 segundo, un cuerpo en caída libre viaja a 120 millas por hora!
- Los trabajadores deben estar capacitados y comprender a fondo el uso seguro y las limitaciones del equipo personal de protección contra caídas, incluidos arneses, cuerdas de seguridad y cuerdas salvavidas.
- Es posible que no tenga tiempo para agarrar algo seguro, pero aún puede evitar una tragedia. Un arnés de cuerpo completo correctamente mantenido y usado sujeto a un ancla segura podría salvarle la vida.