

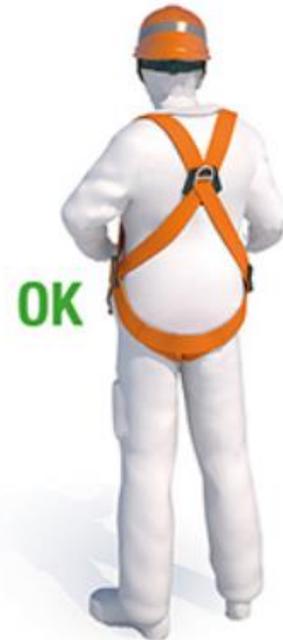
INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD PARA LA CORRECTA COLOCACIÓN
DE UN ARNÉS ANTICAÍDA

INTRODUCCIÓN

Un sistema anticaídas se define como aquel sistema de protección individual contra caídas que limita la fuerza de impacto que actúa sobre el cuerpo del trabajador/a durante la detención de una caída. El sistema anticaídas está formado por una serie de componentes, entre los que se encuentran **los arneses**, además de los equipos de amarre, conectores, etc.

Por lo tanto, un arnés anticaídas es un componente de un sistema anticaídas constituido por un dispositivo de presión del cuerpo destinado a detener caídas. Es decir, se trata de un sistema de cintas que se colocan directamente sobre el cuerpo del trabajador/a y que está pensado para detener una caída y, posteriormente, sujetar a la persona que la ha sufrido.

El **objetivo** de esta **ficha informativa** es dar a conocer **las pautas de cómo se coloca correctamente un arnés**.



DESCRIPCIÓN

Los principales elementos son:

- Cintas textiles, destinadas a sostener el cuerpo del usuario una vez que éste ha sufrido una caída.
- Elementos de enganche que conectan los componentes o subsistemas.
- Elementos de ajuste, que permiten adaptar la longitud de dichas bandas al usuario.
- Trabillas, para llevar material colgado, por ejemplo.

El diseño de los arneses, por lo tanto, debe evitar que el trabajador sufra una fuerza de choque que le produzca lesiones graves. Basándose en estos estudios, la norma UNE-EN 361 exige estos dos requisitos:

- El arnés debe tener bandas o un elemento similar en la región pelviana y por encima de los hombros (tirantes) para que el trabajador, en caso de caída, quede en posición semisentada, con un ángulo formado por el eje longitudinal de su plano dorsal y la vertical de 50° como máximo.
- Que los puntos donde se engancha el arnés al sistema de conexión anticaídas (elementos de enganche) estén situados por encima del centro de masas del cuerpo.

Cumpliendo estos dos requisitos se consigue, además, que la fuerza de frenado sea lo suficientemente paralela a la columna vertebral. Si sólo se cumpliera una de las dos exigencias no se conseguiría el fin perseguido.

RIESGOS

El principal riesgo frente al que protege los arnés anticaída son una:

- ❖ **Caída en altura.**

Recuerda que el EPI es de categoría III, ofreciendo protección contra un peligro mortal o que puede dañar gravemente y de forma irreversible la salud. Es muy importante distinguirlos de los cinturones de seguridad.



Estos últimos están pensados para la delimitación del área de trabajo y no para soportar caídas. Su función es equilibrar y **sujetar al trabajador/a pero nunca en suspensión**. El trabajador/a debe tener los pies apoyados y no puede existir riesgo de caída.

ARNÉS ANTICAÍDA

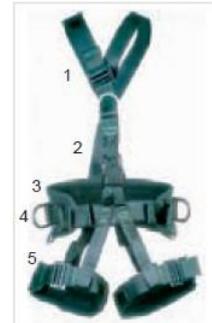
Elementos



Ten en cuenta que para usar el arnés debes seguir las instrucciones del fabricante y ellas prevalecerán sobre las indicaciones generales expuestas a continuación. Deben guardarse estas instrucciones con el fin de revisarlas cuando sea necesario.

El arnés está formado de las siguientes partes:

1. Anilla de anclaje
2. Banda de cintura
3. Anclaje para sujeción
4. Anillos para material
5. Perneras



Los arneses anticaídas se pueden dividir en dos clases:

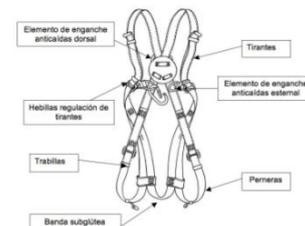
- Arnese anticaídas que tienen incorporado un arnés de asiento.
- Arnese anticaídas sin arnés de asiento.

En la presente ficha detallaremos la colocación del **tipo B Arnese anticaídas sin arnés de asiento**

No tienen nombre específico aparte del genérico arnés anticaídas. La norma que les ampara es la UNE-EN 361. Pueden llevar incorporado un cinturón de sujeción (UNE-EN 358) fijo o dissociable sin elemento de enganche ventral.

En ellos se encuentran los siguientes elementos:

- Tirantes: su misión es mantener el cuerpo en posición más o menos vertical durante la detención de la caída y la posterior sujeción de la persona en suspensión.
- También sujetarían el cuerpo en caso de caída con el centro de masas por encima del elemento de enganche (caída "de cabeza").



**INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD PARA LA CORRECTA COLOCACIÓN
DE UN ARNÉS ANTICAÍDA**

- Elemento de enganche anticaídas (dorsal, esternal o en tirante): es el elemento de amarre con absorbedor, dispositivo deslizante, etc. diseñado para conectar un sistema de conexión anticaídas.
- Hebillas de regulación: elemento para regulación de cintas. Pueden estar sólo en tirantes, sólo en perneras o en tirantes y perneras.
- Banda subglútea: elemento que permite que la fuerza de choque se reparta mejor en toda la zona subpélvica. No es obligatoria.
- Trabillas: piezas de plástico para recoger el sobrante de cinta o bloquear la cinta en las hebillas de regulación.



Algunos de este tipo arneses tienen una cinta con cierre en la zona externa para que los tirantes queden en su sitio. Esta cinta es secundaria. Nunca se debe utilizar para conectar un sistema anticaídas, de retención o sujeción.

Como ya se ha indicado anteriormente, estos arneses pueden disponer de un cinturón de sujeción fijo o dissociable del arnés.

Requisitos del arnés

- ❖ Las bandas y los hilos de costura deben ser de fibras sintéticas de gran calidad. Debe constar de bandas o de elementos similares situados en la región pelviana y sobre los hombros.
- ❖ Tiene que disponer de medios adecuados para ajustarse a su usuario.
- ❖ Las bandas no deben separarse de su posición prevista ni aflojarse por sí solas.
- ❖ La anchura mínima de las bandas primarias no debe ser inferior a 40 mm y la de las secundarias inferior a 20 mm.
- ❖ Debe fabricarse de tal forma que pueda incorporarse encima de ropa.
- ❖ Tiene que ser diseñado para poder realizar una inspección visual de todos sus componentes una vez que el usuario lo lleva puesto.
- ❖ Todas las hebillas de seguridad deben estar proyectadas de forma que sólo puedan abrocharse de la manera correcta.
- ❖ Si un arnés anticaídas se equipa adicionalmente con elementos que permitan utilizarlo en un sistema de sujeción o de retención, estos elementos deben cumplir las Normas EN 358 y/o EN 813.
- ❖ Los elementos de enganche deben estar grabados con la letra "A".
- ❖ El arnés debe disponer, en el idioma del país donde se comercializa de la siguiente información:
 - Un pictograma que indique que los usuarios tienen que leer la información suministrada por el fabricante.
 - La identificación del modelo o tipo del arnés anticaídas.
 - La norma europea que cumple, es decir, UNE EN 361.
 - El manual de instrucciones.



Colocación

Arnés con regulación en perneras y tirantes, apertura de perneras y banda subglútea independiente de las perneras

❖ Paso 1.



Coger el arnés del anclaje dorsal (normalmente con placa de plástico), con los tirantes mirando hacia la parte exterior.

❖ Paso 2.

Coger los tirantes con las manos, separar las manos y comprobar que está ordenado el arnés. Si no lo estuviera, es el momento de colocarlo correctamente. Si las correas están abrochadas, desabróchalas en ese momento. Cerciórate que la hebilla de las perneras está desenganchada.



❖ Paso 3.

Sin soltar las manos colócate el arnés como si fuera una chaqueta.



❖ Paso 4.

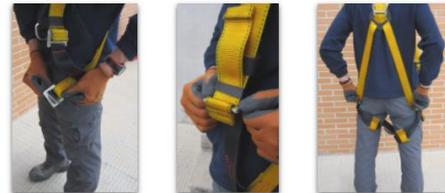
Cierra las perneras.

❖ Paso 5.

Alargar los tirantes para que la cinta subglútea quede en la zona subpélvica.

Para bajar la cinta girar la hebilla y tirar hacia abajo con las trabillas de la cinta sobrante de los tirantes algo sueltas.

Bajar la parte inferior del arnés.



❖ Paso 6.

Apretar las perneras tirando de la cinta sobrante poniendo la mano entre el pasador y la hebilla. Las perneras deben rodear la parte superior de la pierna, cerca del hueso pélvico. Se debe apretar de manera que pueda entrar la mano, pero no el puño. Una vez apretadas, se pondrá una trabilla debajo de la hebilla y otra lo más atrás posible.



❖ Paso 7.

Acortar los tirantes y cerrar las dos anillas del elemento de enganche frontal con un conector. En algunos arneses con cinta de cierre no es necesario conectar las anillas si no se usa el anclaje esternal (consultar instrucciones del fabricante).

Las anillas se deben unir en paralelo y no cruzadas.

Los tirantes deben quedar firmes pero de manera que permitan libertad de movimientos. Para comprobarlo, se levantarán los brazos y se comprobará que no impiden este movimiento.



La trabilla del tirante se subirá y se comprobará que los dos tirantes han quedado a la misma altura.

**INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD PARA LA CORRECTA COLOCACIÓN
DE UN ARNÉS ANTICAÍDA**❖ Paso 8.

Regular el anclaje dorsal. Con los brazos cruzados por debajo de las axilas, la línea imaginaria que une los dos pulgares por la espalda debe pasar aproximadamente por el centro de la anilla. Esta regulación la debe hacer otra persona deslizando la anilla primero en un tirante y después en el otro para centrarla.

**Recomendaciones y errores comunes**

A continuación, se muestran unas recomendaciones a tener en cuenta a la hora de colocarse el arnés:

- En cualquier tipo de arnés, el anclaje esternal debe quedar a la altura aproximada del esternón. Si una vez regulada la banda subglútea, éste queda bajo o alto, habrá que cambiar la talla.
- En todos los casos, el arnés se debe colocar por encima de la ropa.
- Es muy importante que el elemento de enganche dorsal quede libre para un posible rescate.
- No se debe llevar nada en los bolsillos del pantalón, debido a que, en caso de transmitir la fuerza de frenado, quedara entre el arnés y el cuerpo por las lesiones que pueden causar.
- En caso de llevar una chaqueta tipo “tres cuartos”, la parte inferior de la chaqueta se puede colocar por encima de las perneras.

Por otro lado, algunos de los errores más comunes que el trabajador/a debe tratar de evitar mientras se pone el arnés son los siguientes:

- Dejar que el cinturón o las perneras queden sueltos.
- Unir los tirantes al cinturón a través del punto ventral.
- Dejar los tirantes poco tensos.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD PARA LA CORRECTA COLOCACIÓN
DE UN ARNÉS ANTICAÍDA

Comprobación y Mantenimiento



¡TE EN CUENTA QUE, EL ARNÉS DEBE ESTAR EN ADECUADAS CONDICIONES DE USO! Si el equipo se no se encuentra en condiciones de uso, colóquelo un rótulo de "No usar" y póngalo fuera de circulación.

- ❖ Sigue todas las instrucciones del fabricante sobre la inspección, el cuidado y el almacenamiento del equipo.
- ❖ Examina tu equipo antes de cada uso. Este examen se debe realizar, al menos, de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- ❖ Después de inspeccionar el equipo según las recomendaciones del fabricante, revísalo y verifica que no tenga:
 - Señales o advertencias ilegibles o borradas.
 - Daño en piezas metálicas. Cualquier cambio, rajadura, puntas salidas, distorsión, corrosión, daño químico, demasiado calor o demasiado desgaste.
 - Defectos o daño en las correas o sogas - cualquier cambio, desgaste, desempalme, encoque, torcedura, nudo, puntada rota o salida, abrasión, aceitado excesivo o partes muy viejas, muy desgastadas o muy sucias.
 - Carencia de piezas o señales de defectos o daño (o malfuncionamiento) de piezas y uniones mecánicas.

Para conservar las propiedades de retención el equipo de protección contra caídas debe guardarse correctamente. Para ello se tienen que seguir una serie de instrucciones:

- ❖ Se debe mantener y guardar el equipo conforme a las instrucciones del fabricante (alejado del calor, la luz, la humedad, el aceite, productos químicos y otras condiciones dañinas).
- ❖ Cuelga cada arnés por el anillo de enganche de la parte de atrás para ayudar a mantener la forma cuando no esté en uso.



Ser conocedor de los riesgos que nos rodean es necesario para poder establecer las medidas más apropiadas.

RECUERDA, TÚ ERES EL ACTOR PRINCIPAL DE TU SEGURIDAD