



COMPANY: _____

DATE: _____

Fall Protection Harnesses – Donning and Inspection

If you use a restraint system or fall-arrest system to keep you from falling, You will need a full-body harness. Body belts are not acceptable. A full-body harness has straps worn around your trunk and thighs, with one or more D-rings in back to attach the harness to other parts of the system. If you fall, a properly fitted harness spreads the stopping force over your thighs, pelvis, chest, and shoulders.

DONNING A HARNESS

Follow manufacturers' instructions for wearing harnesses. Your employer must keep these instructions so you can see them when you ask. For most full-body harnesses, every time you use one, do this:

- Carefully look over the harness. Follow inspection guidelines below.
- Hold the harness by the back D-ring and shake it so all straps fall in place.
- Slip the straps over your shoulders so the D-ring is in the middle of your back.
- Connect the chest and/or waist straps. These straps should fit snug.
- Reach between your legs and connect one long strap to the buckle or closure on your thigh. Repeat with the second strap.
- After you connect both straps, pull them tight. The harness should be snug but let you move freely. Connect the harness to the right fall-protection system.
- Make sure your anchor point is approved for the way you will use it. If you are not sure, check with the competent person for the job.
- Never use gear that has already been in a fall, unless it has been recertified by the manufacturer.
- A competent person should inspect it at least once each year.
- Follow all manufacturer instructions about inspecting, caring for, and storing the equipment. Check the following:

INSPECTING YOUR EQUIPMENT

WEBBING - Grasp the webbing with your hands 6 to 8 inches apart. Bend the webbing in an inverted "U". The resulting surface tension makes damaged fibers or cuts easier to see. Inspect both sides of each

strap. Watch for frayed edges, broken fibers, pulled stitches, cuts, burns, and chemical damage.

D-RINGS/BACK PADS - Check D-rings for distortion, cracks, breaks, and rough or sharp edges. The D-ring should pivot freely. D-ring back pads should also be inspected for damage.

ATTACHING BUCKLES - Attachments of buckles and D-rings should be given special attention. Note any unusual wear, frayed or cut fibers, or distortion of the buckles or D-rings.

THE TONGUE/GROMMETS - The tongue receives heavy wear from repeated buckling and unbuckling. Inspect for loose, distorted, or broken grommets. Webbing should not have additional punched holes.

TONGUE BUCKLE - Buckle tongues should be free of distortion in shape and motion. They should overlap the buckle frame and move freely back and forth in their socket. Roller should turn freely on frame. Check for distortion or sharp edges.

FRICTION AND MATING BUCKLES -Inspect the buckle for distortion. The outer bars and center bars must be straight. Pay special attention to corners and attachment points of the center bar.

VISUAL INDICATIONS OF DAMAGE TO WEBBING AND ROPE – Look for: Brittleness, a shriveled brownish appearance, fibers break when flexed, a change in color, transverse cracks when bent over a mandrel, loss of elasticity, webbing strands fuse together, hard shiny spots

If equipment looks as if it needs repair – or it is time for maintenance – tag it, "Do not use," and remove it from service. **WHEN IN DOUBT -- THROW IT OUT!!!!**

Training Tips:

- a) Have a harness your company uses to illustrate how to put it on
- b) Have an employee put it on after you illustrate
- c) Make sure all employees understand how to put the harness on, if they understand they are more likely to use it.
- D) Hand out manufacturer instructions to employees.



NOTES & SIGN OFFS

Project specific topics (specific exposures, hazards, etc.):

Employee Comments/Suggestions & Safety Recommendations

Attendance Log (all attendees sign/print name). Your signature is acknowledgement that you have received and understand the training offered on this sheet.

Supervisor's Signature:

These instructions do not supercede local, state or federal regulations. They are designed to provide a guideline to assist with enforcing safe work practices, but are not presumed to be inclusive of all workplace hazards or situations. Employers are recommended to always refer to actual Cal/OSHA Safety Orders to ensure compliance with mandated regulations.



North Coast Builders Exchange ~ Tailgate Topics
Email suggestions to ncbecomp@sonic.net or call (707) 542-9502



Arneses para Protección de Caídas – Puesta e Inspección

Si usted usa un sistema de contención o sistema de detención de caídas que evite que usted caiga, usted necesitará un arnés de cuerpo entero. **Los cinturones de cuerpo no son aceptables.** Un arnés de cuerpo entero tiene correas que se colocan alrededor de su tronco y muslos, con uno o más anillos D (mosquetones) atrás para unir el arnés a otras partes del sistema. Si usted cae, un arnés adecuadamente colocado distribuye la fuerza de detención en sus muslos, pelvis, pecho y hombros.

PONIÉNDOSE UN ARNÉS

Siga las instrucciones del fabricante para usar un arnés. Su empleador debe guardar esas instrucciones para que usted pueda verlas cuando quiera. Para la mayoría de los arneses de cuerpo entero, cada vez que use uno, haga esto:

- Inspeccione el arnés. Siga la guía de inspección de abajo.
- Sostenga el arnés por el anillo D posterior y sacúdalo para que las correas se acomoden.
- Deslice las correas sobre sus hombros de manera que el anillo D quede en medio de su espalda.
- Conecte las correas del pecho y/o cintura. Estas correas deberían calzar ajustadas.
- Conecte una correa larga, entre sus piernas, a la hebilla o cerramiento sobre su muslo. Repita con la segunda correa.
- Después que conecte ambas correas, ajústelas tirando. El arnés debe quedar ajustado pero debe dejarle mover libremente.
- Conecte el arnés al sistema de protección contra caídas de la derecha.
- Asegúrese que su punto de anclaje esté aprobado para la manera en que usted la usará. Si no está seguro, controle con la persona competente para el trabajo.
- Nunca use equipo que ya haya estado en una caída, a menos que haya sido recertificado por el fabricante. Inspeccione su equipo antes de cada uso. Una persona competente debería inspeccionarlo al menos una vez al año.
- Siga las instrucciones del fabricante acerca de las inspecciones, cuidado y almacenamiento del equipo. Controle lo siguiente:

INSPECCIÓN DE SU EQUIPO

CINTAS – Tome las cintas de cáñamo con las manos separadas de 6 a 8 pulgadas. Doble las cintas en una “U” invertida como se muestra. La tensión resultante en la superficie facilita la visión de las fibras dañadas o cortadas. Inspeccione ambos lados de

cada correa. Fíjese que no hayan bordes deshilachados, fibras quebradas, puntadas salidas, cortes, quemaduras, y daño químico.

ANILLOS D/ ACOLCHADOS TRASEROS – Controle los anillos D por distorsión, grietas, quebraduras, y bordes duros o filosos. Los anillos D deben pivotar libremente. También deben inspeccionarse los acolchados traseros de los anillos D por daño.

HEBILLAS DE UNIÓN – Se debe prestar especial atención a la unión de las hebillas y anillos D. Note cualquier deterioro inusual, deshilachado o corte en las fibras, o distorsión en las hebillas o anillos D.

DIENTE DE HEBILLA/ OJALES – El diente de hebilla recibe un gran desgaste de abrocharse y desabrocharse repetidamente. Inspeccione por ojales flojos, deformados o quebrados. Las cintas no deben tener agujeros adicionales punzados.

DIENTE/ HEBILLA – Los dientes de hebilla deben estar libres de distorsiones en la forma y movimiento. Deben montarse sobre el marco de la hebilla y moverse libremente hacia atrás y adelante en su hueco. El rodillo debe doblar libremente sobre el marco. Controle por distorsiones o bordes filosos.

FRICCIÓN Y HEBILLAS DE ACOPLAMIENTO – Inspeccione la hebilla por distorsiones. Las barras de afuera y centrales deben estar derechas. Ponga atención especial a las esquinas y puntos de unión de la barra central.

INDICADORES VISUALES DE DAÑO DE LAS CINTAS Y SOGAS – Fíjese por: Fragilidad, una apariencia marchita y amarronada, las fibras que se quiebran cuando se dobla, un cambio en el color, grietas atravesadas cuando se dobla sobre un mandril, pérdida de elasticidad, las hebras de las cintas fusionadas, puntos duros y brillosos

Si el equipo se ve necesitado de reparación, o es tiempo de mantenimiento, etiquételo, “**No usar,**” y sáquelo de servicio. **¡CUANDO TENGA DUDAS -- TÍRELO!!!!**

Sugerencias para entrenamiento:

- a) Tenga un arnés que use su empresa para ilustrar cómo ponérselo
- b) Haga que un empleado se lo ponga luego de su explicación
- c) Asegúrese que todos los empleados entiendan cómo ponerse el arnés, si entienden es más factible que lo usen.
- D) Alcance las instrucciones del fabricante a los empleados.



NOTAS Y FIRMAS

Temas específicos a ciertos proyectos (exposiciones específicas, riesgos, etc.)

Comentarios/Sugerencias y Seguridad de los Empleados Recomendaciones

Registrar de Asistencia (todos los asistentes deben poner nombre y firma) . Su firma certifica que ha recibido y comprendido el curso de capacitación que contiene este documento.

Firma del Supervisor:

Estas instrucciones no alteran los reglamentos locales, estatales o federales. Estas instrucciones son diseñadas como una guía para apoyarlo (a) en cumplir las practicas de seguridad, per no deben asumirse inclusivas de todas las situaciones o áreas de trabajo con riesgos. Se le recomienda a las compañías que siempre hagan referencia a las reglas de seguridad actuales de Cal/OSHA para asegurarse del cumplimiento de sus reglamentos mandatorios.



North Coast Builders Exchange ~ Tailgate Topics
Envíe sus sugerencias por medio de correo electrónico a ncbecomp@sonic.net or call (707) 542-9502