

FALL PROTECTION BASICS

OSHA 29 CFR 1926 Subpart M (construction) and 1910 Subpart D (general industry).

WHY IT MATTERS

Falls are the leading cause of death in construction, year after year. Most of them happen from heights people think are "not that high."

KEY POINTS

- **The trigger height.** In construction, fall protection is required at 6 feet or more above a lower level. In general industry, it is 4 feet.
- **Guardrails first.** Top rail at 42 inches, plus or minus 3. Midrail about halfway up.
- **Holes.** Cover every floor and roof hole, secure the cover, and mark it "HOLE" or "COVER."
- **Personal fall arrest.** Full body harness, connector, and an anchor good for 5,000 pounds per worker, or one designed by a qualified person.
- **Inspect before every use.** Look for cuts, burns, frayed webbing, bad stitching, and damaged hardware. Take damaged gear out of service.
- **Tie off high.** At or above your D-ring when you can, and know your fall clearance.
- **Rescue plan.** A worker hanging in a harness needs help fast. Suspension trauma can set in within minutes.
- **Never** remove a guardrail or hole cover without putting protection back right away.

ASK THE CREW

1. Where are our fall hazards today?
2. Who checked their harness this morning?
3. If someone falls and is left hanging, what is our plan?

BOTTOM LINE

Six feet up means protected. Every time.

PROTECCIÓN CONTRA CAÍDAS

OSHA 29 CFR 1926 Subpart M (construction) and 1910 Subpart D (general industry).

POR QUÉ IMPORTA

Las caídas son la principal causa de muerte en la construcción, año tras año. La mayoría ocurren desde alturas que parecen "no tan altas".

PUNTOS CLAVE

- **La altura que importa.** En la construcción se requiere protección contra caídas a 6 pies o más sobre un nivel inferior. En la industria general, a 4 pies.
- **Primero barandales.** Baranda superior a 42 pulgadas, más o menos 3. Baranda intermedia a media altura.
- **Huecos.** Tape todo hueco en pisos y techos, asegure la tapa y márquela "HOLE" o "COVER" (hueco o tapa).
- **Sistema personal de detención de caídas.** Arnés de cuerpo completo, conector y un anclaje que aguante 5,000 libras por trabajador, o diseñado por una persona calificada.
- **Revise antes de cada uso.** Busque cortes, quemaduras, cinta deshilachada, costuras dañadas y herrajes dañados. Saque de servicio el equipo dañado.
- **Amárrese alto.** A la altura del anillo D o más arriba cuando se pueda, y conozca su distancia libre de caída.
- **Plan de rescate.** Un trabajador colgado del arnés necesita ayuda rápido. El trauma por suspensión puede empezar en minutos.
- **Nunca** quite un barandal o una tapa sin volver a poner la protección de inmediato.

PREGUNTE A LA CUADRILLA

1. ¿Dónde están hoy nuestros riesgos de caída?
2. ¿Quién revisó su arnés esta mañana?
3. Si alguien cae y queda colgado, ¿cuál es nuestro plan?

EN RESUMEN

A seis pies de altura, siempre protegido.

SAFETY MEETING SIGN IN

REGISTRO DE ASISTENCIA

TOPIC / TEMA

Fall Protection Basics / Protección contra Caídas

DATE / FECHA

TIME / HORA

JOB SITE / LUGAR

COMPANY / EMPRESA

PRESENTER / PRESENTADOR

PRESENTER SIGNATURE / FIRMA

#	NAME (PRINT) / NOMBRE	SIGNATURE / FIRMA	CREW OR COMPANY / CUADRILLA
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			

Keep this sheet with your training records. Auditors and prequalification platforms ask for proof that training happened. / Guarde esta hoja con sus registros de capacitación.