



REQUISITOS Y RECOMENDACIONES PARA ELEGIR UN ARNÉS PARA TRABAJOS CON RIESGOS DE CAÍDA DE ALTURA.

Un arnés de seguridad es un dispositivo de prensión del cuerpo destinado a parar las caídas, es decir, es un componente de un sistema anticaídas, y se puede componer de bandas, elementos de ajuste, hebillas y otros elementos, dispuestos y ajustados de forma adecuada sobre el cuerpo de una persona para sujetarla durante una caída y después de la detención de ésta.

Los trabajos en altura se consideran cuando se trabaja a más de 2 metros, desde los pies de la persona trabajadora hasta el suelo, debiendo disponerse de protección que evite la caída de esta. En el caso de las protecciones individuales, se considera el uso de arnés anticaídas y sistemas contra caídas.

Este requisito puede ser superado por otras normas internas de las organizaciones como las que establecen que cuando se realicen trabajos que puedan suponer alturas superiores a 1 metro, la persona debe hacer uso de un sistema anticaídas con arnés de seguridad.

Al elegir un arnés debemos tener en consideración algunos factores como los siguientes:

- 🛡️ Ajustar la talla del arnés a la de la persona usuaria, para que se adapte correctamente.
- 🛡️ Considerar el peso de la persona usuaria para verificar que el arnés está certificado para ser utilizado por personas de dicho peso.
- 🛡️ Que el arnés disponga de punto de anclaje pectoral o esternal, bien con anilla o por unión de dos gazas ya que procuraremos más comodidad en determinados trabajos como uso de plataformas, escalas verticales, etc.
- 🛡️ Contratar un mantenimiento adecuado del arnés por empresa homologada y llevar un control adecuado de las revisiones anuales o según indicaciones del fabricante.
- 🛡️ Comprobar la fecha de caducidad del arnés conforme a las etiquetas e indicaciones del fabricante.

Recuerde que elegir el arnés anticaída adecuado es crucial para la seguridad en el trabajo en altura. Si tiene dudas o no está seguro de qué arnés anticaídas es el adecuado para su trabajo, consulte a un experto en seguridad en altura o un especialista en equipos de protección personal



1. REQUISITOS DE SEGURIDAD

Asegúrese de conocer los requisitos de seguridad y las regulaciones relevantes para su industria. Estos pueden variar según el país y la industria, así que asegúrese de hacer su tarea.

En este sentido, la normativa de aplicación, dependiendo del tipo de arnés y la aplicación que se le vaya a dar, deben cumplir una o varias de las normativas siguientes:

- UNE-EN 361:1993. Equipos de protección individual contra la caída de alturas. arneses anticaídas.
- UNE-EN 358:2018. Equipo de protección individual para sujeción en posición de trabajo y prevención de caídas de altura. Cinturones y equipos de amarre para posicionamiento de trabajo o de retención.
- UNE-EN 813:2009. Equipos de protección individual contra caídas. Arnese de asiento.
- UNE-EN 1497:2008. Equipos de protección individual contra caídas. Arnese de salvamento.

2. TIPO DE TRABAJO.

El tipo de trabajo que realizará determinará qué tipo de arnés anticaídas es el más adecuado para usted. Por ejemplo, si va a trabajar en un lugar con riesgo de caída, es posible que necesite un arnés de cuerpo completo.

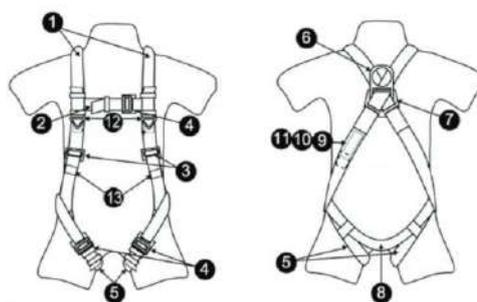
En función de su configuración y uso podemos distinguir 3 grandes grupos o tipos de arneses, teniendo siempre en consideración que el arnés a elegir debe ser acorde al trabajo a realizar en cada momento.

1. **Arneses anticaídas.** Arnés básico para la detención de caídas en todo tipo de escenarios (cubiertas, andamios, plataformas, tejados, escalas, escaleras, etc...). Es el más ampliamente utilizado.
2. **Arnés anticaídas y posicionamiento.** Arnés con anillas de posicionamiento a los lados de la cintura para poder realizar trabajos con ambas manos libres en postes, escalas verticales, torres de celosía, antenas, etc.).
3. **Arneses anticaídas, posicionamiento y suspensión.** Arnés dotado de anilla de suspensión específica para trabajos verticales mediante dispositivos de regulación de cuerda (EN 12841).

4. CARACTERÍSTICAS DE SEGURIDAD.

Al utilizar un arnés anticaída se deben comprobar que tiene las características de seguridad adecuadas y que están en condiciones de ser resistentes y duraderos.

- 1.- Cinta textil de los hombros.
- 2.- Cinta de cierre pectoral (opcional).
- 3.- Hebillas de regulación superior.
- 4.- Hebillas de cierre y ajuste.
- 5.- Cinta textil de las piernas.
- 6.- Punto de anclaje dorsal o trasero.
- 7.- Pieza plástica de regulación del anclaje dorsal.
- 8.- Cinta o banda subglútea o subpélvica (opcional).
- 9.- Etiqueta identificativa de fabricante y modelo.
- 10.- Etiqueta con marcado de normas EN que cumple el arnés.
- 11.- Etiqueta con trazabilidad, número de lote, número de serie y fecha de fabricación
- 12.- Piezas de conexión para el extremo libre del elemento de amarre doble.(opcional).
- 13.- Retenedor plástico para recoger el sobrante de las cintas.



5. AJUSTE Y COMODIDAD.

Aunque la comodidad de un equipo de protección individual como el arnés anticaída depende de cada persona y situación, sí tenemos que tener en consideración que, un arnés anticaída incómodo puede llegar a resultar peligroso, por lo que deberá asegurarse que sea cómodo y que se ajuste bien al cuerpo de quien lo ha de utilizar.

Para ello, es imprescindible colocarse bien el arnés, siguiendo los pasos indicados a continuación:

1. Coger el arnés por el punto de anclaje dorsal, (espalda), donde se cruzan las dos cintas. Una vez sujetado de esta manera es más sencillo identificar sin equívoco las partes superiores e inferiores, así como las delanteras y traseras.
2. Colocar las cintas pectorales como si fuese un chaleco y unir las.
3. Cerrar las cintas de las piernas, ajustándolas y recogiendo la sobrante.
4. Verificar que el punto de anclaje dorsal está colocado entre ambos omóplatos.
5. Verificada la colocación, comprobar que el ajuste es correcto en piernas y pecho.



- Realizar movimientos de comprobación y para verificar que el ajuste no nos impida realizarlos de forma cómoda.

7. MARCA Y FABRICANTE.

Aunque la elección de la marca puede ser considerado como algo secundario, hemos de reconocer que las marcas más conocidas suelen ofrecer equipos de alta calidad y durabilidad, ofreciendo un plus de seguridad, aunque el precio no sea tan bajo como otras menos conocidas.

En cualquier caso, independientemente de la marca del arnés anticaídas, éstos deben estar certificados por laboratorios independientes del fabricante, (Organismos Notificados u Organismos de Control Autorizados), cuya certificación nos asegura que el equipo cumple y verifica los requisitos establecidos en las normas de referencia para el equipo.



En base al certificado expedido por dicho laboratorio, el fabricante puede emitir la declaración de conformidad y darle el marcado CE (conforme exigencias) al equipo.

En el arnés, el número de cuatro dígitos que acompaña al marcado CE corresponde al código que identifica al laboratorio notificado.

Cada modelo de arnés deberá ir acompañado de 3 documentos esenciales:

- Manual de instrucciones en idioma del país donde se comercialice,
- Declaración UE de conformidad
- Examen de laboratorio notificado.

Entre los principales fabricantes de equipos de protección anticaídas podemos destacar los siguientes:

- Petzel Securite
- Catu
- Elytra
- Honeywell
- 3M Occupational Health/Environmental Safety
- Climbing Technology
- Cofra
- Irudek 2000
- Msa



Acción financiada por
 INSTITUTO ANDALUZ DE PREVENCIÓN
DE RIESGOS LABORALES
Consejería de Empleo,
Formación y Trabajo Autónomo

-  Norguard
-  Ridgegear
-  Skylotec
-  Tractel



8. COMPETENCIA PERSONAL.

Una vez adquirido el arnés anticaída correcto, debemos asegurarnos que la persona que ha de utilizarlo reciba la información y la formación conveniente conforme a lo establecido en la legislación vigente, la evaluación de riesgos o el plan de seguridad de la obra en cuestión y que dicha formación es adecuada y suficiente y de carácter teórico, y práctico, ya que la capacitación es esencial para garantizar la seguridad en el trabajo en altura.

De acuerdo con las disposiciones del artículo 5 del Real Decreto 2177/2004, de 12 de noviembre, por el que se modifica el Real Decreto 1215/1997, de 18 de julio, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo, en materia de trabajos temporales en altura, se impartirá a los trabajadores afectados una formación adecuada y específica para las operaciones previstas, destinada, en particular, a:

1. Las técnicas para la progresión mediante cuerdas y sobre estructuras.
2. Los sistemas de sujeción.
3. Los sistemas anticaídas.
4. Las normas sobre el cuidado, mantenimiento y verificación del equipo de trabajo y de seguridad.
5. Las técnicas de salvamento de personas accidentadas en suspensión.
6. Las medidas de seguridad ante condiciones meteorológicas que puedan afectar a la seguridad.
7. Las técnicas seguras de manipulación de cargas en altura.

Asimismo, se recomienda que los operadores de trabajos verticales tengan una serie de conocimientos específicos consistentes en:

- Técnicas de uso del equipo de acceso para que éste sea seguro, con dos cuerdas una de suspensión y otra de seguridad para cada operario.
- Técnicas de instalación que incluyen los elementos de fijación, naturales o instalados.
- Técnicas de progresión una vez instalado el equipo.

En todo caso se debe tener en consideración lo que pueda establecerse en los convenios específicos del sector, como el de la construcción o el metal, en lo referente a capacitación y certificación de la formación mínima, requisitos de renovación de la formación, etc.

Es importante recordar que sólo las personas preparadas, formadas específicamente y autorizadas deben efectuar trabajos verticales. Asimismo, estas personas deberán ser mayores de edad y haber pasado un examen médico, anual, que contemple, entre otros,



Acción financiada por
 INSTITUTO ANDALUZ DE PREVENCIÓN
DE RIESGOS LABORALES
Consejería de Empleo,
Formación y Trabajo Autónomo

los siguientes aspectos y que deben ser excluyentes antes de realizar cualquier trabajo en altura:

- Aspectos físicos
- Aspectos psicológicos.



Acción financiada por
A INSTITUTO ANDALUZ DE PREVENCIÓN
DE RIESGOS LABORALES
Consejería de Empleo,
Formación y Trabajo Autónomo

**!!! PARA MÁS INFORMACIÓN CONTACTA
CON NOSOTROS!!!**



GABINETE DE ASISTENCIA TÉCNICA

Avenida Marconi, 37 Cádiz – Edif. Ma'arifa

Horario de 9:00a 14:00 horas

956 29 09 19

prlcec@empresariosdecadiz.es

Acción financiada por:

A INSTITUTO ANDALUZ DE PREVENCIÓN
DE RIESGOS LABORALES
Consejería de Empleo,
Formación y Trabajo Autónomo