

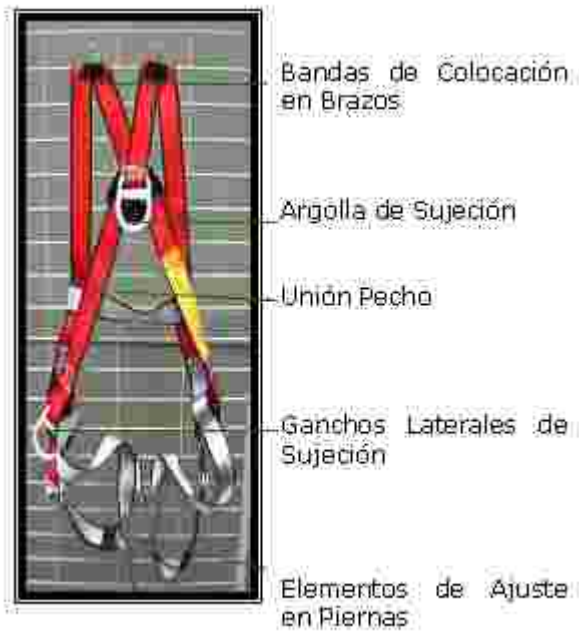
**Arnés:** Dispositivo de sujeción destinado a detener caídas de personas, dispuesto sobre el cuerpo de éstas para sujetarla durante y después de una caída.

## 1. Generalidades


Los Arnés, son dispositivos de sujeción destinado a detener la caídas de personas, dispuesto sobre el cuerpo de éstas para sujetarla durante y después de una caída.


En este sentido, este equipo dispone de puntos de anclaje a nivel del dorso, torso y a los costados de las caderas.


Solamente un correcto uso de este elemento, asegura la integridad física del trabajador  
Bandas de Colocación en Brazos




## 2. Cuatro pasos para el uso correcto

- 

Coloque la parte superior en los Brazos, asegurándose que la zona de unión en el pecho se encuentre horizontal.
- 

Ajuste los dispositivos de las piernas, asegurando que se siente cómodo con el equipo, si no es así, ajústelo nuevamente. ( Se recomienda que exista un puño de espacio entre las cintas y el cuerpo del trabajador).
- 

El Arnés debe quedar colocado ceñido al cuerpo, en forma cómoda, de no ser así, en caso de caída el Arnés provocará lesiones al trabajador.( se recomienda un puño de separación entre las cintas y el cuerpo)
- 

El Cabo de Sujeción debe ser colocado solo de la Argolla Dorsal (o Frontal si posee). Las argollas laterales no cumplen la función de sujeción anticaídas, debido a que se encuentran fuera del centro de gravedad del cuerpo.

## 3. Recomendaciones

- Verificar que los elementos constituyentes del arnés y cabo de vida se encuentren en buen estado; sin cortes, costuras sanas y elementos metálicos sin daños físicos.
- No exponer el Arnés y cabo de vida a temperaturas elevadas.
- Almacenar estos elementos en lugares protegidos, limpios y secos.
- Si el arnés dispone de argollas de enganche lateral, éstas no deben utilizarse por separado; ya que en caso de caída, pueden provocar lesiones serias por su ubicación fuera del eje central de distribución de fuerzas.
- Retirar y no reutilizar todo arnés de seguridad y cabo de vida que haya experimentado una caída o que ante una inspección arroje dudas sobre su estado.
- Verificar que los conectores metálicos (argollas y ganchos) no tengan bordes afilados o rugosos, para no dañar las cuerdas o cabos de vida.
- Los ganchos o mosquetones deben ser de cierre y de bloqueo automático, sólo deben desengancharse mediante acciones manuales voluntarias.
- Así como cualquier otro elemento de protección personal, es importante capacitar y entrenar a los usuarios respecto a la forma correcta de uso de este dispositivo de seguridad.