



DIPUTACIÓN DE ALBACETE

PROCEDIMIENTO DE SEGURIDAD ACCESO,
TRANSITO Y TRABAJOS EN CUBIERTAS

CENTROS DE TRABAJO:

DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE ALBACETE

Servicio de Prevención y Salud Laboral

Elaborado por: Pedro Martínez Hernández (Técnico PRL)

Mayo 2026

1. OBJETO

Establecer las condiciones técnicas, organizativas y preventivas para la realización de trabajos en cubiertas, garantizando la seguridad y salud de los trabajadores, minimizando el riesgo de caídas en altura y otros riesgos asociados.

2. ALCANCE

Este procedimiento es de aplicación a:

- Personal del Servicio de Mantenimiento de la Diputación de Albacete.
- Empresas externas contratadas que realicen trabajos en cubiertas.

Incluye cualquier intervención en cubiertas inclinadas, planas, transitables o no transitables.

3. REFERENCIAS NORMATIVAS

- Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales.
- Real Decreto 1215/1997 sobre equipos de trabajo.
- Real Decreto 2177/2004 sobre trabajos temporales en altura.
- Real Decreto 1627/1997 sobre obras de construcción (cuando aplique).
- Normas UNE aplicables a sistemas anticaídas.

4. DEFINICIONES

Trabajo en altura: Aquel realizado a más de 2 metros de altura con riesgo de caída.

Cubierta no transitable: Superficie no diseñada para el tránsito de personas, con riesgo de rotura o caída.

Línea de vida: Sistema de anclaje al que se conecta el equipo anticaídas.

5. RESPONSABILIDADES

5.1 Titular del centro (Diputación de Albacete)

- Autorizar los trabajos mediante permiso de trabajo.
- Facilitar información sobre riesgos del centro.
- Coordinar actividades empresariales.

5.2 Responsable de los trabajos

- Planificar la actividad.
- Verificar condiciones de seguridad.
- Supervisar el cumplimiento del procedimiento.

5.3 Trabajadores

- Cumplir las normas de seguridad.
- Utilizar correctamente los EPIs.
- Informar de cualquier situación de riesgo.

6. IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS

- Caídas a distinto nivel.
- Caídas al mismo nivel.
- Rotura de cubierta frágil.
- Caída de objetos.
- Contactos eléctricos.
- Condiciones meteorológicas adversas.

7. MEDIDAS PREVENTIVAS

7.1 Medidas colectivas (prioritarias)

- Instalación de barandillas perimetrales.
- Redes de seguridad.
- Líneas de vida.
- Señalización de zonas peligrosas.

7.2 Medidas individuales

- Arnés anticaídas.
- Sistema de conexión con absorbedor de energía.
- Casco con barboquejo.
- Calzado de seguridad antideslizante.

8. CONDICIONES PREVIAS AL INICIO DE LOS TRABAJOS

- Formación en trabajos en altura.
- Verificación de EPIs.
- Comprobación de anclajes.
- Revisión de condiciones meteorológicas.

Se prohíbe el acceso en caso de:

- Viento fuerte.
- Lluvia intensa.
- Hielo o nieve.

9. PROCEDIMIENTO DE TRABAJO

El presente procedimiento establece de forma detallada las condiciones operativas seguras para la ejecución de trabajos en cubiertas, siendo de obligado cumplimiento para todo el personal. Se cumplirán además las normas de seguridad incluidas en el punto 13 del presente documento, relativas a acceso, tránsito y trabajos en cubiertas y a arnés anticaídas.

9.1 Acceso a cubierta

- El acceso se realizará únicamente por medios habilitados y seguros (escaleras fijas, escaleras portátiles aseguradas, plataformas elevadoras, etc.).
- Las escaleras portátiles deberán:
 - Estar en buen estado, sin defectos estructurales.
 - Sobresalir al menos 1 metro del punto de desembarco.
 - Estar fijadas o aseguradas para evitar desplazamientos.
- Se mantendrán siempre tres puntos de apoyo durante el ascenso/descenso.
- Será obligatorio el uso de arnés anticaídas desde el momento previo al acceso cuando exista riesgo de caída.
- Se delimitará y señalizará la zona inferior para evitar el paso de personas.

9.2 Permanencia y desplazamiento en cubierta

- Antes de pisar la cubierta, se verificará su resistencia estructural.
- **En cubiertas frágiles** (fibrocemento, lucernarios, paneles ligeros):
 - **Se utilizarán pasarelas, plataformas o sistemas de reparto de carga.**
 - **Queda prohibido pisar directamente sobre zonas no resistentes.**
- Se mantendrá en todo momento la conexión a sistemas anticaídas (líneas de vida, puntos de anclaje certificados).
- El trabajador deberá permanecer siempre dentro del campo de seguridad del sistema anticaídas.
- Se evitarán desplazamientos innecesarios.
- No se trabajará a menos de 2 metros del borde sin protección colectiva o sin estar asegurado.
- Se respetarán las cargas máximas admisibles de la cubierta.

9.3 Ejecución de los trabajos

- Antes de iniciar la tarea:
 - Se comprobará el estado de los EPIs.
 - Se verificará la correcta instalación de los sistemas de protección colectiva.
- Durante la ejecución:
 - Uso obligatorio de arnés anticaídas con sistema de absorción de energía.
 - Herramientas aseguradas mediante sistemas anticaída (cuerdas, mosquetones, etc.).
 - Prohibido lanzar herramientas o materiales.
 - Mantener orden y limpieza en la zona de trabajo.
 - No acumular materiales en zonas próximas al borde.
 - Mantener distancias de seguridad respecto a líneas eléctricas.
 - En caso de proximidad a instalaciones eléctricas, se deberán aplicar procedimientos de consignación o protección adecuados.
- Está prohibido:
 - Trabajar en solitario sin supervisión o sistema de control.
 - Consumir alcohol o sustancias que afecten a la capacidad de trabajo.
 - Modificar o anular sistemas de seguridad.

9.4 Condiciones meteorológicas

- Se suspenderán los trabajos cuando existan condiciones adversas como:
 - Viento superior a 50 km/h.
 - Lluvia intensa.
 - Presencia de hielo o nieve.
 - Tormentas eléctricas.
- En caso de superficies mojadas o resbaladizas, se evaluará la suspensión del trabajo.

9.5 Coordinación y supervisión

- Deberá existir un responsable de los trabajos presente o localizable en todo momento.
- Cuando concurren varias empresas, se aplicará la coordinación de actividades empresariales.
- Se designará recurso preventivo cuando sea necesario.
- Se realizará vigilancia continua del cumplimiento de las medidas de seguridad.

9.6 Finalización de los trabajos

- Retirada de todos los materiales, herramientas y residuos.
- Comprobación de que no quedan elementos sueltos o peligrosos.
- Desmontaje seguro de sistemas provisionales.
- Comunicación formal de finalización del trabajo.
- Cierre del permiso de trabajo.

10. COORDINACIÓN DE ACTIVIDADES EMPRESARIALES

- Intercambio de información preventiva.
- Designación de recurso preventivo cuando proceda.
- Control de accesos.

11. PLAN DE EMERGENCIA

- Definir procedimiento de rescate en altura.
- Disponer de medios de comunicación.
- Personal formado en primeros auxilios.

12. PERMISO DE TRABAJO EN CUBIERTAS

DATOS GENERALES

- Centro de trabajo: _____
- Fecha: _____
- Empresa Titular del centro de trabajo: Diputación Provincial de Albacete
- Empresa que realiza los trabajos: _____
- Responsable: _____

DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO

- Tipo de cubierta: _____
- Tareas a realizar: _____

VERIFICACIONES PREVIAS

- _____

MEDIDAS DE SEGURIDAD

- _____
- _____
- _____

AUTORIZACIONES

Responsable de la Diputación:

Nombre: _____

Firma: _____

Responsable de la empresa/servicio:

Nombre: _____

Firma: _____

13. ANEXOS

- **ACCESO, TRANSITO Y TRABAJOS SOBRE CUBIERTAS (3 páginas)**
- **ARNÉS ANTICAIDAS (6 páginas)**

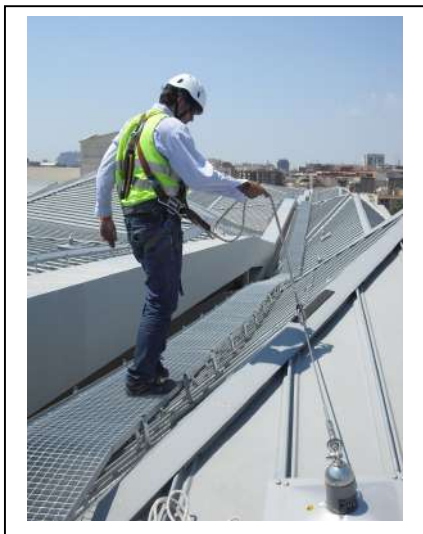
Albacete, a 19 de mayo de 2026

Pedro Martínez Hernández
Jefe del Servicio Prevención y Salud Laboral

ACCESO, TRANSITO Y TRABAJOS SOBRE CUBIERTAS



DIPUTACIÓN DE ALBACETE



Normas generales

- Antes de efectuar cualquier trabajo sobre una cubierta ligera, la empresa responsable deberá realizar un estudio previo de la misma que, teniendo en cuenta sus condiciones (tipo, pendiente, medidas de protección existentes, etcétera.), especifique el procedimiento de trabajo, sistemas de accesos seguros, equipos de protección personal necesarios, equipos y utillajes, etc.
- Es necesario asegurarse mediante un técnico competente o un organismo autorizado de las condiciones de la cubierta para conocer si es o no pisable.
- En estas situaciones será necesaria la presencia de un recurso preventivo. Obviamente también en cualesquiera otras situaciones en las que participe la empresa y reglamentariamente esté establecida dicha necesidad. Las situaciones donde reglamentariamente es necesaria la presencia de recurso preventivo no pueden realizarse en solitario.
- Asegurarse de que las personas que han de trabajar sobre cubiertas ligeras disponen de las instrucciones de seguridad pertinentes y, en su caso de los equipos de protección necesarios.
- Vigilar que los trabajadores se atienen a dichas instrucciones al realizar su tarea.
- Recabar del trabajador información sobre cualquier problema detectado o incidente ocurrido que pueda poner de manifiesto la necesidad de adoptar medidas preventivas complementarias.
- Disponer, en la medida de lo posible, de un sistema que impida que los trabajadores no autorizados puedan acceder a las zonas de los lugares de trabajo donde su seguridad pueda verse afectada por riesgo de caída de objetos.
- No se deben realizar trabajos si las condiciones atmosféricas, sobre todo el viento, así lo desaconsejan. Como regla general, no se trabajará si llueve, o hay nieve, hielo o si hay fuertes vientos o fuertes rachas de viento, debiéndose retirar cualquier material o herramienta que pueda caerse de la cubierta.
- Prever los accesos a las zonas de trabajo de las cubiertas, haciéndolos fáciles y seguros, teniendo especial cuidado en las cubiertas ligeras, como por ejemplo de fibrocemento (uralita), ya que son extremadamente peligrosas.



ACCESO, TRANSITO Y TRABAJOS SOBRE CUBIERTAS

- Transitar siempre sobre los elementos resistentes, tales como correas, instalando pasarelas de paso para evitar la posible rotura de la placa. Las pasarelas deben estar diseñadas para ser ensambladas progresivamente a medida que se avanza, sin que el trabajador deba apoyarse directamente sobre la cubierta.
- Recurrir, siempre que la estructura lo permita, a sistemas que impidan la caída de las personas, los materiales u otros objetos, tales como: barandillas y redes de seguridad, que deben abarcar todo el perímetro de la cubierta.
- Utilizar los arneses de seguridad, que son obligatorios en trabajos que se realicen a más de dos metros de altura, tendiendo un cable de acero entre dos puntos resistentes en el que se anclará el arnés o mediante la utilización de dispositivos de seguridad anticaídas.

Acceso a la cubierta

- Nunca acceder a la cubierta desde elementos exteriores como escaleras, plataformas elevadoras o andamios y viceversa sin utilizar arnés firmemente anclado a un punto resistente de la estructura o de la plataforma elevadora o andamio. En el caso de plataformas o andamios asegurando una distancia de separación a la estructura de máximo 30 centímetros.
- Antes de abandonar el anclaje del arnés a la plataforma o andamio el trabajador se anclará al primer punto de anclaje instalado en la cubierta. Sólo será posible el acceso o desplazamiento sobre la cubierta si se disponen de puntos de anclaje resistentes o línea de vida instalada adecuadamente.

Tránsito y trabajos sobre la cubierta

- En primer lugar se deben coordinar las actividades simultaneas de trabajos sobre la cubierta y de trabajos o tránsito de personas bajo la vertical del lugar de trabajo, de forma que se evite la posible caída de objetos.
- No se pisará directamente sobre la cubierta para que, en caso de rotura y aunque no se produzca la caída de los operarios, las partes de la cubierta rotas puedan caer sobre las personas o instalaciones que se encuentren en la vertical del lugar donde se pudiera producir el incidente.
- Tras la instalación, en caso de no existir, de la línea de vida se comenzarán los trabajos de instalación de pasarelas con la ayuda de cinco elementos principales: topes de servicio, pasarelas con traviesas superpuestas, escaleras, pasarelas de tope y pasarelas de circulación, de forma que pueda transitarse por las cubiertas.
- Riesgo de caída de objetos:
- Se señalizará y acotará la vertical de la zona de ejecución de los trabajos, impidiendo la permanencia de personal en ellas.
- No permitir la presencia de personas u otros trabajadores en las proximidades de la zona de trabajo donde pudieran caer objetos, herramientas o materiales.
- No arrojar objetos desde la cubierta al suelo o entre compañeros sobre la cubierta, siempre en mano.
- Utilizar cinturones portaherramientas.
- Procurar que todas las zonas de trabajo a más de 2 m de altura estén provistas de rodapié de 15 cm, como mínimo.
- No transitar bajo las cargas suspendidas con los medios mecánicos de elevación.



ACCESO, TRANSITO Y TRABAJOS SOBRE CUBIERTAS

- Cubiertas inclinadas: no acopiar materiales que puedan deslizarse por la pendiente. Contrapesar los materiales que puedan volarse por efecto del viento.

Caídas de altura a través de lucernarios o claraboyas y otras pequeñas aberturas cubiertas de material ligero

- Las medidas de prevención para evitar la caída de altura en lucernarios o claraboyas abarcan por un lado la construcción e instalación de los mismos, y por otro los ya instalados.
- Los lucernarios o claraboyas deben montarse y construirse de forma que puedan soportar una carga estática de 90 kg aplicados perpendicularmente sobre cualquier punto de la superficie. Además se deben instalar por encima del nivel normal del suelo de la cubierta.
- Para los lucernarios ya montados es conveniente proteger sus lados accesibles mediante barandillas de suficiente resistencia de forma que se distingan del resto de la cubierta en caso estar cubiertas de nieve o polvo.
- Otra forma de protección es cubrirlos con emparrillados metálicos de una resistencia equivalente a la indicada para el propio material de cobertura. Su instalación debe garantizar que no queden limitadas las funciones normales del lucernario o claraboya y permitan el mantenimiento periódico previsto.
- Para reforzar la seguridad se pueden colocar carteles de prohibición que indiquen “No sentarse , pisar o saltar ”

Riesgo Eléctrico:

- No se deben realizar trabajos si las condiciones atmosféricas, sobre todo el viento o tormentas eléctricas, así lo desaconsejan. Como regla general, no se trabajará si llueve o si hay posibilidad de caída de rayos.
- Extremar la vigilancia en el caso de proximidad con elementos en tensión, como por ejemplo, que pudieran aproximarse a líneas aéreas eléctricas o en la utilización de útiles, herramientas, máquinas o escaleras metálicas, etc.
- Las instalaciones eléctricas de los lugares de trabajo y las técnicas y procedimientos para trabajar en ellas, o en sus proximidades, deberán seguir las disposiciones reflejadas en el R.D. 614/2001, de 8 de junio, sobre protección de la salud y seguridad de los trabajadores frente al riesgo eléctrico.
- Los trabajos que se realicen en proximidad de elementos en tensión se llevarán a cabo según lo dispuesto en el Anexo V del R.D. 614/2001, de 8 de junio, o bien se considerarán como trabajos en tensión y se aplicarán las disposiciones correspondientes a este tipo de trabajos.
- En trabajos en las proximidades de líneas eléctricas, a ser posible se cortará la corriente durante la realización de los trabajos, y si no es posible, debe asegurarse una distancia de seguridad de las líneas eléctricas, aparatos u otros componentes con corrientes, y como mínimo será de 3 metros si la tensión es inferior a 66 KV y 5 metros si es superior. Al menos, 7 metros para tensiones de 380 kV. Preferentemente utilizar barreras físicas que impidan sobrepasar las distancias de seguridad involuntariamente.

Equipos de protección individual

- Casco con barbuquejo.
- Guantes contra agresiones mecánicas y cinturón portaherramientas.
- Calzado de seguridad con suela antideslizante.
- Arnés de protección contra caídas en altura.

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 prensión 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:

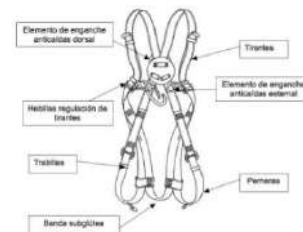
- Arnese anticaídas que tienen incorporado un arnés de asiento.
- Arnese anticaídas sin arnés de asiento.

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”).
- 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.



❖ 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.

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, revisalo 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 esté en uso.