

**SOBREVIVIENDO UNA CAIDA**  
**EL Uso Apropiado de su Sistema de Detención de Caídas**  
**CUESTIONARIO DE REVISIÓN**

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Las siguientes preguntas se realizan para comprobar qué tan bien comprendió la información presentada en este programa.

1. Los componentes de un sistema de detención de caídas incluyen:
  - a. Un punto de anclaje
  - b. El dispositivo de conexión
  - c. El arnés de cuerpo completo
  - d. Todos los anteriores
  
2. Las regulaciones generales de la industria de OSHA requieren de un punto de anclaje capaz de soportar \_\_\_\_\_ libras por persona conectada a él.
  - a. 500
  - b. 1,000
  - c. 5,000
  
3. OSHA establece que la capacidad de un punto de anclaje usado como parte de un sistema de detención de caídas sea verificado por una persona calificada.
  - a. Verdadero
  - b. Falso
  
4. Los ganchos de bloqueo pueden conectarse a cualquier objeto de resistencia probada siempre y cuando el gancho cierre adecuadamente.
  - a. Verdadero
  - b. Falso
  
5. El arnés de cuerpo completo no es considerado como parte de un sistema de detención de caídas y no requiere inspeccionarse antes de usarlo.
  - a. Verdadero
  - b. Falso
  
6. Antes de trabajar en altura, las correas de las piernas del arnés deben \_\_\_\_\_ .
  - a. tener un ajuste suelto.
  - b. desconectarse
  - c. ajustarse cómodamente
  
7. OSHA requiere, que un sistema de detención de caídas, reduzca la cantidad de fuerza de impacto sobre un trabajador usando un arnés de cuerpo completo para no exceder \_\_\_\_\_ .
  - a. 5,000 lbs
  - b. 1,800 lbs
  - c. 3,000 lbs
  
8. La regulación de OSHA exige que no se permita a los trabajadores una caída libre de más de 6 pies. Para prevenir una caída mayor a 6 pies, el punto de anclaje debe situarse \_\_\_\_\_ .
  - a. Por debajo del anillo en D del arnés.
  - b. En o por arriba del anillo en D del arnés
  - c. Tan alto como sea posible sobre el nivel del piso.
  
9. La distancia total de caída es la distancia máxima a la que caerá un trabajador desde el punto de anclaje. ¿Cuál de las siguientes medidas **NO** se toma en cuenta para calcular la distancia total de una caída?
  - a. Altura del trabajador
  - b. Largo del acollador
  - c. Altura del punto de anclaje
  - d. Distancia de estiramiento del acollador

10. ¿Cuál de las siguientes define la altura mínima de un punto de anclaje para trabajar con seguridad?

- a. La distancia total de una caída
- b. La distancia total de una caída más 3 pies
- c. La distancia total de una caída menos 42 pulgadas

11. Para prevenir alejarse demasiado del punto de anclaje, su línea de vida retráctil deberá mantenerse en un \_\_\_\_\_ respecto a la vertical del punto de anclaje

- a. ángulo de 20 grados
- b. ángulo de 15 grados
- c. ángulo de 33 grados

**HOJA DE RESPUESTAS**

1. d

2. c

3. a

4. b

5. b

6. c

7. b

8. b

9. c

10. b

11. b