



**F
O
R
M
A
C
I
Ó
N** **E
N
A
L
T
U
R
A**



OBJETIVO: Conocer los riesgos y las medidas preventivas de los trabajos en altura, así como los procedimientos de trabajo y el uso de los EPI's

DIRIGIDO A: Cualquier trabajador del sector de las Telecomunicaciones que desarrolle tareas a alturas superiores a 2 m de altura en escaleras manuales, escalas fijas, andamios, postes de madera, postes de hormigón y cubiertas con protección.

ALCANCE: Trabajos de cableado (independientemente del portador, ya sea fibra, cobre, coaxial, etc..) y en equipos situados en altura

ELEMENTOS DE RIESGO: Escaleras manuales, escalas fijas, postes de madera, postes de hormigón, andamios, cubiertas con protección

MODALIDAD: Presencial TEÓRICO (2H) Y PRÁCTICO (4H)

DURACIÓN: 6 horas en una Jornada Presencial

INSTALACIONES: La formación se llevara a cabo en las instalaciones de Verticalia, ubicadas en Redondela.

DOCUMENTACION: Al comenzar el curso, a todos los alumnos se les entrega un manual de apoyo didáctico con los aspectos mas destacados. Una vez finalizada la formación, la empresa recibirá un informe con los resultados y conclusiones de la acción formativa.



FORMACIÓN EN ALTURA



CRITERIOS DE EVALUACION: Para superar el curso y obtener el certificado acreditativo de su capacitación, el alumno tiene que haber asistido a la totalidad de las horas, realizar todas las prácticas de forma completa y superar la prueba de conocimiento, destreza y aptitud para el desempeño.

REQUISITOS:

- ▼ Ser mayor de edad.
- ▼ Reconocimiento médico para trabajos en altura.
- ▼ Fotocopia del DNI.
- ▼ Ficha de inscripción cumplimentada.
- ▼ Los alumnos deberán venir a la formación equipados con ropa cómoda y calzado de seguridad.

CONTENIDOS

Lección 1.- INTRODUCCIÓN (15 min.)

Lección 2.- NORMATIVA Y LEGISLACIÓN (15 min. teorica)

- La seguridad y la prevención de riesgos en los trabajos en altura: conceptos básicos de seguridad y pautas de carácter general.
- Ley PRL y normativa subsidiaria. RD 2177/2004.
- Descripción de la figura del Recurso Preventivo.
- Funciones y responsabilidades del Recurso Preventivo.

Lección 3.- FÍSICA DE LA CAÍDA (15 min. teorica)

- Definiciones: Fuerza de Choque, Factor de caída, Distancia libre de caída, Efecto péndulo.
- Aplicación a situaciones de trabajo.

Lección 4.- EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (25 min. teorica)

- Definición de EPI. Categorías.
- RD 773/1997 y RD 1407/92
- Normas UNE-EN. Definición y objetivos.
- Información general: Folleto Informativo, Etiquetado, Identificación individual.
- Revisión periódica, revisión diaria, normas de mantenimiento y conservación.





**F
O
R
M
A
C
I
Ó
N**

**E
N
A
L
T
U
R
A**



- Descripción de los equipos más comunes(arnés, casco, elemento de amarre con absorbedor, elemento de amarre de posicionamiento, dispositivos anticaídas...).

Lección 5.- SISTEMAS DE PROTECCIÓN DE CAÍDAS (15 min. teorica)

- Descripción y tipología de sistemas anticaídas conforme a la EN 363 (sistemas de detención y sistemas de prevención).

Lección 6.- DISPOSITIVOS DE ANCLAJE (10 min. teorica)

- Descripción y tipología de dispositivos de anclaje conforme a la EN 795:2012 y CEN TS 16415: 2012.



Lección 7.- IZADO MANUAL DE CARGAS (10 min. teorica)

- Pautas de seguridad para un izado de carga seguro. Descripción de sistemas de bloqueo automático en ascenso y descenso.
- Descripción de poleas con sistema autobloqueante.

Lección 8.- ACTUACIÓN ANTE UN ACCIDENTE (15 min. teorica)

- Descripción del protocolo de actuación ante un accidente (PAS).

Lección 9.- EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (30 min. practica)

- Identificación de los equipos más comunes(arnés, casco, elemento de amarre con absorbedor, elemento de amarre de posicionamiento, dispositivos anticaídas...).
- Pautas para el correcto ajuste y colocación de los equipos.

Lección 10.- SISTEMAS DE PROTECCIÓN DE CAÍDAS (75 min. practica)

- Ejercicios de uso seguro de elemento de amarre con absorbedor y elemento de amarre de posicionamiento.
- Ejercicios sobre uso seguro de dispositivos anticaídas sobre línea de anclaje flexible, según EN 353-2.
- Montaje de líneas de anclaje temporales verticales, utilizando pértiga telescópica.



- Utilización de dispositivos anticaídas retráctiles, según EN 360. Tipología de dispositivos y características.

Lección 11.- IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS (20 min. teórica)

- Identificación de riesgos de caída en fachadas, postes, escaleras de mano y andamios.
- Identificación de riesgos asociados: proximidad riesgo eléctrico y radiaciones no ionizantes, proximidad a puertas, huecos, señalización de trabajos etc...

Lección 12.- USO DE ESCALERAS MANUALES (10 min teórica + 45 min práctica)

- Tipología de escaleras manuales, con o sin línea de anclaje.
- Elementos básicos de las escaleras (información en la escalera, partes estructurales y complementos).
- Colocación de la escalera. Angulación y arriostamiento.
- Acceso y permanencia en la escalera.
- Ejercicios de uso seguro de escaleras manuales con y sin línea de anclaje.



Lección 13.- ACCESO Y POSICIONAMIENTO EN POSTES DE HORMIGÓN Y MADERA (10 min teórica + 30 min práctica)

- Utilización de escaleras manuales.
- Utilización del elemento de amarre de posicionamiento.
- Aplicación del uso de sistemas anticaídas (Retráctil o Línea de anclaje).
- Revisión previa. Valoración y comprobación de la seguridad del poste.
- Uso de trepadores.

Lección 14.- TRABAJOS SOBRE ANDAMIOS (10 min teórica)

- Tipología de andamios.
- Configuraciones tipo.
- Instrucciones de uso.

Lección 15.- TRABAJOS SOBRE PEMP (10 min teórica)

- Tipología de PEMP.
- Normas básicas de seguridad.