



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 expuesto a riesgo de caída de altura que realice trabajos en torres de antena, mástiles y cubiertas sin protección.

ALCANCE: Trabajos en red móvil

ELEMENTOS DE RIESGO: Torres de antena (celosía y tubulares), mástiles y cubiertas sin protección.

MODALIDAD: Presencial TEÓRICO (4H) Y PRÁCTICO (12H)

DURACIÓN: 16 horas en dos Jornadas Presenciales

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 ALTA UR A



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 20 min teórica + 30 min práctica)

- Descripción de equipos específicos y sus diferentes usos (tipos de arnés, casco, tipos específicos de elemento de amarre con absorbedor, elemento de amarre de posicionamiento, dispositivos anticaídas para líneas temporales y fijas, equipos auxiliares...).



- Identificación de los equipos (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 (390 min. practica)



**F
O
R
M
A
C
I
Ó
N**

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



- 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 rígida y flexible, según EN 353.
- Ejercicios sobre montaje de sistema restrictivos mediante elemento de amarre y línea de anclaje.
- 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.- DISPOSITIVOS DE ANCLAJE (20 min. teorica + 240 min practica)

- Angulaciones y reparto de cargas sobre los anclajes.
- Distancia libre de caída aplicada al montaje y uso de dispositivos de anclaje.
- Montaje de instalaciones móviles para el uso de líneas de anclaje temporal.
- Utilización de eslingas sobre anclajes estructurales.
- Nudo de ocho y ocho de doble seno. Aplicaciones.
- Montaje de líneas horizontales temporales para su aplicación sobre cubiertas.
- Ejercicios de globalización de contenidos: Montaje de sistemas anticaídas y sistemas restrictivos sobre líneas de anclaje horizontal temporal.
- Utilización de líneas de anclaje horizontal permanente.

Lección 12.- IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS (60 min teórica)

- Identificación de riesgos de caída en torres, mástiles, cubiertas y azoteas. Estudio de casos.
- Identificación de riesgos asociados: proximidad riesgo eléctrico y radiaciones no ionizantes, proximidad a puertas, huecos, señalización de trabajos etc..



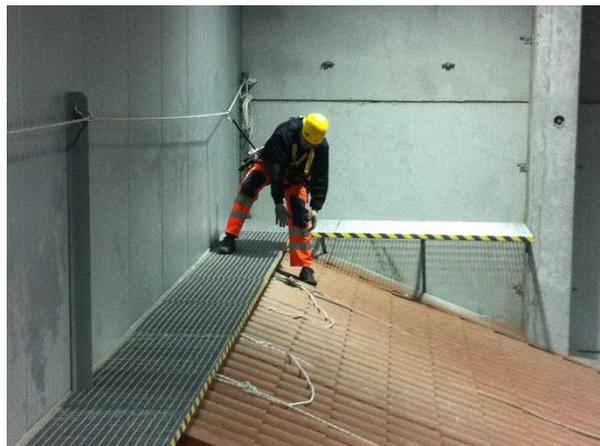
F
O
R
M
A
C
I
Ó
N

E
N
A
L
T
U
R
A



Lección 13.- IZADO MANUAL DE CARGAS (5 min teórica + 60 min práctica)

- Pautas de seguridad para un izado de carga seguro. Descripción de sistemas de bloqueo automático en ascenso y descenso.
- Concepto de Polea Fija y Polea Móvil.



- Concepto de Ventaja Mecánica.
- Cuerda guía.
- Montaje de sistemas simples para el izado de cargas moderadas.
- Cambios de dirección

Lección 14.- ACTUACIÓN ANTE UN ACCIDENTE (15 min teórica)

- Trauma por suspensión. Fundamentos y consecuencias para el accidentado
- Pautas de prevención y actuación en caso de herido suspendido de los equipos de protección.