








## FORMACION TEORICO PRACTICA TRABAJOS EN ALTURA



|   |   |                                |                          |
|---|---|--------------------------------|--------------------------|
|    | <b>PRESENCIAL</b>   |                                |                          |
|    | <b>Duración:</b> 8 H  | <b>Horas presenciales:</b> 8 H | <b>Horas online:</b> 0 H |
|   | <b>Familia:</b> PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES Y MEDIOAMBIENTE<br><b>Área:</b> GENERAL PRL   |                                |                          |
|  | <b>Dirigido a:</b><br>Trabajador@s, personas desempleadas, autónomos, personal de dirección, etc. que deseen adquirir, mejorar o afianzar los conocimientos teóricos relacionados con su puesto de trabajo o su pasada, presente o futura trayectoria laboral.  |                                |                          |
|  | <b>Objetivos:</b><br>Dirigido a toda aquella persona que por su actividad laboral debe adquirir los conocimientos necesarios para trabajar en Altura. El objetivo del curso es instruir al alumno para conocer los criterios y normas de seguridad básicas que deben aplicarse durante el desarrollo de los trabajos en Altura, dicha formación entre otros aspectos se imparte basándonos también en lo establecido en el R.D. 2177/2004 y distintas NTP emitidas por el INSHT y Normas UNE.   |                                |                          |
|  | <b>Metodología:</b><br>La formación se realizará de manera Teórico-Práctica, impartida por docentes de amplia experiencia, Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales en Seguridad en el Trabajo, Higiene Industrial y Ergonomía y Psicología Aplicada. La formación Teórica se realizará con: ¿ Cañón multimedia. ¿ Ordenador portátil. ¿ Transparencias en Power Points. ¿ Medios acorde a la formación requerida. La formación Práctica se realizará usando los medios necesarios para la realización de simulación Real de Trabajos en Altura, siempre enfocándose al trabajo que realicen o puedan desempeñar los alumnos. Disponiendo de Instalaciones propias para la realización de dichas prácticas ( con Torres para simulación de trabajos en altura, Escaleras, Líneas de Vida etc¿) y con otros medios para uso de los alumnos tales como: ¿ Arnéses Anticaídas. ¿ Cascos con barbuquejos especiales para trabajos en Altura. ¿ Dobles cabos con Absorbedores de Energías. ¿ Asap ( Sistemas Anticaídas). ¿ Rocker (Sistemas Anticaídas) ¿ Mosquetones. ¿ Cuerdas. ¿ Cintas Planas. ¿ Cordinos. ¿ Evacuadores. ¿ Etc¿ |                                |                          |
|  | <b>Contenidos:</b><br>TRABAJO EN ALTURA<br>PARTE TEÓRICA<br>1. Acerca de la prevención de riesgos laborales<br>2. Legislación Básica  |                                |                          |

3. Condiciones Generales de Seguridad

4. La documentación reglamentaria para los trabajos en altura

- ¿ EL plan de seguridad
- ¿ Permisos especiales
- ¿ Registro de mantenimiento de los EPIS, la maquinaria y herramientas.

PARTE PRÁCTICA

5. Situaciones de riesgo. Descripción.

6. Epis y dispositivos anticaídas.

6.1. Epis:

- ¿ Cascos
- ¿ Arnés integral.
- ¿ Cuerdas.
- ¿ Cordinos y cintas.
- ¿ Bloque bidireccionales y unidireccionales.
- ¿ Descendores.
- ¿ Anclajes, tipo y usos.

6.2. Dispositivos anticaídas.

- ¿ Líneas de vida verticales.
- ¿ Líneas de vida horizontales.
- ¿ Líneas de vida indefinidas.
- ¿ Líneas de vida provisionales.
- ¿ Líneas de vida de fortuna.
- ¿ Otros tipos de dispositivos anticaídas.

7. Física aplicada a las caídas

- ¿ La energía cinética.
- ¿ EL factor de caída.
- ¿ La fuerza de choque.
- ¿ Los triángulos de fuerza.
- ¿ La cadena dinámica de seguridad.
- ¿ El síndrome del arnés.

8. Técnicas de progresión en altura

- ¿ Progresión específica para estructuras y edificaciones. ¿ Progresión ascendente.
- ¿ Progresión descendente.
- ¿ Progresión horizontal.
- ¿ Otras técnicas especiales de progresión en altura.

9. Prácticas de postes con escaleras específicos para instalaciones eléctricas. 10. Trabajo en estructuras en instalaciones eléctricas.

11. Trabajo ante situaciones climatológicas adversas.

12. Anclajes.

- ¿ Elección adecuada ante cada situación.
- ¿ Instalación y uso correcto.
- ¿ Uso y mantenimiento y control de anclajes.

13. Rescate en altura.

- ¿ Nudos y técnicas básicas de rescate en altura.

14. La zona de trabajo, técnicas de seguridad y prevención. 15. Ergonomía.

16. Señalización.

. Carga lectiva del curso: 8 horas Presenciales