

### ► CURSO DE FORMACIÓN TRABAJOS EN ALTURA NIVEL 1 TELCO

**DURACIÓN:** 6 horas (3 horas teóricas y 3 horas prácticas)

**MODALIDAD:** Presencial TEÓRICO Y PRÁCTICO

#### DESCRIPCIÓN

Dirigido a los profesionales del sector de las Telecomunicaciones que desarrollen **trabajos en altura, en escaleras manuales, escalas fijas, andamios, postes de madera, postes de hormigón y cubiertas con protección**. Los cursos abarcan todas las materias y operaciones básicas para llevar a cabo de forma segura las tareas con riesgo en altura mediante todos los sistemas de seguridad anticaídas. Con las clases teóricas se pretende abordar con profundidad los puntos más críticos de la seguridad en altura. Las clases prácticas están pensadas para que el alumno de una manera natural y amena aprenda las maniobras y los equipos más actuales del mundo de los anticaídas.

#### METODOLOGIA

La metodología de las formaciones de LEVELINSTRUKTA está enfocada a lograr el equilibrio perfecto entre los contenidos teóricos y prácticos.

Todo y que en LEVELINSTRUKTA la formación práctica es el eje fundamental sobre el que giran todas nuestras acciones formativas, no olvidamos la importancia de la base teórica en cualquier formación. En todas las formaciones se desarrollan con profundidad los contenidos legislativos, ampliados con contenidos específicos a la formación que se ejecuta, dotando al participante de nuevos conocimientos para el desarrollo de su trabajo de forma segura y eficiente.

#### MÉTODO DE EVALUACIÓN

- Prueba escrita de asimilación de contenidos.
- 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.

#### OBJETIVOS

- Conocer los riesgos y las medidas preventivas de los trabajos en alturas.
- Promover la cultura preventiva y la seguridad en los trabajos con riesgo a caída.
- Concienciar a los trabajadores sobre el riesgo de caída y la necesidad del uso de los EPI.
- Conocer, utilizar y mantener los diferentes equipos y sistemas de protección contra las caídas.

- Capacitar al trabajador para escoger el equipo de protección adecuado a cada tipo de trabajo.

### TEMARIO DEL CURSO

#### **INTRODUCCIÓN**

- Presentación del Centro de Formación.
- Presentación alumnos y formador.
- Presentación de los objetivos del curso.

#### **CONTENIDO TEÓRICO**

- Legislación y Normativa Aplicable (Ley PRL y normativa subsidiaria. RD 2177/2004 y normas UNE-EN de referencia).
- La seguridad y la prevención de riesgos en los trabajos en altura: conceptos básicos de seguridad y pautas de carácter general.
- Descripción, funciones y responsabilidades del Recurso Preventivo.
- Definición de los factores de caída, el pasillo de seguridad, la física aplicada a las caídas y el efecto péndulo.
- Descripción y partes del sistema anticaídas (El sistema ABCD del trabajo en altura).
- Descripción e información general EPI: Categorías, Folleto informativo, Etiquetado, Identificación individual, Revisiones, Normas de mantenimiento y conservación.
- Normas UNE-EN para EPI anticaídas.
- Descripción y tipología de sistemas anticaídas conforme norma UNE-EN 363.
- Descripción y tipología de dispositivos de anclaje conforme norma UNE-EN 795.
- Pautas de seguridad para un izado de carga seguro. Descripción de sistemas de bloqueo automático en ascenso y descenso.
- Descripción de poleas con sistema auto bloqueante.
- Descripción de las consecuencias de la suspensión, síndrome orto estático y protocolo de actuación ante un accidente (PAS).
- 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.
- Tipología y normas básicas de seguridad en escaleras manuales.
- Tipología y normas básicas de seguridad en trabajos sobre postes de hormigón y madera.
- Tipología y normas básicas de seguridad en andamios.

- Tipología y normas básicas de seguridad en PEMP (Plataformas Elevadoras Móviles de Personal).

### **CONTENIDO PRÁCTICO**

- Identificación y comprobación de los EPI anticaídas.
- Pautas para el correcto ajuste y colocación de los equipos.
- Ascenso y descenso mediante elemento de amarre doble con absorbedor conforme EN 355.
- Posicionamiento en estructuras o postes mediante elemento de posicionamiento conforme EN 358.
- Ascenso y descenso mediante dispositivo anticaídas vertical conforme EN 353/1.
- Ascenso y descenso mediante dispositivo anticaídas vertical conforme EN 353/2.
- Manejo de pértigas con anclaje conforme EN 795 clase B e instalación de dispositivos anticaídas verticales.
- Utilización de dispositivos anticaídas retráctil conforme EN 361.
- Ejercicios de uso seguro de escaleras manuales con y sin línea de anclaje, sobre fachadas y postes.
- Revisión previa. Valoración y comprobación de la seguridad del poste.
- Uso de trepadores.
- Anular el efecto péndulo.
- Retraso del síndrome orto estático.
- Uso correcto de mosquetones de seguridad.