

Curso ALTURAS TELCO 1 : POSTES y ESCALERAS

DENOMINACIÓN	ALTURAS TELCO 1
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 Y PRÁCTICO
DURACIÓN	6 horas
RATIO FORMACIÓN PRÁCTICA	Maximo 6 alumnos por profesor/formador
COMENTARIOS:	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.

BLOQUE COMÚN PARA ALTURAS TELCO 1 Y ALTURAS TELCO 2

Lección 1.- INTRODUCCIÓN

15 min.

El objetivo de la lección es que los participantes obtengan información sobre las medidas de seguridad de las instalaciones del Centro de Formación, así como del contenido y organización del curso.

Los alumnos deberán ser capaces de:

- Conocer los protocolos de seguridad, emergencia y evacuación del Centro de Formación.
- Conocer la experiencia del resto de participantes.
- Los objetivos y contenidos del módulo/curso.

Contenidos:

- Presentación características del Centro de Formación.

- Presentación alumnos y profesor.
- Presentación de los objetivos del curso.

Lección 2.- NORMATIVA Y LEGISLACIÓN

15 min.

El objetivo de la lección es aportar el conocimiento sobre la normativa básica de carácter general sobre PRL y de forma específica durante los trabajos en altura, así como sensibilizar sobre la importancia de aplicar las medidas de protección contra caídas.

Los alumnos deberán ser capaces de:

- Conocer el marco legislativo general en PRL.
- Conocer la legislación específica sobre trabajos en altura.
- Explicar las pautas de carácter general durante los trabajos en altura.

Contenidos:

- 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

El objetivo de la lección es aportar el conocimiento sobre las consecuencias de una caída sobre los materiales y sobre las personas.

Los alumnos deberán ser capaces de:

- Comprender el concepto Fuerza de Choque.
- Comprender el significado del Factor de caída.
- Comprender el significado del concepto distancia Libre de Caída.
- Identificar situaciones peligrosas durante el uso de sistemas anticaídas.

Contenidos

- 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 teórica

El objetivo de la lección es aportar el conocimiento suficiente para una elección y uso adecuado de los diferentes EPI

Los alumnos deberán ser capaces de:

- Conocer la legislación y normativa básica en relación con los EPI (Reales Decretos y normas UNE-EN).
- Conocer la tipología y características de los diferentes EPI (arnés, casco, elemento de amarre con absorbedor, elemento de amarre de posicionamiento, dispositivos anticaídas...).
- Conocer la información contenida en el etiquetado de los equipos, así como en el folleto informativo de los mismos.
- Conocer las instrucciones sobre revisión periódica de los equipos.

Contenidos:

- Definición de EPI. Categorías.
- RD 773/1997 y Reglamento (UE) 2016/425 de Equipos de Protección Individual
- Normas UNE-EN. Definición y objetivos.
- Información general: Folleto Informativo, Etiquetado, Identificación individual.
- Revisión periódica, revisión diaria, normas de mantenimiento y conservación.
- 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 teórica

El objetivo de la lección es aportar el conocimiento suficiente para una elección y uso adecuado de los sistemas anticaídas.

Los alumnos deberán ser capaces de:

- Conocer diferentes sistemas anticaídas y su aplicación (Elemento de amarre con absorbedor, Línea de anclaje vertical, Dispositivo Retráctil).
- Conocer la base normativa de aplicación.

Contenidos:

- 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 teórica

El objetivo de la lección es aportar el conocimiento suficiente para una elección y uso adecuado de diferentes dispositivos de anclaje.

Los alumnos deberán ser capaces de:

- Conocer la base normativa de aplicación.
 - Conocer las diferentes clases de dispositivos de anclaje y su aplicación.
-

- Identificar dispositivos de anclaje normalizados para el uso de sistemas anticaídas, de otros que no lo son.

Contenidos

- 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 teórica

El objetivo de la lección es introducir conocimientos para realizar un izado manual de carga, desde el punto de vista de la Seguridad y la Ergonomía.

Los alumnos deberán ser capaces de:

- Conocer las pautas de seguridad para un izado de carga seguro.
- Conocer e identificar diferentes tipos de poleas.

Contenidos:

- 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 teórica

El objetivo de la lección es aportar el conocimiento suficiente que permita al alumnado reaccionar adecuadamente en una situación de accidente en altura.

Los alumnos deberán ser capaces de:

- Conocer el protocolo de actuación ante un accidente (PAS).

Contenidos:

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

BOLQUE ESPECÍFICO PARA TELCO 1

Lección 9.- EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

30 min práctica

El objetivo de la lección es aportar el conocimiento suficiente para el correcto ajuste, colocación y uso de los EPI

Los alumnos deberán ser capaces de:

- Demostrar el correcto ajuste de los EPI.
 - Demostrar una adecuada utilización.
-

Contenidos:

- 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 práctica

El objetivo de la lección es aportar conocimiento y habilidad suficiente para una selección y uso adecuado de los sistemas anticaídas.

Los alumnos deberán ser capaces de:

- Demostrar una adecuada utilización de los sistemas anticaídas específicos.
- Demostrar conocimiento y habilidad suficiente para el montaje y uso de sistemas anticaídas temporales.

Contenidos:

- 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

El objetivo de la lección es aportar el conocimiento suficiente que permita al alumnado realizar una identificación de riesgos en diferentes situaciones de trabajo.

Los alumnos deberán ser capaces de:

- Conocer protocolos de identificación de riesgos específicos en fachadas, postes, escaleras manuales y andamios.

Contenidos:

- 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

El objetivo de la lección es aportar el conocimiento suficiente que permita al alumnado la utilización segura de escaleras de mano.

Los alumnos deberán ser capaces de:

- Conocer los criterios de seguridad para el uso de escaleras de mano, EN 131 y NTP 239.
- Conocer tipología de escaleras manuales.
- Colocar y utilizar correctamente escaleras de mano.

Contenidos:

- 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 arriostramiento.
- 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

El objetivo de la lección es aportar el conocimiento suficiente que permita al alumnado el acceso seguro a postes de madera y hormigón.

Los alumnos deberán ser capaces de:

- Valorar las condiciones de acceso seguro del poste.
- Conocer la técnica de acceso y posicionamiento aplicada al poste.

Contenidos:

- 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

El objetivo de la lección es aportar los conocimientos básicos que permitan al alumnado el acceso seguro a andamios instalados.

Los alumnos deberán ser capaces de:

- Valorar las condiciones de montaje y el estado del andamio.
-

- Conocer los procedimientos habituales en el acceso a andamios, según fabricantes.

Contenidos:

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

Lección 15.- TRABAJOS SOBRE PEMP

10 min teórica

El objetivo de la lección es aportar los conocimientos básicos que permitan al alumnado el acceso y estancia segura en Plataformas Elevadoras Móviles de Personal, operadas por personal cualificado.

Los alumnos deberán ser capaces de:

- Conocer los tipos más usuales de PEMP.
- Conocer los procedimientos de seguridad básicos para el uso de PEMP.

Contenidos:

- Tipología de PEMP.
 - Normas básicas de seguridad.
-