

**Curso ALTURAS TELCO 1 : POSTES y ESCALERAS**

<b>DENOMINACIÓN</b>	<b>ALTURAS TELCO 1</b>
<b>OBJETIVO</b>	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
<b>DIRIGIDO A</b>	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
<b>ALCANCE</b>	Trabajos de cableado (independientemente del portador, ya sea fibra, cobre, coaxial, etc..) y en equipos situados en altura
<b>ELEMENTOS DE RIESGO</b>	Escaleras manuales, escalas fijas, postes de madera, postes de hormigón, andamios, cubiertas con protección
<b>MODALIDAD</b>	Presencial TEÓRICO Y PRÁCTICO
<b>DURACIÓN</b>	6 horas
<b>RATIO FORMACIÓN PRÁCTICA</b>	Maximo 6 alumnos por profesor/formador
<b>COMENTARIOS:</b>	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 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.
- 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.
-