

# PROGRAMA

## TRABAJOS EN ALTURA



### Objetivos

Inicio del alumno al uso adecuado de los equipos de protección colectiva e individual. Instalar con seguridad líneas de vida provisionales. Conocer las distintas técnicas de ascenso y descenso a diferentes niveles. Realizar un rescate básico de un trabajador a diferente nivel.

### Destinatarios

Personal que forme parte de los Equipos de primera o segunda intervención en caso de emergencia en altura. Trabajadores en general de empresas que realicen trabajos en altura.

### Duración

- Teoría: 1 hora.
- Práctica: 5 horas.

### Contenido

1º. Equipos de protección individual permanente. (30 minutos)

- 1.1. Arnés: tipos, colocación.
- 1.2. Casco.
- 1.3. Guantes y botas.

2º. Otros Equipos de protección individual. (45 minutos)

- 2.1. Cuerdas: estáticas, dinámicas, grosores.
- 2.2. Cordinos y cintas.
- 2.3. Nudos básicos.
- 2.4. Mosquetones.
- 2.5. Cabos de anclaje.
- 2.6. Absorbedores de energía.

3º. Sistemas de ascensión. (15 minutos)

- 3.1. Bloqueadores manuales: aseguramiento en ascensos.
- 3.2. Enclavamiento temporal.
- 3.3. Bloqueadores anticaída (Asap).
- 3.4. Colocación correcta y ejemplo práctico en plano vertical.



## PROGRAMA

# TRABAJOS EN ALTURA

### 4º. Sistemas de descenso. (60 minutos)

- 4.1. Grigri
- 4.2. I'D.
- 4.3. Stop.
- 4.4. Colocación correcta y uso sobre plano inclinado.
- 4.5. Uso sobre plano vertical.

### 5º. Anclajes y sistemas anticaída. (30 minutos)

- 5.1. Textiles.
- 5.2. Mecánicos.
- 5.3. Anclajes simples y múltiples.
- 5.4. Líneas de vida.
- 5.5. Anticaídas retráctiles.

### 6º. Torno Evak, poleas y frenos. (30 minutos)

- 6.1. Instalación del torno.
- 6.2. Ascenso de cargas.
- 6.3. Descenso de cargas.
  - 6.4. Poleas y frenos.

### 7º. Caso práctico. (75 minutos)

- 7.1. Evacuación de trabajador en descenso.
- 7.2. Evacuación de trabajador en ascenso.

### 8º. Recogida y puesta a punto del material. (15 minutos)

8.1. Recogida de cuerdas: sistemas.

8.2. Recogida de otros materiales: disposición y almacenamiento.

#### ASTURIAS

Pol. Industrial Riaño III, Nave 5  
33920 Langreo, Asturias  
Tlf: 985 269 537 FAX: 985 269 538

[previnsa@previnsa.com](mailto:previnsa@previnsa.com) | [www.previnsa.com](http://www.previnsa.com)

#### MADRID

Calle Río Alberche nº 7  
28500 Arganda del Rey, Madrid  
Tlf: 918 719 919



**PREVINSA**



TRABAJOS EN ALTURA