



ZERO RISK

GWO BST

**Trabajos en alturas &
Manipulación de Cargas
Combinado**

Working at heights & Manual Handling
Combined

GWO
Certified
Training
Provider
2026

GLOBAL WIND
ORGANISATION

www.zero-risk.es

ZR | 060106 GWO BST
Working at heights & MH Combined V19



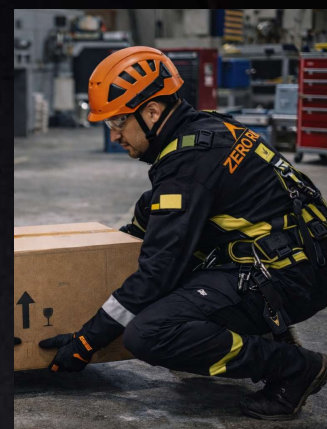
Cursos GWO BST
ALTURAS & MMC
Combinado



GWO BST Alturas & MMC Combinado V19

DURACIÓN 15 horas y 25 mins (925 minutos)

RENOVACIÓN cada 2 años



OBJETIVOS

Al completar este curso, el participante será capaz de:

1. **Mostrar comprensión de los riesgos y peligros asociados al trabajo en altura y la manipulación manual de cargas en la industria eólica.**
2. **Utilizar de forma segura el equipo de protección individual (EPI) y otros equipos relacionados con el trabajo en altura, como arneses, sistemas anticaídas, líneas retráctiles, dispositivos de rescate, etc.**
3. **Realizar inspecciones previas al uso, mantenimiento básico y almacenamiento adecuado de los equipos de trabajo en altura y elementos de amarre.**
4. **Aplicar correctamente las técnicas de posicionamiento, prevención y detención de caídas, incluyendo el uso apropiado de puntos de anclaje y la conexión segura del equipo.**
5. **Evaluar y ejecutar técnicas seguras de manipulación manual de cargas, minimizando el riesgo de lesiones musculoesqueléticas mediante el conocimiento de los principios biomecánicos y posturales adecuados.**
6. **Reconocer síntomas de lesiones por sobreesfuerzo, aplicar principios como TILE y realizar evaluaciones dinámicas de riesgo.**
7. **Responder correctamente a situaciones de emergencia en altura, incluyendo evacuaciones controladas, uso de kits de rescate y actuación ante traumatismos por suspensión.**
8. **Participar activamente en prácticas y simulaciones, demostrando comportamientos seguros y colaborativos durante ejercicios de rescate, manejo de cargas y trabajo en estructuras elevadas.**



www.zero-risk.es



LECCIÓN 1 – INTRODUCCIÓN A LA FORMACIÓN

- 1.1 – Instrucciones de seguridad y procedimientos de emergencia
- 1.2 – Instalaciones
- 1.3 – Introducción
- 1.4 – Alcance y objetivo principal de aprendizaje
- 1.5 – Evaluación continua (formulario de evaluación del desempeño del participante)
- 1.6 – Motivación
- 1.7 – Factores humanos

Duración: 15 minutos

LECCIÓN 2 – LEGISLACIÓN Y SEGURIDAD COMPORAMENTAL

- 2.1 – Legislación global
- 2.2 – Legislación nacional
- 2.3 – Seguridad comportamental

Duración: 25 minutos

LECCIÓN 3 – ARNÉS

- 3.1 – Inspección previa al uso
- 3.2 – Colocación
- 3.3 – Inspecciones periódicas
- 3.4 – Documentación
- 3.5 – Mantenimiento

Duración: 30 minutos

LECCIÓN 4 – PREVENCIÓN DE CAÍDAS

- 4.1 – Prevención de caídas frente a detención de caídas
- 4.2 – Inspección previa al uso
- 4.3 – Fijación correcta a puntos de anclaje
- 4.4 – Fijación correcta al arnés
- 4.5 – Importancia del posicionamiento en el trabajo

Duración: 30 minutos

LECCIÓN 5 – SISTEMAS DE DETENCIÓN DE CAÍDAS VERTICALES

- 5.1 – Requisitos legales
- 5.2 – Inspección previa al uso
- 5.3 – Fijación y desconexión correctas
- 5.4 – Uso correcto
- 5.5 – Inspecciones periódicas
- 5.6 – Documentación correcta

Duración: 25 minutos

LECCIÓN 6 – ELEMENTOS DE AMARRE PARA DETENCIÓN DE CAÍDAS

- 6.1 – Requisitos legales
- 6.2 – Inspección previa al uso
- 6.3 – Fijación correcta al arnés
- 6.4 – Factor de caída
- 6.5 – Indicadores de caída
- 6.6 – Elementos de amarre simples y dobles
- 6.7 – Puntos de anclaje aprobados
- 6.8 – Importancia de usar siempre sistemas de detención de caídas

Duración: 55 minutos

LECCIÓN 7 – OBJETOS CAÍDOS

- 7.1 – Riesgos
- 7.2 – Reducción del riesgo

Duración: 55 minutos

LECCIÓN 8 – LÍNEAS RETRÁCTILES

- 8.1 – Sistemas de protección en tareas reales en aerogeneradores
- 8.2 – Diferentes ángulos máximos permitidos
- 8.3 – Fijación correcta al arnés
- 8.4 – Puntos de anclaje aprobados para líneas retráctiles
- 8.5 – Inspección previa al uso

Duración: 10 minutos

LECCIÓN 9 – MEDIDAS PARA PREVENIR LESIONES DURANTE LA FORMACIÓN

- 9.1 – Medidas de control y calentamiento

Duración: 20 minutos

LECCIÓN 10 – EJERCICIOS PRÁCTICOS

- 10.1 – Sistemas de detención de caídas verticales
- 10.2 – Prevención de caídas
- 10.3 – Elementos de amarre

Duración: 60 minutos

LECCIÓN 11 – LESIONES, SÍNTOMAS Y PRINCIPIOS ESENCIALES DE MANIPULACIÓN MANUAL

- 11.1 – Cómo evitar lesiones musculoesqueléticas comunes en la industria eólica
- 11.2 – Síntomas típicos de lesiones
- 11.3 – Principios esenciales de manipulación manual
- 11.4 – Evaluación dinámica de riesgos e introducción al principio TILE

Duración: 25 minutos

LECCIÓN 12 – MANIPULACIÓN MANUAL: CONTROL DE RIESGOS Y TÉCNICAS ADECUADAS

- 12.1 – Trabajo por encima de los hombros
- 12.2 – Trabajo en posición de rodillas
- 12.3 – Empujar y tirar
- 12.4 – Transporte de cargas
- 12.5 – Levantamiento
- 12.6 – Uso de herramientas manuales
- 12.7 – Posturas incómodas

Duración: 65 minutos

LECCIÓN 13 – PROCEDIMIENTO DE EMERGENCIA

- 13.1 – Contenido de un kit de evacuación
- 13.2 – Preparación del equipo para su uso
- 13.3 – Evacuación segura y correcta
- 13.4 – Comportamiento seguro

Duración: 80 minutos

LECCIÓN 14 – TALLER: RIESGOS, PELIGROS Y TRAUMA POR SUSPENSIÓN

- 14.1 – Uso del BST de Trabajo en Altura junto con el curso de Manipulación Manual
- 14.2 – Trauma por suspensión

Duración: 30 minutos

LECCIÓN 15 – REVISIÓN DE EPP

- 15.1 – Partes individuales del equipo de protección personal

Duración: 10 minutos

LECCIÓN 16 – DISPOSITIVOS DE RESCATE Y CONFIGURACIÓN DE APAREJOS

- 16.1 – Partes individuales de los distintos dispositivos de rescate
- 16.2 – Uso correcto de dispositivos de rescate y eslingas

Duración: 20 minutos

LECCIÓN 17 – EJERCICIOS DE RESCATE

- 17.1 – Situaciones de rescate en aerogeneradores
- 17.2 – Rescate seguro y correcto
- 17.3 – Comportamiento adecuado en la escalera con EPP

Duración: 355 minutos

LECCIÓN 18 – REVISIÓN DE LA FORMACIÓN

- 18.1 – Revisión del curso
- 18.2 – Sesión de retroalimentación

Duración: 15 minutos



ZERO RISK



Ubicación

Plaza, Zaragoza - C/
Manfredonia nº 10, Nave 7



Email

info@zero-risk.es



Teléfono

Móvil: 621 00 50 73
Fijo: 876 450 330