



**ZERO RISK**



**TELCO**



**TELCO 1 Alturas 6h**

[www.zero-risk.es](http://www.zero-risk.es)

## RESUMEN

El curso **TELCO 1 (Alturas TELCO 1)** capacita a los trabajadores del sector de las telecomunicaciones para **realizar trabajos en altura de forma segura**, conforme al **Estándar Formativo TELCO en Prevención de Riesgos Laborales**. Con una **duración total de 6 horas**, la formación aborda la identificación de los riesgos, el conocimiento de la normativa aplicable y el **uso correcto de los Equipos de Protección Individual y sistemas anticaídas** en entornos habituales del sector.

El programa combina **contenidos teóricos y prácticos**, permitiendo al trabajador **reconocer situaciones de riesgo, aplicar medidas preventivas adecuadas y actuar correctamente ante un accidente**, garantizando una ejecución segura de las tareas. La capacitación obtenida tiene una **validez de 3 años**, siendo necesaria su **renovación periódica** para mantener la competencia conforme al Estándar TELCO.

## ¿A QUIEN VA DIRIGIDO?

**Cualquier trabajador del sector de las Telecomunicaciones** que desarrolle tareas a alturas superiores a 2 metros en escaleras manuales, escalas fijas, andamios, postes de madera, postes de hormigón, cubiertas con protección.

## OBJETIVOS

- **Identificar los riesgos asociados a los trabajos en altura** habituales en el sector de las telecomunicaciones.
- **Aplicar medidas preventivas adecuadas** para evitar caídas a distinto nivel en entornos TELCO.
- **Conocer y utilizar correctamente los Equipos de Protección Individual (EPI)** contra caídas.
- **Seleccionar y emplear sistemas anticaídas y dispositivos de anclaje** conforme a la normativa aplicable.
- **Realizar trabajos seguros en escaleras, postes, andamios y PEMP**, dentro del alcance TELCO 1.
- **Reconocer situaciones de riesgo y actuar de forma preventiva** antes y durante la ejecución del trabajo.
- **Saber cómo actuar ante un accidente en altura**, aplicando los protocolos básicos de actuación.

# INDICE

## LECCIÓN 1.- INTRODUCCIÓN (15 MIN)

- Presentación del centro, alumnos y profesor.
- Objetivos y organización del curso.

## LECCIÓN 2.- NORMATIVA Y LEGISLACIÓN (15 MIN)

- Marco legal PRL.
- RD 2177/2004.
- Recurso Preventivo: funciones y responsabilidades.

## LECCIÓN 3.- FÍSICA DE LA CAÍDA (15 MIN)

- Fuerza de choque.
- Factor de caída.
- Distancia libre de caída.
- Efecto péndulo.

## LECCIÓN 4.- EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL – EPI (25 MIN TEÓRICA)

- Legislación EPI.
- Normas UNE-EN.
- Uso, revisión y mantenimiento.

## LECCIÓN 5.- SISTEMAS DE PROTECCIÓN DE CAÍDAS (15 MIN TEÓRICA)

- Sistemas de detención y prevención.
- Norma EN 363.



## LECCIÓN 6.- DISPOSITIVOS DE ANCLAJE (10 MIN TEÓRICA)

- Tipología y normativa.
- EN 795:2012 y CEN/TS 16415:2012.

## LECCIÓN 7.- IZADO MANUAL DE CARGAS (10 MIN TEÓRICA)

- Pautas de seguridad.
- Poleas y sistemas autobloqueantes.

## LECCIÓN 8.- ACTUACIÓN ANTE UN ACCIDENTE (15 MIN TEÓRICA)

- Protocolo PAS.

## BLOQUE ESPECÍFICO TELCO 1

### LECCIÓN 9.- EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (30 MIN PRÁCTICA)

- Ajuste, colocación y uso correcto de EPI.

### LECCIÓN 10.- SISTEMAS DE PROTECCIÓN DE CAÍDAS (75 MIN PRÁCTICA)

- Uso de elementos de amarre.
- Líneas de anclaje verticales.
- Dispositivos retráctiles.
- Montaje de sistemas temporales.

### LECCIÓN 11.- IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS (20 MIN TEÓRICA)

- Riesgos en fachadas, postes, escaleras y andamios.
- Riesgos asociados (eléctrico, señalización, huecos).

### LECCIÓN 12.- USO DE ESCALERAS MANUALES (10 MIN TEÓRICA + 45 MIN PRÁCTICA)

- EN 131 y NTP 239.
- Colocación, acceso y uso seguro.

### LECCIÓN 13.- ACCESO Y POSICIONAMIENTO EN POSTES DE MADERA Y HORMIGÓN (10 MIN TEÓRICA + 30 MIN PRÁCTICA)

- Técnicas de acceso.
- Uso de sistemas anticaídas y trepadores.

### LECCIÓN 14.- TRABAJOS SOBRE ANDAMIOS (10 MIN TEÓRICA)

- Tipología.
- Configuraciones.
- Instrucciones de uso.

### LECCIÓN 15.- TRABAJOS SOBRE PEMP (10 MIN TEÓRICA)

- Tipos de PEMP.
- Normas básicas de seguridad

## DURACION TOTAL 6h



**ZERO RISK**



**Ubicación**

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



**Email**

[info@zero-risk.es](mailto:info@zero-risk.es)



**Teléfono**

Móvil: 621 00 50 73  
Fijo: 876 450 330