



ZERO RISK



CURSO DE
TRABAJOS VERTICALES
16h

www.zero-risk.es

RESUMEN

El curso de **Trabajos Verticales** tiene como objetivo formar a los participantes en las **técnicas de acceso y posicionamiento mediante cuerdas**, garantizando la seguridad del trabajador y el cumplimiento de la normativa de prevención de riesgos laborales.

Durante la formación se adquieren los conocimientos teóricos y prácticos necesarios para **realizar trabajos en altura sin apoyo desde el suelo**, utilizando sistemas de progresión, sujeción y anticaídas. El curso pone especial énfasis en la correcta utilización de los **equipos de protección individual**, la planificación del trabajo, la identificación de riesgos y la actuación en situaciones de emergencia y rescate.

La formación es eminentemente práctica, orientada a dotar al alumno de **autonomía, criterio técnico y hábitos de trabajo seguro** en entornos verticales.

¿A QUIEN VA DIRIGIDO?

Trabajadores de mantenimiento industrial y de edificios
Operarios de construcción y rehabilitación
Instaladores (electricidad, telecomunicaciones, climatización)
Técnicos de limpieza y mantenimiento de fachadas. Personal que trabaje en estructuras, torres, silos o espacios de difícil acceso
Empresas que realicen trabajos verticales de forma habitual u ocasional

OBJETIVOS

El trabajador adquirirá los conocimientos que le permitan realizar trabajos en altura de forma segura. En concreto, los objetivos son:

- *Conocer los **riesgos asociados a los trabajos en altura** en el sector eléctrico.*
- *Identificar **situaciones y escenarios habituales** con riesgo de caída.*
- *Aplicar **medidas preventivas y de protección**, priorizando:*
 - *Eliminación o reducción del riesgo.*
 - *Uso correcto de **protecciones colectivas**.*
 - *Uso adecuado de **equipos de protección individual (EPI)**.*
- *Utilizar de forma segura los **sistemas, equipos y dispositivos anticaídas**.*
- *Sensibilizar sobre la **importancia de adoptar conductas seguras** en trabajos en altura.*

INDICE

1. INTRODUCCIÓN A LOS TRABAJOS VERTICALES (1 H)

Definición y ámbito de aplicación.
Usos y ventajas de los trabajos verticales.
Accidentabilidad y riesgos más frecuentes.
Principios básicos de seguridad en trabajos en suspensión.

2. NORMATIVA Y MARCO LEGAL (1 H)

Legislación aplicable a trabajos en altura y verticales.
Obligaciones del empresario.
Obligaciones del trabajador.
Responsabilidades y sanciones.

3. IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN DEL TRABAJO (2 H)

Riesgos específicos de los trabajos verticales.
Caídas a distinto nivel.
Golpes, atrapamientos y caída de objetos.
Condiciones meteorológicas y del entorno.
Evaluación de riesgos y planificación previa.
Procedimientos de trabajo seguro.

4. EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (EPIS) (1 H)

Arnés anticaídas y de suspensión.
Cuerdas de trabajo y de seguridad.
Conectores, descensores, bloqueadores y absorbedores.
Uso correcto, limitaciones y compatibilidad de equipos.
Mantenimiento, revisión y almacenamiento de EPIs.

5. SISTEMAS DE ANCLAJE Y CABECERAS (2 H)

Tipos de anclajes: estructurales, temporales y móviles.
Requisitos de resistencia.
Montaje de cabeceras simples y dobles.
Sistemas redundantes y reparto de cargas.
Errores frecuentes en el montaje.

6. TÉCNICAS DE PROGRESIÓN Y POSICIONAMIENTO (4 H)

Ascenso por cuerda.
Descenso controlado.
Posicionamiento de trabajo.
Uso de líneas de vida verticales.
Cambios de aparato y fraccionamientos.
Técnicas básicas de trabajo en suspensión.
Prácticas supervisadas.

7. ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIA Y RESCATE (2 H)

Plan de rescate en trabajos verticales.
Autorescate básico.
Rescate asistido de un compañero.
Actuación en caso de accidente.
Primeros auxilios básicos en altura.

8. PRÁCTICA FINAL INTEGRADA (3 H)

Ejecución completa de un trabajo vertical.
Aplicación de técnicas aprendidas.
Uso combinado de sistemas y EPIs.
Rescate
Corrección de errores y evaluación final.



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