



## Curso: : Taller práctico para trabajo seguro en alturas

### Descripción del curso

#### Introducción:

PENDIENTE

#### Objetivos:

El participante pondrá en práctica los requisitos de seguridad para realizar trabajos en alturas de forma segura.

#### Dirigido a:

Jefes y gerentes de mantenimiento, producción y seguridad e higiene, Líderes de Seguridad e higiene, Personal en general

**Instructor:** Con más de 15 años de experiencia en trabajo seguro en alturas.

8hr  
De duración

**Metodología:** 10% teoría – 90% ejercicios y casos prácticos

# Temario general

## 1. Introducción a la NOM-009-STPS-2011

- Objetivo y campo de aplicación
- Definiciones
- Obligaciones del Patrón
- Obligaciones de los trabajadores
- Identificación de Riesgos
- Restricción líneas eléctricas
- Sistemas Personales para protección contra caídas
- Identificación y selección correcta de los sistemas personales para protección contra caídas
- Autorización

## 2. Sistemas de protección personal para trabajos en alturas / Arnés

- Tipos y características de los Arnés
- Limitantes del arnés
- Uso y colocación de arnés
- Inspecciones de arnés
- Cuidados del equipo
- Práctica de colocación de arnés

## 3. Sistemas de protección personal para trabajos en alturas / Sistemas de Posicionamiento

- Características del equipo de posicionamiento
- Limitantes del equipo de posicionamiento
- Uso del equipo de posicionamiento
- Cuidados del equipo de posicionamiento

## 4. Sistemas de protección personal para trabajos en alturas / Sistemas de Restricción

- Características del equipo de Restricción
- Limitantes del equipo de Restricción
- Uso del equipo de restricción
- Cuidados del equipo de Restricción
- Práctica

## 5. Sistemas de protección personal para trabajos en alturas / líneas de vida

- Características de las líneas de vida
- Capacidad y limitantes de las líneas de vida
- Inspección de las líneas de vida
- Instalación de las líneas de vida
- Práctica

## 6. Sistemas de protección personal para trabajos en alturas / Puntos de anclaje

- Características de los puntos de anclaje
- Capacidad y limitantes de los puntos de anclaje
- Instalación de los puntos de anclaje
- Cuidados de los puntos de anclaje
- Práctica

## 7. Sistemas de Elevación

- Escaleras
- Andamios
- Plataformas
- Condicionantes del sistema elegido

## 8. Conclusiones