



1. Introducción al Trabajo en Alturas

- Definición y riesgos asociados.
- Normatividad aplicable (NOM-009-STPS).
- Importancia de la prevención.

2. Identificación de Riesgos

- Evaluación del área de trabajo.
- Tipos de caídas.
- Condiciones inseguras y actos inseguros.

3. Equipos de Protección Personal (EPP)

- Tipos de arneses y líneas de vida.
- Inspección previa y mantenimiento.
- Uso correcto del equipo de protección.

4. Procedimientos de Trabajo Seguro

- Planificación de actividades en altura.
- Sistemas anticaídas.
- Rescate en alturas.

5. Prácticas en Campo

- Colocación de arneses y líneas de vida.



SIGMAAC Temario - Curso de Trabajo en Alturas

No ofrecemos servicios, ofrecemos soluciones

- Simulación de trabajos en andamios y estructuras.
- Pruebas de rescate controlado.

6. Evaluación y Cierre

- Evaluación teórica.
- Retroalimentación.
- Entrega de constancia y certificación DC-3.