

TRABAJOS EN ALTURA FÍSICA

E-LEARNING / AUTOINSTRUCCIÓN

8 HRS

OBJETIVOS

- Capacitar a los participantes en la identificación de riesgos, uso y mantención de equipos de protección personal, aplicación de procedimientos seguros y ejecución de maniobras prácticas en trabajos en altura física, conforme a la legislación vigente en Chile y estándares internacionales. El curso permitirá minimizar los riesgos de accidentes, desarrollar capacidades de rescate, y fomentar una cultura de seguridad y autocuidado.

DIRIGIDO A:

Todo trabajador y personal de supervisión que necesite habilidades y conocimientos para realizar trabajos en altura física.



PROGRAMA

MÓDULO 1: INTRODUCCIÓN Y MARCO LEGAL

- Definición de trabajo en altura física.
- Estadísticas de accidentes en altura en Chile.
- Normativa legal aplicable:
 - Ley 16.744 sobre accidentes del trabajo y enfermedades profesionales.
 - D.S N° 594: Reglamento sobre condiciones sanitarias y ambientales básicas.
 - D.S N° 44: Reglamento sobre prevención de riesgos profesionales.
 - Normas Chilenas aplicables (NCh1258, NCh461, entre otras).
 - Normas Internacionales: OSHA 29 CFR 1926.503 / 1910.268.

ENTREGABLE AL ALUMNO:

- Manual del alumno

TRABAJOS EN ALTURA FÍSICA

E-LEARNING / AUTOINSTRUCCIÓN

8 – 10 H

- Responsabilidades legales del empleador y trabajador.
- Certificación médica previa (exigencia para trabajos peligrosos según Código del Trabajo).

MÓDULO 2: IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS EN ALTURA

- Factores de riesgo comunes (caídas, clima, fatiga, objetos que caen).
- Evaluación previa del sitio: inspección visual y análisis de condiciones
- Análisis de situaciones subestándar y propuesta de medidas correctivas.
- Matriz de riesgos y controles aplicables.
- Delimitación y señalización de zonas de trabajo.

MÓDULO 3: EQUIPOS Y ELEMENTOS DE PROTECCION PERSONAL (EPP)

- Tipos de EPP para altura: arneses, líneas de vida, conectores, cascos, retráctiles, estrobos, cintas anti-trauma.
- SPDC (Sistema Personal de Detención de Caídas): componentes, ajuste, funcionamiento y limitaciones.
- Criterios de selección, uso correcto, revisión, cuidado y mantenimiento y almacenamiento.
- Vida útil, descarte, y compatibilidad entre conectores y sistemas.
- Equipos portaherramientas y prevención de caída de objetos.
- Cuidado de cuerdas, tipos de nudos, ángulos de tensión.

DIRIGIDO A:

Todo trabajador y personal de supervisión que necesite habilidades y conocimientos para realizar trabajos en altura física.



ENTREGABLE AL ALUMNO:

- Manual del alumno

TRABAJOS EN ALTURA FÍSICA

E-LEARNING / AUTOINSTRUCCIÓN

8 – 10 H

MÓDULO 4: SISTEMAS DE PROTECCIÓN CONTRA CAÍDAS

- ABC de la protección contra caídas: Anclaje – Body support – Conector.
- Sistema de detención de caídas: líneas de vida verticales y horizontales.
- Puntos de anclaje: tipos, resistencia mínima, montaje y técnicas de conexión.
- Sistemas de restricción de movimiento y posicionamiento.
- Uso de escaleras fijas y telescópicas, andamios y plataformas.
- Sistemas de protección colectiva: barandas, redes de seguridad.
- Consideraciones de seguridad en la instalación de líneas de vida.
- Factor de caída: cálculo y prevención.

MÓDULO 5: PROCEDIMIENTOS DE TRABAJO SEGURO

- Permisos de trabajo en altura.
- Métodos de acceso: escaleras, pasillos, líneas de vida vertical y horizontal.
- Técnicas seguras de ascenso, descenso y desplazamiento:
 - Uso de equipos como Suretyman, deslizador de pecho, retráctiles.
- Comunicación en altura (radios, señales).
- Trabajo en condiciones climáticas adversas.
- Protocolos de conducta durante tareas específicas en altura.

DIRIGIDO A:

Todo trabajador y personal de supervisión que necesite habilidades y conocimientos para realizar trabajos en altura física.



ENTREGABLE AL ALUMNO:

- Manual del alumno

TRABAJOS EN ALTURA FÍSICA

E-LEARNING / AUTOINSTRUCCIÓN

8 – 10 H

MÓDULO 6: EMERGENCIAS Y RESCATE EN ALTURA

- Planificación y teoría de rescate (según estándar MEL).
- Protocolos de respuesta ante incidentes y accidentes.
- Procedimientos de rescate: auto-rescate, rescate asistido, rescate desde nivel superior.
- Equipamiento específico para rescate (kit MSA, pértigas, cuerdas, steps anti trauma).
- Primeros auxilios en caídas y trauma por suspensión.
- Seguridad del rescatista: circulación sanguínea, puntos de anclaje seguros, prevención de nuevas caídas.
- Inmovilización de lesionados.
- Montaje de líneas de vida para rescate.

DIRIGIDO A:

Todo trabajador y personal de supervisión que necesite habilidades y conocimientos para realizar trabajos en altura física.



ENTREGABLE AL ALUMNO:

- Manual del alumno

EVALUACIÓN

- La escala de evaluación es del 0% al 100%, por concepto de evaluación teórica la nota mínima de aprobación será de un 80%.