Seguridad y salud en el trabajo

Trabajos en altura y uso del arnés

Dos días para trabajar en altura sin caer y saber cuándo el arnés es la respuesta adecuada. Los participantes aprenden a elegir entre protección colectiva y protección individual, a verificar, ajustar y utilizar un sistema anticaídas y a desplazarse por las estructuras de su sitio. La práctica se imparte con un formador socio equipado, sobre sus instalaciones o sobre una estructura de prácticas.

Duración : 2 días

Objetivos

1. Identificar las situaciones de trabajo en altura de su sitio y los riesgos asociados
2. Aplicar la jerarquía de protecciones: suprimir el trabajo en altura, proteger colectivamente y después individualmente
3. Verificar, ajustar y llevar un arnés anticaídas, y elegir el sistema de amarre adecuado
4. Evaluar un punto de anclaje y la altura libre necesaria antes de iniciar un trabajo
5. Desplazarse permaneciendo anclado en todo momento y dar la alerta en caso de caída de un compañero

Programa

Día 1 — mañana

• Caídas de altura: causas frecuentes en mantenimiento, producción y construcción

• Principios de prevención: suprimir, proteger colectivamente (barandillas, redes, plataformas) y después individualmente

• Elegir el medio de acceso: escalera, escalera de tijera, plataforma individual, andamio, plataforma elevadora

• Marco de la empresa: análisis de riesgos, autorización de trabajo, consignas

Día 1 — tarde

• Componentes de un sistema anticaídas: arnés, cabos de anclaje, absorbedor de energía, anticaídas deslizante, retráctil, conectores

• Puntos de anclaje fijos y provisionales, líneas de vida, altura libre y factor de caída

• Verificación antes del uso, almacenamiento, vida útil y seguimiento de los equipos

• Ejercicio: control de equipos en buen estado y de equipos que hay que retirar

Día 2 — mañana

• Colocación y ajuste del arnés, control cruzado en pareja

• Desplazamientos por estructura con doble cabo, sin quedar nunca suelto

• Sujeción en el puesto de trabajo y posicionamiento

• Efectos de una suspensión prolongada en el arnés y urgencia del rescate

Día 2 — tarde (taller)

• Simulaciones en zonas de su sitio o sobre estructura de prácticas

• Preparación de una intervención: análisis, elección de anclajes, plan de rescate

• Evaluación práctica individual del uso del arnés y de los desplazamientos

• Prueba teórica y presentación de resultados

Metodología

• Práctica con un formador socio equipado, referenciado y evaluado en Inspirra
• Manejo y control de equipos, incluidos equipos defectuosos que hay que descartar
• Ejercicios en sus cubiertas, pasarelas, cubas o estanterías cuando su configuración lo permite
• Análisis de situaciones de su sitio fotografiadas antes de la sesión
• Evaluación práctica individual y prueba teórica

Evaluación y documentos

Prueba teórica y evaluación práctica individual del uso del arnés y de los desplazamientos, evaluación en caliente a D+1. Certificado de formación numerado, verificable en línea, y opinión del formador sobre cada participante, transmitidos al empleador que autoriza en el puesto; informe de formación entregado a la empresa.

Materiales bilingües para cada participante; cada formación presencial incluye su gemelo digital en OmniLearn.

Conviene saber

Para saber rescatar a un trabajador suspendido en su arnés, la formación « Rescate de una víctima en altura » prolonga este módulo. Los usuarios de plataformas elevadoras siguen « Plataformas elevadoras móviles de personal — R.486 ».

Información práctica

Duración	2 días
Público	Técnicos de mantenimiento, electricistas, montadores, personal de obras nuevas, intervinientes de empresas externas
Requisitos previos	Aptitud médica para el trabajo en altura
Número de participantes	Grupos de 6 a 12 participantes, en la empresa
Formato	En la empresa, presencial en sus instalaciones
Idioma	Francés, darija o inglés; materiales bilingües
Financiación	Contratos especiales de formación de la OFPPT (TFP), GIAC, Maroc PME: preparamos los expedientes con usted, sin coste adicional.
Personalización del programa	Programa adaptado a sus procedimientos, sus equipos y su público

Preguntas frecuentes

¿Quién debe seguir esta formación?
Toda persona que deba trabajar en una cubierta, pasarela, estructura, estantería o cuba sin protección colectiva suficiente: técnicos de mantenimiento, electricistas, montadores, personal de empresas externas que intervienen en su sitio.

¿Basta el arnés para trabajar con seguridad?
No. El arnés interviene como último recurso, cuando una protección colectiva no puede evitar la caída. Solo es eficaz con un anclaje adecuado, una altura libre suficiente y un plan para rescatar rápidamente a la persona suspendida.

¿Utilizan nuestros equipos?
Sí, cuando están disponibles y en buen estado: la formación se centra entonces en los arneses y cabos que sus equipos usan realmente. El formador socio aporta el material complementario necesario para los ejercicios.

¿Hace falta una aptitud médica?
La aptitud para el trabajo en altura depende de su médico del trabajo. Hay que verificarla antes de la sesión, porque los ejercicios prácticos exigen esfuerzo físico y buena tolerancia a la altura.