



MCG de México

## Curso: Taller práctico para trabajo seguro en alturas

### Incluye:

- ✓ Memorias del curso digitales
- ✓ Bolígrafo
- ✓ Reconocimiento con valor curricular
- ✓ Constancia de habilidades laborales DC-3 (STPS)
- ✓ 6 meses de asesoría por email o WhatsApp sin costo
- ✓ Garantía de satisfacción: Si el curso no es de su agrado, le devolvemos su dinero

**Duración:** 8 horas

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

**Objetivos:** Al finalizar el curso, el participante pondrá en práctica los requisitos de seguridad para realizar trabajos en alturas de forma segura.

**Requisitos del participante:** Conocimiento de la NOM-009-STPS-2011.

### Dirigido a:

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

### 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



MCG de México

### **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**

**Metodología:** 10% teoría – 90% Práctica