



Curso: Seguridad para trabajos en altura (NOM-009-STPS-2011)

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: 16 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.

Requisitos del participante: Firmar carta responsiva, enviar copia de su identificación oficial, gozar de buena salud, usar ropa cómoda y zapatos antiderrapantes.

Dirigido a:

- Jefes y gerentes de mantenimiento, producción y seguridad e higiene
- Lides y supervisores de seguridad
- Personal que realiza trabajos en alturas

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
- Efecto péndulo
- Redundancia aplicada al trabajo en alturas

2. Uso del arnés, líneas de vida y absorbedores de energía

- Características de los arneses, líneas de vida y absorbedores
- Longitud de líneas de vida y despliegue de absorbedores
- Inspección de equipos
- Marcado y descarte de equipos accionados en una caída
- Uso correcto del arnés
- Uso de líneas de vida retráctiles y ajustables

Tel. 55-5367-8683

Email: info@mcgmexico.com

<http://www.mcgmexico.com>



- Uso de líneas de vida dobles o manos de cambio
- Uso de cuerdas y elaboración de nudos
- Cuidados del equipo
- Práctica: inspección de equipos
- Práctica: colocación de arnés, línea de vida y absorbedor
- Práctica: elaboración de nudos

3. Puntos de anclaje para trabajos en alturas

- Características de los puntos de anclaje
- Capacidad y limitantes de los puntos de anclaje
- Instalación de cables de acero, plaquetas y omegas
- Colocación de anclajes con puntos fijos y anillos
- Uso de abrazaderas de viga y troles transversales
- Mosquetones de cierre automático con doble seguro
- Práctica: uso de abrazaderas de viga y troles
- Práctica: montaje de puntos de anclaje en vigas
- Práctica: montaje de reuniones

4. Sistemas de elevación

- Uso seguro de escaleras fijas
- Uso seguro de escaleras de mano
- Uso seguro de andamios tipo torre
- Práctica: armado y nivelación de andamio de torre
- Práctica: sujeción de escaleras de mano e instalación de líneas de vida verticales
- Práctica: ascenso por escalera fija con línea de vida doble
- Práctica: ascenso por escalera de mano usando bloqueadores de caída corredizos

5. Sistemas de restricción para trabajos en alturas

- Características de los sistemas de restricción
- Distancia permitida para usar sistemas de restricción
- Uso de líneas de vida horizontales
- Uso correcto de cordinos de 7 mm
- Práctica: instalación de línea de vida horizontal
- Práctica: uso de un sistema de restricción en una azotea

6. Sistemas de posicionamiento para trabajos en alturas

- Características del equipo de posicionamiento
- Uso del equipo de posicionamiento
- Uso de cordinos de 7 mm y cintas Daisy
- Uso de cintas ajustables
- Uso de bolsas y cinturones porta-herramienta



- Práctica: sujeción de herramientas
- Práctica: uso de equipo de posicionamiento en escalera fija
- Práctica: uso de equipo de posicionamiento en estructura metálica

7. Sistemas para interrumpir caídas

- Elementos de un sistema para interrumpir caídas
- Espacio libre para trayectos de caída
- Uso de bloqueadores de caída
- Uso de líneas de vida retráctiles
- Práctica: uso de bloqueadores para interrumpir caídas

8. Sistemas de descenso controlado para trabajos en alturas

- Características del equipo de descenso
- Limitantes del equipo de descenso
- Uso de línea de trabajo + línea de vida
- Uso de equipos de descenso Petzl (RIG vs ID)
- Uso de asientos para trabajos suspendidos
- Práctica: Rappel con descensor ID + bloqueador de caída corredizo
- Práctica: Uso de asientos para trabajos suspendidos

9. Plan de atención a emergencias en alturas

- Procedimiento para respuesta a emergencias en alturas
- Alertamiento y comunicación durante la emergencia
- Primeros auxilios
- Uso de sistemas y equipos de rescate
- Capacitación de la brigada de rescate en alturas
- Uso de sistemas de poleas 4:1 Petzl JAG System
- Uso de camillas, arañas y anclajes multiplicadores PAW
- Práctica: Rescate en alturas

10. Conclusiones

Metodología: 10% teoría – 90% Práctica