



## SEGURIDAD EN TRABAJOS EN ALTURAS (8 Horas)

---

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

- Reconocer los riesgos asociados con los trabajos en alturas.
- Identificar las normativas y regulaciones aplicables a los trabajos en alturas.
- Seleccionar y utilizar correctamente los equipos de protección personal (EPP) y sistemas anticaídas.
- Implementar medidas de control para minimizar los riesgos.
- Desarrollar procedimientos seguros para la ejecución de tareas en alturas.
- Responder eficazmente ante emergencias relacionadas con trabajos en alturas.

### TEMARIO:

#### **Módulo 1: Introducción a los Trabajos en Alturas**

- Definición de trabajos en alturas.
- Importancia de la seguridad en trabajos en alturas.
- Estadísticas de accidentes en trabajos en alturas.
- Obligaciones del empleador y del trabajador.

#### **Módulo 2: Normativa y Legislación**

- Regulaciones nacionales e internacionales (NOM-009-STPS).
- Requisitos legales en la industria.
- Inspecciones y auditorías relacionadas con trabajos en alturas.

#### **Módulo 3: Identificación de Riesgos y Peligros**

- Factores de riesgo comunes:
- Superficies inestables o resbaladizas.
- Uso incorrecto de herramientas y equipos.
- Condiciones climáticas adversas.
- Fatiga y estrés del trabajador.
- Métodos para identificar y evaluar riesgos en el lugar de trabajo.

#### **Módulo 4: Equipos de Protección y Sistemas Anticaídas**

- Tipos de equipos de protección personal (EPP):
- Arnés de seguridad.
- Líneas de vida.
- Anclajes y conectores.
- Inspección y mantenimiento de equipos.
- Criterios para la selección de sistemas anticaídas según la tarea.

**Lic. Eduardo Hernández Urdiales**  
**Consultor ejecutivo HV Capacitación**



### **Módulo 5: Procedimientos de Trabajo Seguro en Alturas**

- Planeación de trabajos en alturas: análisis de riesgos y permisos de trabajo.
- Instalación y uso de sistemas de anclaje.
- Técnicas seguras para trabajar en andamios, escaleras y plataformas elevadas.
- Revisión previa al inicio de la tarea.

### **Módulo 6: Respuesta ante Emergencias en Alturas**

- Planes de rescate y evacuación.
- Técnicas básicas de rescate en alturas.
- Uso de equipos de rescate.
- Comunicación en situaciones de emergencia.

### **Módulo 7: Prácticas y Simulaciones**

- Demostración del uso adecuado de equipos de protección personal.
- Simulaciones de situaciones reales:
- Instalación de líneas de vida.
- Rescate de un trabajador suspendido.
- Prácticas en diferentes escenarios (andamios, escaleras, plataformas).

### **Módulo 8: Cultura de Seguridad y Mejora Continua**

- Promoción de una actitud proactiva hacia la seguridad.
- Reporte de condiciones y actos inseguros.
- Capacitación y actualización constante en trabajos en alturas.

### **Duración del Curso**

- Modalidad teórico-práctica: 8 horas.

### **Evaluaciones**

- Examen teórico: Evaluación de conocimientos sobre normativas, riesgos y procedimientos.
- Práctica supervisada: Ejecución de tareas simuladas en un entorno controlado.

**Lic. Eduardo Hernández Urdiales**  
**Consultor ejecutivo HV Capacitación**