

PLAN DE ESTUDIOS

SEGURIDAD EN TRABAJO DE ALTURAS (PERSONA AUTORIZADA)

Área de formación: Trabajos de alto riesgo

Modalidad: Presencial (instalaciones del cliente o aula Afalpi Pavas) o virtual (solo teoría)

Duración: 8 horas

Población meta: Personal operativo, mantenimiento, construcción, electricidad, telecomunicaciones y toda persona que realice trabajos con riesgo de caída.

Justificación

Las caídas desde altura representan una de las principales causas de lesiones graves y fatalidades laborales. Este curso desarrolla los conocimientos y habilidades básicas para que las personas autorizadas ejecuten trabajos en altura de forma segura, mediante la identificación de peligros, la aplicación de controles y el uso correcto de los sistemas de protección contra caídas.

Objetivo general

Desarrollar las competencias necesarias para ejecutar trabajos en altura de forma segura mediante la identificación de peligros, evaluación de riesgos y aplicación de sistemas de protección contra caídas.

Objetivos específicos

- Comprender los conceptos fundamentales del trabajo seguro en alturas.
- Identificar los peligros asociados al trabajo en altura.
- Aplicar la jerarquía de controles.
- Seleccionar e inspeccionar equipos de protección contra caídas.
- Identificar anclajes seguros.
- Aplicar procedimientos seguros de trabajo.
- Comprender la importancia del plan de rescate.

Competencias a desarrollar

Competencias técnicas:

- Uso correcto del arnés.
- Inspección básica de equipos.
- Aplicación de procedimientos seguros.
- Identificación de riesgos.

Competencias actitudinales:

- Autocuidado.
- Trabajo en equipo.
- Comunicación.
- Disciplina operacional.

Contenido del curso

Legislación aplicable

Responsabilidades del empleador y del trabajador, principios legales y cumplimiento normativo.

Identificación de peligros

Caídas de personas, caída de objetos, riesgos eléctricos, superficies frágiles, condiciones climáticas y efecto péndulo.

Jerarquía de controles

Eliminación, sustitución, controles de ingeniería, administrativos y EPP.

Sistemas de protección contra caídas

Restricción, posicionamiento, detención de caídas, líneas de vida y dispositivos retráctiles.

Equipos de protección personal

Arnés, eslingas, conectores, mosquetones, casco con barboquejo y calzado.

Inspección de equipos

Revisión previa al uso, criterios de aceptación y retiro del servicio.

Anclajes

Tipos, selección, ubicación y resistencia.

Procedimientos seguros

Permisos de trabajo, delimitación del área, comunicación y supervisión.

Plan de rescate

Trauma por suspensión, respuesta a emergencias y activación del rescate.

Práctica supervisada

Colocación del arnés, inspección, conexión y simulación de trabajo seguro.

Normativa técnica aplicable

ANSI/ASSP Z359: Requisitos para sistemas personales de protección contra caídas, inspección, mantenimiento y capacitación.

OSHA 29 CFR 1910, subparte D: Protección contra caídas para la industria general.

OSHA 29 CFR 1926, subparte M: Requisitos para protección contra caídas en construcción.

ASTM F887: Especificaciones para equipos personales utilizados en actividades de ascenso y protección contra caídas.

ISO 45001:2018: Gestión de riesgos y control operacional en seguridad y salud en el trabajo.

Legislación aplicable en Costa Rica

Ley N.º 6727: Establece obligaciones para la prevención de riesgos del trabajo.

Código de Trabajo: Obligaciones patronales y protección de la salud de las personas trabajadoras.

Reglamento General de Seguridad e Higiene en el Trabajo: Requisitos mínimos para trabajos seguros y uso de EPP.

Metodología

Exposición magistral, análisis de casos, demostraciones, prácticas supervisadas, simulaciones y evaluación teórico-práctica.

Recursos didácticos

- Arnés de cuerpo completo.
- Eslingas.
- Mosquetones.

- Líneas de vida.
- Anclajes certificados.
- Equipo audiovisual.
- Manual del participante.

Evaluación

- Evaluación teórica: 30 %
- Evaluación práctica: 50 %
- Participación y desempeño: 20 %

Nota mínima de aprobación: 80 %.

Bibliografía

- ANSI/ASSP Z359: Código de protección contra caídas.
- OSHA 29 CFR 1910, subparte D.
- OSHA 29 CFR 1926, subparte M.
- ASTM F887.
- ISO 45001:2018.
- Ley N.º 6727.
- Código de Trabajo de Costa Rica.