

## Trabajo en Alturas y Rescate

---

**Duración** 2 días.

---

**Grupo destinatario** Supervisores de seguridad, responsables de SSPA o QHSE de contratos, cabos, capataces o sobrestantes, todo personal que tenga que ingresar en áreas suspendidas de acceso a una altura superior de 1.80 mts.

---

**Requisitos previos** No aplica.

---

**Objetivo** Al finalizar el curso, el delegado podrá:  
Identificar los riesgos de caída específicos de cada situación.  
Explicar la física de la detención de caídas.  
Comprender la importancia y razón para inspeccionar su arnés antes de cada uso.  
Realizar una inspección del arnés.  
Determinar la capacidad del equipo de detención de caídas.  
Explicar la conexión adecuada a los puntos de anclaje.  
Colocación correcta y ajuste de un Arnés de cuerpo completo.  
Describir la manera correcta de almacenar el equipo de protección contra caídas.  
Reconocer y usar correctamente el equipo de rescate en alturas.

---

**Contenidos** Los siguientes temas serán tratados durante el curso:  
·Procedimiento de trabajo en áreas suspendidas de acceso.  
·Arnés de cuerpo completo.  
·Equipo de protección contra caídas.  
·Puntos de anclaje seguro.  
·Respuesta a emergencia.  
·Inspección y mantenimiento de equipo de protección contra caídas.  
·Regulaciones OSHA y NOM-009/STPS-2011.  
·Prácticas de rescate.  
·Equipo de rescate.  
·Acción del plan de rescate después de la caída.  
·Uso del equipo de rescate (Poleas 3 a 1 o el equipo brindado por el cliente).

---

**Examen** No aplica.