

Módulo WMH

Trabajo en alturas & Manipulación Manual de Cargas

Working at Heights & Manual Handling
WMH (14 h 40 min)



Objetivos: El objetivo de este módulo es capacitar a los participantes, a través de formación teórica y práctica, para que utilicen equipo de protección personal básico, trabajen de manera segura en alturas y realicen rescates básicos completos desde alturas en un entorno de turbinas eólicas. Además, este módulo también tiene como objetivo fomentar un comportamiento positivo en la manipulación manual y la ergonomía y capacitar a los participantes para realizar tareas de manipulación manual de manera segura.

PROGRAMA: WMH Trabajo en alturas y Manipulación Manual de Cargas

1. Introducción a la formación
2. Legislación
 - 2.1 Legislación global
 - 2.2 Legislación nacional
 - 2.3 Comportamiento de seguridad
3. Arnéses
 - 3.1 Inspección previa al uso
 - 3.2 Colocación del arnés
 - 3.3 Inspecciones periódicas
 - 3.4 Documentación
 - 3.5 Mantenimiento
4. Prevención de caídas
 - 4.1 La prevención de caídas es mejor que la detención de caídas
 - 4.2 Inspección previa al uso
 - 4.3 Fijación correcta a los puntos de anclaje
 - 4.4 Fijación correcta al arnés
 - 4.5 La importancia de utilizar los cabos de posicionamiento durante el trabajo
5. Sistemas anticaídas verticales
 - 5.1 Requisitos legales
 - 5.2 Inspección previa al uso
 - 5.3 Colocación correcta y desarmado
 - 5.4 Uso correcto
 - 5.5 Inspecciones periódicas
 - 5.6 Documentación correcta
6. Cabos de anclaje anticaídas
 - 6.1 Requisitos legales
 - 6.2 Inspección previa al uso
 - 6.3 Fijación correcta al arnés
 - 6.4 Factor de caída
 - 6.5 Indicadores de caída
 - 6.6 Cabos de detención de caídas simples y dobles
 - 6.7 Puntos de anclaje aprobados para la fijación
 - 6.8 La importancia de usar siempre sistemas anticaídas
7. Caída de objetos
 - 7.1 Riesgos
 - 7.2 Reducción de riesgos
8. Líneas de vida autorretráctiles
 - 8.1 Tipos de sistemas de respaldo
 - 8.2 Diferentes ángulos máximos permitidos
 - 8.3 Fijación correcta al arnés
 - 8.4 Puntos de anclaje aprobados para sistemas de respaldo
 - 8.5 La importancia de usar sistemas de respaldo
9. Medidas para prevenir lesiones durante la formación
 - 9.1 Medidas de control y calentamiento
10. Ejercicios prácticos
 - 10.1 Sistemas anticaídas verticales
 - 10.2 Prevención de caídas
 - 10.3 Cabos de anclaje anticaídas
11. Lesiones, síntomas y principios básicos de la manipulación manual de cargas
 - 11.1 Cómo evitar las lesiones musculoesqueléticas comunes en la industria eólica
 - 11.2 Síntomas típicos de las lesiones
 - 11.3 Principios básicos de la manipulación manual
 - 11.4 Evaluación dinámica básica de riesgos e introducción al principio TILE
12. Manipulación manual: controles de riesgo y técnicas adecuadas de manipulación manual
 - 12.1 Trabajar por encima de la altura del hombro
 - 12.2 Trabajar arrodillado
 - 12.3 Empujar y tirar
 - 12.4 Transportar
 - 12.5 Levantar
 - 12.6 Trabajos con herramientas manuales
 - 12.7 Posturas forzadas

13. Procedimientos de emergencia
 - 13.1 Contenido de un kit de evacuación
 - 13.2 Preparación del equipo para su uso
 - 13.3 Evacuación segura y correcta
 - 13.4 Comportamiento seguro
14. Taller: Riesgos y peligros y trauma de suspensión
 - 14.1 Utilizar el curso BST de Trabajo de Alturas con Manipulación Manual de Cargas
 - 14.2 Trauma de suspensión
15. Revisión de EPIs
 - 15.1 Partes individuales del EPI
16. Dispositivos de rescate y configuración del equipo
 - 16.1 Partes individuales de dispositivos de rescate
 - 16.2 Uso correcto de dispositivos de rescate y eslingas
17. Ejercicios de rescate
 - 17.1 Situaciones de rescate en aerogeneradores
 - 17.2 Rescate correcto y seguro
 - 17.3 Comportamiento seguro en la escalera con los EPIs
18. Resumen de la formación
 - 18.1 Resumen de la formación
 - 18.2 Sesión de Feedback

Módulo WMH

(Trabajo en alturas & Manipulación Manual de Cargas)

Duración: 14 h 40 min (2 days)

Validez del certificado: 24 meses

Programa WMH: Apdos. 1 a 18

Máximo nº alumnos: 12 personas x Ed.

Sede Central:

Andosilla (Navarra) • España

Telf.: +34 664 681 385 • navarra@totalhse.com

Centros acreditados en España:

Las Palmas (Islas Canarias) • España

SEPROM

Telf.: +34 902 008 482 • canarias@totalhse.com

Redondela (Galicia) • España

Verticalia Formación

Telf.: +34 986 401 472 • galicia@totalhse.com

Otros centros acreditados:

Hatzor Haglilit • Israel

IWTC

Telf.: +972 4 632 2095 • israel@totalhse.com

San José • Costa Rica

Desarrollos Floruma

Telf.: +506 2282-7468 • sanjose@totalhse.com

Santiago de Chile • Chile

ENACTRAR

Telf.: +56 944 402 179 • chile@totalhse.com

www.totalhse.com

