

# Módulo **WMHR**

## Trabajo en alturas & Manipulación Manual de Cargas Refresh

*Working at Heights & Manual Handling*

WMHR (8 h)



**Objetivo:** El objetivo de este módulo es revisar y fortalecer habilidades previamente adquiridas a través de formación teórica y práctica para que los participantes puedan utilizar equipo de protección personal básico y realizar trabajos seguros en alturas y rescates básicos seguros y completos desde alturas en la industria/ambiente de las turbinas eólicas. Además, pretende fomentar un comportamiento positivo en cuanto a la manipulación manual y la ergonomía, incentivar a los participantes a considerar alternativas a la manipulación manual a través de la planificación y entrenar la capacidad de los participantes para realizar tareas de manipulación manual de manera segura.

### PROGRAMA: WMHR Trabajo en alturas & Manipulación Manual de Cargas Refresh

1. Introducción a la formación
2. Revisión de conocimientos
  - 2.1 Conocimiento de la inspección de EPIs y equipos de rescate y evacuación
  - 2.2 Conocimiento de EPIs
  - 2.3 Conocimiento de sistemas anticaídas y posicionamiento de trabajo
  - 2.4 Conocimiento de equipos de evacuación y rescate
  - 2.5 Conocimiento de Manipulación Manual de Cargas
3. Ejercicios de revisión de EPIs
  - 3.1 Inspección previa al uso
  - 3.2 Uso adecuado
4. Teoría
  - 4.1 Uso de una línea de vida autorretráctil para ejercicios
  - 4.2 Trabajo y rescate en alturas eficaz y seguro
  - 4.3 Ajuste correcto del arnés
  - 4.4 Puntos de fijación
  - 4.5 Puntos de anclaje
  - 4.6 Cargas y ángulos
  - 4.7 Caídas
  - 4.8 Sistema anticaídas simple vs. doble
  - 4.9 Kit de rescate
  - 4.10 Manipulación manual de cargas
5. Medidas para prevenir lesiones durante la formación
  - 5.1 Medidas de control y calentamiento
6. Ejercicios individuales prácticos de revisión
  - 6.1 Cómo anclar un sistema anticaídas sobre raíl
  - 6.2 Sistemas de retención y sistemas anticaídas
  - 6.3 Sistemas de posicionamiento de trabajo
  - 6.4 Puntos de anclaje autorizados y adecuados
  - 6.5 Uso seguro y correcto de una línea de vida autorretráctil para ejercicios
  - 6.6 Prácticas seguras en trabajos en altura
7. Ejercicios prácticos grupales
  - 7.1 Uso seguro y correcto de equipos anticaídas
  - 7.2 Acceso a puntos de anclaje autorizados y adecuados
  - 7.3 Inspección por el usuario de los equipos de evacuación y rescate
  - 7.4 Uso seguro y correcto de los equipos de rescate y evacuación en la escalera
  - 7.5 Métodos seguros y correctos de rescate y evacuación por una

- trampilla de evacuación
- 7.6 Prácticas seguras en trabajos en altura
8. Resumen de la formación
  - 8.1 Resumen de la formación
  - 8.2 Sesión de Feedback

**Módulo WMHR** (Trabajo en alturas & Manipulación Manual de Cargas Refresh)

**Duración:** 8 horas (1 día)

**Validez del Certificado:** 24 meses

**Programa WMHR:** Apdos. 1 a 8

**Máximo nº alumnos:** 12 personas x Ed.

### Sede Central:

**Cárcar (Navarra) • España**

Telf.: +34 948 674 881 • navarra@totalhse.com

### Otros centros 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:

**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 9 5819 5060 • chile@totalhse.com

[www.totalhse.com](http://www.totalhse.com)

