

ÍNDICE

CAPÍTULO 1	
CONCEPTOS BÁSICOS DE SEGURIDAD RELACIONADOS CON EL TRABAJO REALIZADO EN ALTURA	11
1.1. Legislación sobre trabajo en altura	13
1.2. Legislación sobre EPI para trabajos en altura	23
1.3. La metodología para el uso correcto de los EPI contra caídas	27
1.4. La seguridad para el trabajo en altura mediante el uso de EPI	35
Ejercicio de Evaluación N.º 1	38
CAPÍTULO 2	
LOS EPI FUNDAMENTALES PARA EL TRABAJO EN ALTURA	41
2.1. Arnés anticaídas	43
2.2. Sistemas anticaídas	48
2.2.1. Sistema anticaídas configurado por un arnés anticaídas unido, a través de un elemento de amarre dotado de un absorbedor de energía, a un punto de anclaje	49
2.2.2. Sistema anticaídas configurado por un arnés anticaídas unido, a través de un elemento de amarre dotado de un absorbedor de energía, a un punto de anclaje móvil de una línea horizontal flexible ..	52
2.2.3. Sistema anticaídas configurado por un arnés anticaídas unido a un dispositivo anticaída retráctil a través de su elemento de amarre, estando el dispositivo retráctil conectado a un punto de anclaje	55
2.2.4. Sistema anticaídas configurado por un arnés anticaídas unido, a través de un elemento de amarre, a un dispositivo anticaídas deslizante sobre línea de anclaje rígida vertical (EN 353.2)	56

2.2.5. Sistema anticaídas configurado por un arnés anticaídas unido, a través de un elemento de amarre, a un dispositivo anticaídas deslizante sobre línea de anclaje flexible (EN 353.1). La línea de anclaje flexible vertical deberá estar unida a su vez a un punto de anclaje	56
2.3. Absorbedores de energía	60
2.4. Cinturones de sujeción. Elementos de amarre de sujeción	63
2.5. Cuerdas	66
2.6. Conectores	72
2.7. Dispositivos de anclaje	75
Ejercicio de Evaluación N.º 2	79

CAPÍTULO 3

CONTENIDOS ESPECÍFICOS: UTILIZACIÓN DE EPI SEGÚN ESTRUCTURA DEL LUGAR DE TRABAJO

81	
Introducción	83
3.1. Sistema anticaídas configurado por dispositivo anticaídas deslizante sobre línea de anclaje rígida y flexible	84
3.2. Técnicas de seguridad para acceso, desplazamientos y trabajo en altura en torres, estructuras metálicas de celosía y otros apoyos que no dispongan de sistemas de seguridad anticaídas integrados. Acceso utilizando como anticaídas un cabo de anclaje simple o en “Y”	87
3.3. Técnicas de seguridad para acceso, desplazamientos y trabajo en altura en torres, estructuras metálicas de celosía y apoyos HV y HVH sin sistemas de seguridad anticaídas integrados. Acceso utilizando pértigas, cordajes y dispositivos anticaídas deslizantes sobre cuerdas como sistema de seguridad	90

3.4. Instalación de líneas de anclaje complementadas con dispositivos anticaídas deslizantes sobre cuerdas como sistema de seguridad anticaídas para acceso, desplazamientos y trabajo en altura sobre estructuras metálicas de celosía sin sistemas de seguridad anticaídas integrados .	92
3.5. Técnicas de seguridad para acceso, desplazamientos y trabajo en altura sobre apoyos de madera o tipo HV y HVH por medio de escalera móvil desmontable dotada de dispositivo anticaídas integrado	94
3.6. Técnicas de seguridad para acceso y trabajo en altura sobre apoyos tipo postes de madera. Utilización de pértiga y terminal tipo “corbata” de cable para el establecimiento de línea temporal de seguridad	96
3.7. Técnicas de seguridad para trabajo en altura en apoyos tipo poste de madera. Acceso utilizando trepadores o trepolines, corbata textil y elementos de amarre como sistema de seguridad	97
3.8. Técnicas de seguridad para acceso, desplazamientos y trabajo en altura sobre apoyos tipo postes de madera y de hormigón. Acceso utilizando escalera manual, cordajes y dispositivos anticaídas	98
3.9. Instalación de líneas de anclaje verticales complementadas con dispositivos anticaídas deslizantes sobre cuerdas como sistema de seguridad anticaídas para trabajo en altura sobre edificaciones	100
3.10. Protección para acceso a espacios confinados con riesgo de caída a distinto nivel	101
Ejercicio de Evaluación N.º 3	103

CAPITULO 4	
TÉCNICAS ESPECÍFICAS	105
4.1. Técnicas de Trabajo Vertical	107
4.2. Andamios	113

4.3. Escaleras manuales	116
Ejercicio de Evaluación N.º 4	121
CAPÍTULO 5	
EMERGENCIAS EN ALTURA. EVACUACIÓN Y RESCATE	123
5.1. Emergencias en altura	125
5.2. Evacuación y rescate en altura	128
Ejercicio de Evaluación N.º 5	131
CAPÍTULO 6	
ÍNDICE DE TÉRMINOS Y SIGLAS UTILIZADOS	133
CAPÍTULO 7	
SOLUCIONES A LOS CUESTIONARIOS DE EVALUACIÓN	137
CAPÍTULO 8	
BIBLIOGRAFÍA	141