

## Cursos RECICLAJE TELCO

DENOMINACIÓN	RECICLAJES
<b>OBJETIVO:</b>	Actualizar y mejorar las competencias y formación de los trabajadores TELCO Acreditar las competencias adquiridas a través de la formación y la experiencia
<b>DIRIGIDO A:</b>	Personal implicado en la realización de trabajos TELCO, que ya han recibido la formación correspondiente: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alturas TELCO 1</li> <li>• Alturas TELCO 2</li> <li>• Espacios Confinados TELCO</li> <li>• Riesgo Eléctrico TELCO</li> <li>• Alturas TELCO 3</li> <li>• Rescate TELCO</li> </ul>
<b>ALCANCE:</b>	Formación de reciclaje específica para realizar trabajos TELCO.
<b>MODALIDAD:</b>	Presencial: Teórico y Práctico
<b>DURACIÓN:</b>	Telco I Alturas: <b>4h (1h teórica; 3h prácticas)</b> Telco II Alturas: <b>7h (2h teórica; 5h prácticas)</b> Espacios Confinados TELCO: <b>4h (1h teórica; 3h prácticas)</b> Riesgo Eléctrico TELCO: <b>2h (1h teórica; 1h práctica)</b> Alturas TELCO 3: <b>16h (2h teórica; 14h prácticas)</b> Rescate TELCO: <b>6h (1h teórica; 5h prácticas)</b>
<b>RATIO FORMACIÓN</b>	Alturas TELCO 1: <b>6 alumnos por profesor</b> Alturas TELCO 2: <b>6 alumnos por profesor</b> Espacios Confinados TELCO: <b>6 alumnos por profesor</b>
<b>PRÁCTICA:</b>	Riesgo Eléctrico TELCO: <b>12 alumnos por profesor</b> Alturas TELCO 3: <b>6 alumnos por profesor</b> Rescate TELCO: <b>6 alumnos por profesor</b>
<b>RECICLAJE PERIODICO:</b>	Cada 3 años
<b>COMENTARIOS:</b>	Para superar el curso de reciclaje y obtener el certificado acreditativo de su capacitación, el alumno tiene que haber asistido a la totalidad de las horas, realizar todas las prácticas de forma completa y superar la prueba de conocimiento, destreza y aptitud para el desempeño.

## 1. ALTURAS TELCO 1.

**GRUPO DESTINATARIO**

Personal implicado en la realización de trabajos en altura, que ya han recibido formación ALTURAS TELCO 1.

**CARGA LECTIVA**

4 horas en media jornada formativa:

- 1 horas de formación Teórica.
- 3 horas de formación Práctica.

**Nº ALUMNOS**

Hasta un máximo de 6 personas por grupo formativo/profesor.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Actualizar las pautas de seguridad durante el uso de EPI y sistemas anticaídas.
- Actualizar las pautas de seguridad durante el uso de Equipos de trabajo: Escaleras, PEMP, Andamios.

- Repasar los procedimientos para el uso seguro de escaleras de mano con y sin líneas de vida
- ♦ Actualizar el uso del elemento de amarre con absorbedor.

### **METODOLOGÍA. DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS PRÁCTICOS**

- Se organizarán de forma que el alumno realice prácticas autónomas con supervisión directa del profesorado.
- Cada participante dispondrá de los correspondientes Equipos de Protección Individual en cantidad suficiente.

### **CONTENIDOS**

#### **Módulo teórico-práctico (1 hora)**

- Repaso de conceptos generales sobre el uso de Sistemas Anticaídas, EPI, mantenimiento y revisión.
- Escaleras, PEMP, Andamios. Prácticas seguras.
- Evaluación tras la puesta en práctica.

#### **Módulo práctico (3 horas)**

- Ajuste de equipos.
- Repaso de maniobras básicas de progresión en ascenso y descenso, utilizando doble elemento de amarre con absorbedor y dispositivos anticaídas sobre línea de anclaje.
- Utilización de escalera de mano, con y sin línea de vida, sobre poste y fachada.

## **2. ALTURAS TELCO 2.**

---

### **GRUPO DESTINATARIO**

Personal implicado en la realización de trabajos en altura, que ya han recibido formación ALTURAS TELCO 2.

### **CARGA LECTIVA**

7 horas en jornada formativa:

- 2 horas de formación Teórica.
- 5 horas de formación Práctica.

### **Nº ALUMNOS**

Hasta un máximo de 6 personas por grupo formativo/profesor.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Actualizar las pautas de seguridad durante el uso de EPI y sistemas anticaídas: Elemento amarre con absorbedor, líneas verticales de anclaje rígido y flexible, dispositivos retráctiles.
- Actualizar las pautas de seguridad durante el uso de dispositivos de anclaje: Líneas de anclaje horizontal, anclajes estructurales.
- ♦ Actualizar el empleo de prácticas seguras durante el Izado Manual de Cargas

**METODOLOGÍA. DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS PRÁCTICOS**

- Se organizarán de forma que el alumno realice prácticas autónomas con supervisión directa del profesorado.
- Cada participante dispondrá de los correspondientes Equipos de Protección Individual en cantidad suficiente.

**CONTENIDOS****Módulo teórico-práctico (2 horas)**

- Repaso de conceptos generales sobre el uso de Sistemas Anticaídas, EPI, mantenimiento y revisión.
- Repaso de conceptos generales sobre el uso de dispositivos de anclaje.
- Evaluación tras la puesta en práctica.

**Módulo práctico (5 horas)**

- Ajuste de equipos.
- Repaso de prácticas seguras durante el uso de sistemas anticaídas: elemento de amarre con absorbedor, líneas verticales rígidas y flexibles, dispositivos retráctiles, sistemas restrictivos.
- Prácticas seguras durante el uso de dispositivos de anclaje.
- Montaje y utilización de líneas horizontales temporales.
- Repaso de pautas de seguridad durante el izado de cargas.

**3. ESPACIOS CONFINADOS TELCO**

---

**GRUPO DESTINATARIO**

Personal implicado en la realización de trabajos en altura, que ya han recibido formación Espacios Confinados Telco.

**CARGA LECTIVA**

4 horas en media jornada formativa:

- 1 horas de formación Teórica.
- 3 horas de formación Práctica.

**Nº ALUMNOS**

Hasta un máximo de 6 personas por grupo formativo/profesor.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Actualizar a utilización de protocolos seguros para el acceso y estancia en Espacios Confinados.
- Actualizar los procedimientos para la realización de una evacuación y un rescate urgente.

**METODOLOGÍA. DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS PRÁCTICOS**

- Se organizarán de forma que el alumno realice prácticas autónomas con supervisión directa del profesorado.
- Cada participante dispondrá de los correspondientes Equipos de Protección Individual en cantidad suficiente.

## CONTENIDOS

### Módulo teórico-práctico (1 horas)

- Protocolos de acceso.
- Permiso de entrada.
- Evaluación tras la puesta en práctica.

### Módulo práctico (3 horas)

- Utilización de medidor de atmósferas peligrosas.
- Montaje de trípode, sistema anticaídas y dispositivo de rescate.
- Repaso de rescate urgente de un trabajador, utilizando dispositivos de rescate normalizados.

## 4. RIESGO ELÉCTRICO TELCO

---

### GRUPO DESTINATARIO

Personal implicado en la realización de trabajos en altura, que ya han recibido formación Riesgo Eléctrico Telco.

### CARGA LECTIVA

2 horas en media jornada formativa:

- 1 horas de formación Teórica.
- 1 horas de formación Práctica.

### Nº ALUMNOS

Hasta un máximo de 12 personas por grupo formativo/profesor.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Actualizar los protocolos seguros para los trabajos en presencia de riesgo eléctrico para personal Autorizado (RD 614/2001).

### METODOLOGÍA. DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS PRÁCTICOS

- Se organizarán de forma que el alumno realice prácticas autónomas con supervisión directa del profesorado.
- Cada participante dispondrá de los correspondientes Equipos de Protección Individual en cantidad suficiente.

## CONTENIDOS

### Módulo teórico-práctico (1 horas)

- Evaluación del entorno de trabajo.
- Procedimiento de acceso y permanencia.
- Equipos de protección colectiva e individual.
- Actuación en caso de accidente.

**Módulo práctico (1 horas)**

- Utilización de EPI'S: comprobación estado, correcto uso y mantenimiento.
- Supresión y reposición de la tensión en B.T. en condiciones seguras. Verificación ausencia de tensión.
- Identificar situaciones de trabajos en proximidad.

**5. ALTURAS TELCO 3**

---

**GRUPO DESTINATARIO**

Personal implicado en la realización de trabajos en altura, que ya han recibido formación Telco III.

**CARGA LECTIVA**

16 horas en dos jornadas formativas:

- 2 horas de formación Teórica.
- 14 horas de formación Práctica.

**Nº ALUMNOS**

- Hasta un máximo de 6 personas por grupo formativo.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Actualizar las pautas de seguridad durante el uso de EPI y sistemas anticaídas.
- Repasar los criterios para la realización de Instalaciones de Seguridad.
- Refrescar las técnicas de progresión por cuerdas, tanto básicas, como avanzadas.
- Actualizar la aplicación de protocolos en caso de accidente en altura, con el herido en suspensión sobre cuerdas.
- Actualizar los conocimientos sobre la utilización de equipos auxiliares y herramienta durante los trabajos verticales.
- Actualizar los conocimientos sobre la programación, desarrollo y ejecución de un trabajo de telecomunicaciones, a través de las técnicas de trabajos verticales.

**METODOLOGÍA. DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS PRÁCTICOS**

- Se organizarán de forma que el alumno realice prácticas autónomas con supervisión directa del profesorado.
- Cada participante dispondrá de los correspondientes Equipos de Protección Individual en cantidad suficiente.
- La ratio alumnado/profesorado será de 6 participantes por docente.

**CONTENIDOS****Módulo teórico-práctico (2 horas)**

- Repaso de conceptos generales sobre el uso de Sistemas Anticaídas, EPI, mantenimiento y revisión.
- Repaso de conceptos generales sobre el uso de dispositivos de anclaje.
- Técnicas básicas de evacuación urgente de personas accidentadas en altura, con el herido en suspensión sobre cuerdas.

- Repaso sobre Organización de un Proyecto de trabajo vertical.
- Evaluación tras la puesta en práctica.

### **Módulo práctico (14 horas)**

- Ajuste de equipos.
- Repaso de prácticas seguras durante el empleo de técnicas de progresión sobre cuerdas:
  - Maniobra de Descenso y maniobra de Ascenso.
  - Maniobra de Cambio de Sentido.
  - Maniobra de Cambio de Línea en Descenso.
  - Maniobra de Instalación de Fraccionamiento tanto largo como corto (pasar dicho fraccionamiento en ascenso y descenso)
  - Maniobra de Progresión en Suspensión Horizontal
- Prácticas seguras durante el uso de dispositivos de anclaje y montaje de instalaciones de cabecera
- Repaso de pautas de seguridad durante el manejo de carga, materiales y herramienta.
- Repaso sobre la correcta utilización de dispositivos anticaídas.
- Actualización sobre técnicas de rescate urgente de heridos en suspensión sobre cuerdas.

-----

### **LECCIÓN 1.- INTRODUCCIÓN 15 min.**

El objetivo de la lección es que los participantes obtengan información sobre las medidas de seguridad de las instalaciones del Centro de Formación, así como del contenido y organización del curso.

Los alumnos deberán ser capaces de:

- Conocer los protocolos de seguridad, emergencia y evacuación del Centro de Formación.
- Conocer la experiencia del resto de participantes.
- Los objetivos y contenidos del módulo/curso.

Contenidos:

- Presentación características del Centro de Formación.
- Presentación alumnos y profesor.
- Presentación de los objetivos del curso.

### **LECCIÓN 2.- DISPOSITIVOS DE ANCLAJE EN795:2012 (30' teórica + 2 h práctica)**

El objetivo de la lección es actualizar el conocimiento y la destreza, para el uso adecuado de los diferentes Dispositivos de Anclaje existentes conforme a la norma EN795:2012, tanto fijos como temporales.

Todos los alumnos deberán ser capaces de:

- Describir lo contenido en la norma EN 795:2012 y conocer e identificar los diferentes Tipos de Anclaje.
- Conocer los diferentes sistemas de fijación para instalar Dispositivos de Anclaje.
- Realizar instalaciones con reparto de cargas utilizando más de un Anclaje.
- Realizar correctamente Instalaciones de Cabecera con eslingas sobre Anclajes Estructurales.
- Realizar correctamente los Nudos Básicos sobre cuerdas para montaje de instalaciones.

Contenidos:

- Repaso de situación de la Norma EN 795:2012.
- Repaso sobre Angulaciones y reparto de cargas sobre los Anclajes. Utilización de eslingas sobre Anclajes Estructurales.
- Actualización sobre la confección de nudos Básicos: Nudo "ocho". Nudo "ocho" de doble seno y sus aplicaciones.
- Repaso sobre la utilización de líneas de anclaje horizontal permanente.
- Montaje de instalaciones de Cabecera. Línea de Seguridad y Línea de Sujeción.

### **LECCIÓN 3.- EL PROYECTO DE TRABAJO VERTICAL (50' teórica)**

El objetivo de la lección es actualizar la necesaria visión global de las Técnicas de Acceso y Posicionamiento mediante cuerdas aplicadas a trabajos verticales en el sector de las Telecomunicaciones, desde el planteamiento inicial de la necesidad hasta la programación, desarrollo y ejecución del trabajo, cumpliendo con todos los requerimientos legislativos y documentales exigidos.

Los alumnos deberán ser capaces de:

- Diseñar y planificar correctamente un proyecto a realizar mediante Trabajos Verticales.
- Organizar, desarrollar y coordinar adecuadamente la ejecución del proyecto.

Contenidos:

- Planteamiento y desarrollo del Trabajo Vertical a realizar: Documentación, organización, recursos y planificación.
- Señalización y protección: Delimitación zona de trabajo superior e inferior. Protección de cuerdas frente a rozamientos, erosiones y demás daños posibles durante la ejecución de los trabajos.
- Medidas de seguridad y actuación frente a condiciones meteorológicas adversas.

### **LECCIÓN 4.- PROGRESIÓN SOBRE CUERDAS (8 h práctica)**

El objetivo de la lección es actualizar las habilidades necesarias para realizar adecuadamente, con total seguridad y eficacia, las maniobras esenciales para la progresión fundamental sobre cuerdas, así como la utilización de los Dispositivos de Regulación de cuerda conforme a la norma EN 12841:2007 y demás EPI'S implicados.

Los alumnos deberán ser capaces de:

- Conocer, identificar, manipular y utilizar los diferentes Dispositivos de Regulación de cuerda conforme a la norma EN 12841:2007.
- Realizar con seguridad, soltura y eficacia las maniobras de progresión sobre cuerdas, tanto básicas como avanzadas.

Contenidos:

- Instalación del Equipo en las cuerdas: Línea de Seguridad y Línea de Sujeción.
- Repaso de prácticas seguras durante el empleo de técnicas de progresión sobre cuerdas:
  - Maniobra de Descenso y maniobra de Ascenso.
  - Maniobra de Cambio de Sentido.
  - Maniobra de Cambio de Línea en Descenso.
  - Maniobra de Instalación de Fraccionamiento tanto largo como corto (pasar dicho fraccionamiento en ascenso y descenso)
  - Maniobra de Progresión en Suspensión Horizontal

### **LECCIÓN 5.- ACTUACIÓN ANTE UN ACCIDENTE (25' teórica + 4 horas práctica)**

Los objetivos de la lección son: actualizar el conocimiento sobre la aplicación adecuada de los protocolos de rescate en alturas con heridos en suspensión sobre cuerdas y refrescar las técnicas operativas de rescate urgente.

Los alumnos deben ser capaces de:

- Describir el protocolo PAS y las características del shock ortostático
- Conocer, desarrollar y realizar un Operativo de Rescate en caso de accidente en suspensión.
- Rescatar a un accidentado en suspensión en cualquiera de los 3 supuestos planteados.

Contenidos:

- Repaso de Protocolo PAS y Shock por suspensión o síndrome del arnés.
- Planificación y estrategia del rescate
- Actualización sobre la aplicación de las maniobras de rescate adecuadas para cada situación:
  - Accidentado suspendido de la Línea de Seguridad.
  - Accidentado suspendido de la Línea de Sujeción.
  - Accidentado suspendido de ambas.

## 6. RESCATE TELCO

---

### GRUPO DESTINATARIO

- Personal implicado en la realización de trabajos en altura, que ya han recibido formación "Telco II Alturas" y Rescate Telco.

### CARGA LECTIVA

6 horas en media jornada formativa:

- 1 horas de formación Teórica.
- 5 horas de formación Práctica.

### Nº ALUMNOS

- Hasta un máximo de 6 personas por grupo formativo.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Actualizar las pautas de seguridad durante el uso de EPI y sistemas anticaídas.
- Repasar los criterios para la realización de Instalaciones de Seguridad.
- Actualizar la aplicación de protocolos en caso de accidente en altura.
- Refrescar las técnicas básicas de evacuación urgente de personas accidentadas en altura.

### METODOLOGÍA. DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS PRÁCTICOS

- Se organizarán de forma que el alumno realice prácticas autónomas con supervisión directa del profesorado.
- Cada participante dispondrá de los correspondientes Equipos de Protección Individual en cantidad suficiente.
- La ratio alumnado/profesorado será de 6 participantes por docente.

### CONTENIDOS

#### Módulo teórico-práctico (1 hora)

- Repaso de conceptos generales sobre la actuación en un accidente en altura.

- Tipología de casos y estrategias
- Evaluación tras la puesta en práctica.

### **Módulo práctico (5 horas)**

- Repaso sobre montaje de Instalaciones de seguridad: utilización de eslingas.
- Maniobras de rescate urgente de personas accidentadas en altura, suspendidas de los equipos de protección. Descenso guiado:
  - Realización de rescate sobre un elemento de amarre doble con absorbedor.
  - Utilización de la cuerda guía.
- Evaluación tras la práctica.

-----

### **LECCIÓN 1.- INTRODUCCIÓN 15 min.**

El objetivo de la lección es que los participantes obtengan información sobre las medidas de seguridad de las instalaciones del Centro de Formación, así como del contenido y organización del curso.

Los alumnos deberán ser capaces de:

- Conocer los protocolos de seguridad, emergencia y evacuación del Centro de Formación.
- Conocer la experiencia del resto de participantes.
- Los objetivos y contenidos del módulo/curso.

Contenidos:

- Presentación características del Centro de Formación.
- Presentación alumnos y profesor.
- Presentación de los objetivos del curso.

### **LECCIÓN 2.- PROTOCOLOS y DISPOSITIVOS PARA RESCATE EN ALTURAS (25 min)**

El objetivo de la lección es actualizar el conocimiento sobre la aplicación adecuada de los protocolos de rescate en alturas.

Los alumnos deben ser capaces de:

- Describir el protocolo PAS y las características del shock ortostático
- Conocer y describir las características y diferencias de los dispositivos de rescate

Contenidos:

- Repaso de Protocolo PAS y Shock por suspensión o síndrome del arnés.
- Planificación y estrategia del rescate
- Repaso sobre el funcionamiento de los dispositivos de rescate:
  - Polipasto + descensor
  - Evacuador con volante

### **LECCIÓN 3.- EVALUACIÓN TRAS LA PUESTA EN PRÁCTICA (20 min)**

Los objetivos de la lección son evaluar el nivel de dominio desde la formación inicial, la aplicación efectiva en el trabajo diario y el desarrollo del curso.

Contenidos:

- Evaluación sobre la asimilación de los alumnos.
- Evaluación del curso

#### **LECCIÓN 4.- MÓDULO PRÁCTICO (5 horas)**

El objetivo de la lección es repasar y refrescar el manejo de los dispositivos de rescate y su aplicación práctica en situación real. Para ello, todos y cada uno de los alumnos deberá realizar, al menos, dos ejercicios con cada dispositivo.

Los alumnos deben ser capaces de:

- Realizar un rescate en un tiempo inferior a 15 minutos de una persona accidentada inconsciente, suspendida del elemento de amarre con absorbedor por el exterior de la torre.
- Realizar un rescate en un tiempo inferior a 15 minutos de una persona accidentada inconsciente, suspendida del dispositivo anticaídas de una línea de anclaje vida vertical por el interior de la torre.

Contenidos:

- Repaso sobre montaje de Instalaciones de seguridad: utilización de eslingas.
- Repaso de maniobras de rescate urgente de personas accidentadas en altura, suspendidas de los equipos de protección.

Descenso guiado:

- Realización de rescate sobre escalera equipada con línea de anclaje vertical.
- Realización de rescate sobre un elemento de amarre doble con absorbedor.
- Utilización de la cuerda guía.