

Trabajos en Altura

Curso gratuito en la plataforma MEATIC · Certificado opcional emitido por MEATIC S.A.C. (desde S/ 39). Nivel técnico-profesional, dirigido a técnicos e ingenieros.

8 h

DEDICACIÓN

10

MÓDULOS

Técnico

NIVEL

Gratuito

ACCESO

Desde S/ 39

CERTIFICADO

1 Presentación

Capacitar al participante para ejecutar trabajos en altura de forma segura: comprender la normativa, analizar el riesgo de caída, calcular la distancia total de caída, seleccionar y usar el sistema de detención (ABC), aplicar la protección colectiva, inspeccionar el EPP, tramitar el permiso PETAR y ejecutar un plan de rescate. Nivel técnico-profesional.

2 Objetivos específicos

Reconocer qué es trabajo en altura y la normativa aplicable.

Calcular la distancia total de caída y el factor de caída.

Tramitar el permiso PETAR y verificar las condiciones de seguridad.

Analizar el riesgo de caída y aplicar la jerarquía de controles.

Seleccionar, inspeccionar y usar el sistema de detención (ABC).

Ejecutar un plan de rescate y reconocer el trauma por suspensión.

3 Dirigido a

Personal que trabaja en altura

Construcción

Mantenimiento

Andamieros

Técnicos

Ingenieros

Supervisores

Prevencionistas

4

Competencias que desarrolla

Analiza el riesgo de caída y aplica la jerarquía de controles.

Calcula la distancia total de caída y el factor de caída.

Selecciona y usa el sistema de detención de caídas (ABC).

Inspecciona y mantiene el arnés y los conectores.

Tramita el permiso PETAR y verifica las condiciones.

Ejecuta un plan de rescate ante una caída.

5

Contenido / Temario (10 módulos)

01

Normativa y conceptos fundamentales

- Qué es trabajo en altura
- El umbral de 1.80 m
- Marco normativo peruano

02

Análisis de riesgos de caída

- Peligros típicos
- Jerarquía de controles
- Colectiva antes que individual

03

Caída libre y distancia total de caída

- Distancia total
- Sus componentes
- Factor de caída

04

Sistema personal de detención de caídas (ABC)

- Anclaje
- Body (arnés)
- Conector y absorbedor

05

Anclajes, líneas de vida y conectores

- Puntos de anclaje
- Líneas horizontal, vertical y retráctil
- Ganchos

06

Protección colectiva, andamios y escaleras

- Barandas y redes
- Andamios
- Uso seguro de escaleras

07

Acceso a la altura: plataformas elevadoras (MEWP)

- Tijera, brazo articulado, telescópico
- Uso seguro
- Arnés en canastilla

08

Arnés y eslingas: tipos, inspección y uso

- Tipos de arnés y componentes
- Tipos de eslingas
- Inspección

09

Permiso de trabajo (PETAR) y procedimientos

- Qué verifica
- Aptitud médica
- Vigencia del permiso

10

Rescate en altura y trauma por suspensión

- Síndrome de suspensión
- Plan de rescate
- Atención post-rescate

6

Base normativa

Ley N° 29783 – Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo (y su Reglamento, D.S. 005-2012-TR).

Norma G.050 – Seguridad durante la construcción (sistemas de detención de caídas).

D.S. N° 024-2016-EM – Seguridad y Salud Ocupacional en Minería.

OSHA 29 CFR 1926 subparte M · OSHA 1910 (referencias internacionales).

ANSI Z359 – Protección contra caídas (buenas prácticas).

7

Cómo funciona · Gratis y certificación

1

Curso gratuito

Accede desde la plataforma MEATIC, sin costo.

2

Lee y estudia

A tu propio ritmo, sin horarios fijos.

3

Rinde el examen

Evaluación en línea del contenido del curso.

4

Certifícate (opcional)

Si apruebas, solicita tu certificado con código y QR.

8

Certificación

El certificado de MEATIC S.A.C. es opcional y se emite tras aprobar el examen del curso. Disponible en dos formatos:

CERTIFICADO DIGITAL

S/ 39

Archivo PDF con código único y QR de verificación.

CERTIFICADO IMPRESO

S/ 90

Hoja membretada y sellada, con envío a domicilio en Lima Metropolitana.

9 Metodología y evaluación

Curso de autoaprendizaje en modalidad virtual asincrónica: el participante estudia el material a su propio ritmo, sin horario fijo, y rinde un examen en línea. Se requiere una nota mínima aprobatoria para habilitar el certificado (opcional). Dedicación total: 8 horas (≈2.5 h estudio, ≈3.5 h ejercicios aplicados y casos, ≈1.5 h herramientas interactivas y repaso, ≈0.5 h examen). Este curso cubre la formación teórica; la práctica con equipo se realiza en campo con instructor (modalidad presencial o in-house). No exige asistencia a clases ni horario fijo.

MEATIC S.A.C. · ventas@meaticsac.com · +51 955 242 892 · www.meaticsac.com

"Ingeniería que cambia el mundo"