

Introducción	15
Sobre la formación	20
Selección de personal	21
Tipos de trabajos	22
Equipos de Protección Individual	23
Equipos inadecuados	25
Definiciones	27

Nivel 1 • Of-basic

Capítulo 1. Equipo personal	35
Arneses	37
Mosquetones	40
Maillones	42
Absorbedores de energía	42
Cabos de anclaje	43
Bloqueador de puño	46
Bloqueador ventral	47
Bloqueador anticaídas	49
Bloqueador de sujeción	52
Bloqueador de pie	54
Descendedor	55
Asegurador	58
Casco	60
Asiento	61
Navaja	62

Capítulo 2. Equipo de trabajo	63
Anclajes	64
Mosquetones	65
Cuerdas	66
Cordinos	70
Protectores	71
Escalas	73
Poleas	74
Capítulo 3. Equipo auxiliar y complementario	79
Basic	80
Otras poleas	81
Mini traxion	82
Pro traxion	83
Tibloc	85
Ropeman	85
Footape	85
Microcender	86
Swiwel	86
Paw	86
Rack	86
Rope Brush	87
Capítulo 4. Nudos básicos	89
Gaza	90
Ocho	91
Ocho doble	91
Ballestrinque	92
Pescador doble	92
Pescador triple	93
Alondra	93
Tanka	93
Remate de cabo	94
Prusik	94
Dinámico	95
Capítulo 5. Uso del equipo	97
Sujeción	98
Progreso	99
Progreso con asiento	101
Descenso	103
Descenso con asiento	105

Cambios	105
Cambio en pasamanos	106
Cambio de aproximación	107
Cambio de salida de vertical	107
Cambio para descenso	107
Cambio para progreso	108
Cambio a cuerdas paralelas	109
Fraccionamientos	110
Cambios en vías en artificial	112
Otras técnicas	113
Rescate básico	114
Izado de cargas	115
Uso de líneas de vida fijas e industriales	118
Enrollador anticaídas	122
Evacuador	122
Espacios confinados	124
Estructuras	125
Postes	127
Taludes	129
Árboles	129
Capítulo 6. Mantenimiento del material	131
Arneses	131
Mosquetones	131
Maillones	132
Descendedores	132
Aseguradores	132
Cabos de anclaje	132
Bloqueadores	132
Casco	133
Asiento	133
Anclajes	133
Cuerdas, cordinos	134
Protectores	134
Bagas	134
Poleas	135
Escalas	135
Material textil	135
Material metálico	136
Resortes	136

Capítulo 7. Prevención de riesgos personales	137
Una idea sobre Prevención de riesgos laborales	137
Protecciones colectivas	140
Protecciones personales	141
Equipos de protección individual	141
Equipos de trabajo	143
Lugares de trabajo	144
Señalización de seguridad	145
Señales gestuales	146
Normas EN de referencia	147
Señalización laboral	149
Ficha de material	150
Modelo de ficha de evaluación	151
Criterios técnicos para aceptación de trabajos verticales	152
Modelo de notas de presupuesto según criterio técnico	155
Modelo de evaluación de riesgos laborales	155
Planes de emergencia	159
Organización de emergencias	161
Activación de planes de emergencia	162
Simulacros	163
Normas de actuación en caso de emergencia	164
Capítulo 8. Trabajo en condiciones peligrosas	169
Atmósferas industriales	170
Riesgo de electrocución	170
Fuego	171
Gases	171
Calor o frío extremos	171
Capítulo 9. Vestuario laboral	173
Vestimenta	173
Calzado	174
Guantes	174
Protección ocular y facial	175
Protección respiratoria	176
Protección de la cabeza	177
Protección auditiva	177

Nivel 2 • Of-II

Capítulo 10. Anclajes	181
Chapas	182
Anclajes únicos	182
Anclajes terminales	183
Anclajes metálicos autoexpansibles	183
Anclajes químicos	184
Anclajes de nailon	184
Anclajes estructurales	185
Anclaje móvil sobre IPE	187
Anclajes de puerta	187
Anclaje muerto	188
Postes	188
Trípodes	189
Capítulo 11. Fijación de anclajes	191
El soporte	193
Anclajes metálicos	193
Anclajes químicos	194
Anclajes de nailon	195
Anclaje estructural	196
Anclaje único	198
Anclaje de puerta	199
Anticaídas portátil	199
Anticaídas estructural parcial	200
Postes	200
Trípodes	201
Capítulo 12. Fijación de cuerdas	203
Nudos 2º nivel	205
Siete	207
Ocho de dos gazas	207
Nueve	208
Edil	208
Plano	209
Mariposa	209
Corazón	210
Machard	210
Machard doble seno	210
Bachman	211
Plan B	211

Fuga	212
Pasabloc	212
Marinero	213
As de guía español	213
Encapillar	214
Protectores	214
Pasamanos	215
Directo	217
Desviado	217
Compartido	217
Fraccionamientos	218
Desvíos	219
Cambios al equipar	220
Vías en artificial	222
Técnicas de fijación de cuerdas	225
Tejados	226
Cubiertas	228
Terrazas	229
Una vertical	231
Dos verticales	232
Fachadas	234
Patios interiores	235
Aleros	236
Cúpulas	238
Estructuras	239
Vertical	240
Horizontal	240
Inclinadas	241
Postes	241
Trípodes	242
Taludes	244
Árboles	245
Espacios confinados	248
Aerogeneradores	252
Desplazamiento de cargas	252
Esquemas de montaje	259
Esquemas vacíos	263
Capítulo 13. Instalación de líneas de vida	267
Conceptos básicos de instalación	270
Cables	273
Eslingas	273

Puntos de anclaje	273
Líneas de vida flexibles	274
Líneas de vida rígidas	277
Líneas de vida portátiles	282
Anticaídas retráctil	282

Nivel 3 • Of-III

Capítulo 14. Primeros auxilios	287
Consejos generales	288
Formación en socorrismo laboral	290
Evaluación primaria	290
Reanimación Cardio Pulmonar (R.C.P.)	292
Hemorragias	289
Vendajes	297
Inmovilizaciones	300
Posturas	307
Varios	307
Capítulo 15. Rescates	309
Organización	311
Puntos de anclaje	312
Aproximación	314
Desbloques	316
Sistemas de descenso	318
Sistemas de elevación	321
Tirolinas	323
Transporte	328
Simulacros	329
Capítulo 16. Verificación de los EPI	331
Exigencias de control	331
Exigencias de marcaje	332
Exigencias de información al consumidor	332
Obligación de los distribuidores	332
Otros EPI	333
Capítulo 17. Legislación	345
Definiciones legales	348
Ley 31/1995 y normativa subsidiaria	351
Tramitación de documentos relacionados con contratas	374
Estado de gestión de documentos relacionados con contratas	377

Capítulo 18. Control de los trabajos	379
Orden de trabajo	380
Partes de trabajo	384
Organización de grupos de trabajo	384
Supervisión y seguimiento de obra	387
Criterios técnicos y normas básicas de seguridad	390
Protocolos de actuación de seguridad y salud	391

Nivel 4 • Informativo

Capítulo 19. Características básicas de los edificios	409
Nociones básicas sobre construcción	410
Nomenclatura	410
Composiciones	411
Limitaciones	412
Resistencias	412
Principales materiales	413
Hormigón	413
Ladrillos	414
Roca	414
Cemento	414
Madera	415
Acero	415
Capítulo 20. Los medios auxiliares	417
Andamios	417
Andamios apoyados	417
Andamios móviles	419
Andamios colgados	420
Plataformas elevadoras autopropulsadas	422
Plataformas elevadoras sobre mástil fijo	425
Escaleras	426
Plataformas, barandillas y redes	430
Otros medios auxiliares	432
Bastidor	432
Plataforma portátil adaptable	433
Plataforma portátil artificial	433
Barra contrapeso	434
Separador de vertical en fachada	435
Separador de vertical en tejado	435

Silla autónoma	435
Elevador automático personal	437
Capítulo 21. Obligaciones y responsabilidades	439
Responsabilidades civiles y penales	441
Seguros	443
Contratos	445
Representación de los trabajadores	449
Sistema de la seguridad social	449
Nivel 5 • Formativo	
Capítulo 22. Formación	453
La formación para la prevención	455
Niveles formativos	458
Planes y programas	461
Técnicas educativas	466
Seguimiento y evaluación de la formación	467
Dossier de apoyo a formadores de técnicas de trabajos verticales	472
Capítulo 23. Evaluación	493
Cuestionario nivel 1	494
Cuestionario nivel 2	496
Cuestionario nivel 3	498
Respuestas al cuestionario nivel 1	501
Respuestas al cuestionario nivel 2	502
Respuestas al cuestionario nivel 3	502
Anexo legislativo	205
I. Lista indicativa de equipos de protección individual	506
II. Esquema indicativo para el inventario de riesgos	507
III. Lista indicativa de sectores y actividades que requieren de E.P.I.	508
IV. Indicaciones para la evaluación de E.P.I.	509
Bibliografía	520