Capacitación de trabajo en altura para contratistas

[Razón social de la empresa] exige esta capacitación a toda persona que va a trabajar en altura en **[nombre del sitio]**. Lea el material completo y después responda el cuestionario. Se aprueba con el 80 % de las respuestas correctas. Quien no aprueba repite el cuestionario antes de subir.

1. Qué es trabajo en altura

Trabajo en altura es toda tarea en la que una persona puede caer a un nivel inferior y lastimarse. En este sitio se considera trabajo en altura toda tarea realizada a **[altura fijada por la empresa]** o más del nivel inferior, y además, sin importar la altura, las tareas en techos, bordes sin baranda, fosas, estructuras y silos.

Se pide permiso de trabajo para toda tarea en altura. Quien no lo tiene firmado, no sube.

Una caída desde poca altura también lastima. La regla escrita existe para que nadie tenga que decidir de memoria, en el lugar y con apuro, si una tarea cuenta o no.

2. Quién puede subir

Solo sube quien cumple las cuatro condiciones:

- Tiene un apto médico que menciona el trabajo en altura. Un apto genérico no alcanza: hay condiciones de salud que permiten barrer y no permiten subir a un techo.
- Aprobó esta capacitación y su constancia está vigente.
- Recibió su arnés y los demás elementos por escrito, con su firma en la constancia de entrega.
- Figura en el permiso de trabajo de la tarea.

El reemplazo es la causa de muchos accidentes. Si el compañero habitual faltó, otra persona solo sube si cumple las cuatro condiciones, no por ser el que estaba disponible.

No suba si está tomando medicación que da somnolencia, si se siente mareado o si no durmió. Avise al supervisor y espere su indicación antes de seguir.

3. El equipo de protección contra caídas

El sistema completo tiene tres partes que trabajan juntas: el **arnés de cuerpo entero** que usted lleva puesto, el **cabo de vida** o la línea que lo une a un punto, y el **punto de anclaje** donde se engancha. Si una de las tres falla, el sistema falla.

- **Arnés:** de cuerpo entero, de su talle, con las cintas ajustadas. Un cinturón solo no detiene una caída de manera segura.
- **Cabo de vida con absorbedor de energía:** el absorbedor frena la caída. Un cabo con el absorbedor abierto o desgarrado se descarta.
- **Conectores:** ganchos con doble traba, que cierran solos y no se abren por accidente.
- **Línea de vida:** se instala y se tensa como indica el fabricante, y solo la usan las personas que ella admite.

Antes de cada uso, usted mismo revisa su equipo:

- Cintas del arnés sin cortes, deshilachados, quemaduras ni manchas de químicos.
- Costuras completas, sin hilos sueltos.
- Hebillas y anillos sin deformaciones, que cierran y traban.
- Etiqueta legible, con la fecha y los datos del fabricante.
- Absorbedor sin abrir y ganchos con la traba funcionando.

Un equipo con cualquier duda se retira y se avisa. Un arnés que detuvo una caída se retira siempre, aunque parezca intacto. Se guarda limpio, seco, lejos del sol, de bordes filosos y de productos químicos, y se usa solo como el fabricante indica.

4. Dónde se engancha

El punto de anclaje tiene que ser **estructural**: una viga, una columna o un anclaje instalado y señalizado para ese fin. Una cañería, una baranda o un cable cualquiera no son puntos de anclaje. Si no está seguro, pregunte antes de engancharse.

- Engánchese por encima de la cabeza cuando se pueda: una caída más corta golpea menos.
- Mantenga el cabo corto y sin flojedad, para que la caída sea corta.
- Verifique que debajo haya altura libre suficiente para que el absorbedor frene la caída antes del piso, y que no haya salientes ni estructuras contra las que pueda golpear.
- Una sola persona por punto de anclaje, salvo que el fabricante diga lo contrario.
- No anude el cabo ni lo pase alrededor de una estructura para engancharlo sobre sí mismo, salvo que el fabricante lo permita.

Siempre enganchado. El mayor riesgo está en los traslados: cuando se desengancha de un punto para pasar a otro. Use el doble cabo y pase de a un gancho, de modo que siempre quede uno enganchado.

5. El lugar antes de empezar

Antes de empezar, quien firma el permiso y quien va a subir miran el lugar juntos.

- **Acceso:** se sube por una escalera, un andamio o una plataforma preparados para eso. Nunca trepando por la estructura.
- **Superficie:** los techos de chapa traslúcida, de fibrocemento o con mucho óxido se tratan como frágiles. Se camina por pasarelas y no sobre el techo.
- **Zona de abajo:** se valla y se señaliza, y no circula nadie.
- **Clima:** el viento fuerte, la lluvia, la tormenta eléctrica, la niebla y la falta de luz suspenden la tarea según indica el procedimiento.
- **Otras tareas:** nadie suelda, corta ni mueve cargas cerca mientras se trabaja arriba.

Las herramientas se suben en una bolsa o izadas con una soga, no en las manos, y arriba se usan atadas. Al subir y bajar por una escalera se mantienen siempre tres puntos de apoyo.

6. Andamios y plataformas

Un andamio se usa solo si tiene su tarjeta de habilitación en el acceso, con el estado de hoy y la firma de quien lo inspeccionó.

- Verde: habilitado. Amarillo: habilitado con una restricción escrita, que usted lee y cumple. Rojo o sin tarjeta: no se sube.
- Las plataformas están completas y trabadas, con baranda superior, baranda intermedia y rodapié en todos los lados abiertos.
- Se sube por la escalera del andamio, nunca trepando por el marco.
- No se retira una diagonal, una baranda ni un anclaje para hacer lugar. Solo modifica el andamio quien lo armó, y después de modificarlo se vuelve a habilitar.
- Después de un golpe, de viento fuerte o de lluvia intensa, no se sube hasta que se vuelva a inspeccionar.

7. Si alguien queda colgado

Una persona suspendida del arnés no puede esperar a que llegue ayuda de afuera. Con el paso de los minutos, la suspensión inmóvil se vuelve peligrosa. Por eso, antes de subir, todos saben cómo se baja a alguien.

1. Dé el aviso a gritos o por radio, informe quién cayó y dónde, y haga llamar al número de emergencias del sitio.
2. Quien dirige el rescate lo pone en marcha con el equipo previsto en el plan de la tarea, que ya está en el lugar.
3. Mientras tanto, comuníquese con la persona colgada y pídale que mueva las piernas para mantener la circulación.
4. No improvise un rescate arriesgando a otra persona sin protección: nadie más sube sin su propio sistema de protección.
5. Una vez abajo, la atiende quien está capacitado en primeros auxilios y la revisa un médico, aunque diga que se siente bien.
6. Toda caída, aunque no haya lesiones, se informa al supervisor y se investiga.

En el plan de rescate figura quién lo conduce, con qué equipo y a qué número se llama. Pregunte por él antes de empezar: **[teléfono de emergencias del sitio]**.

Cuestionario

Apellido y nombre: _____ DNI: _____

Empresa: _____ Fecha: _____

Marque una sola respuesta por pregunta. Se aprueba con 10 respuestas correctas de 12 (80 %).

Cuándo se trata de trabajo en altura

1. ¿Cuándo una tarea se trata como trabajo en altura en este sitio?

- ○ Solamente cuando la persona trabaja sobre un andamio
- ○ Cuando la persona puede caer a un nivel inferior, según la altura y las tareas que fija la empresa
- ○ Cuando el supervisor lo recuerda antes de empezar

2. ¿Qué hace falta antes de subir a hacer una tarea en altura?

- ○ Solamente que el supervisor lo autorice de palabra
- ○ Haber trabajado en altura en otro sitio
- ○ Tener el permiso de trabajo firmado y figurar en él

Quién puede subir

3. ¿Qué debe decir el apto médico de quien sube?

- ○ Que la persona es apta para el trabajo en altura, dicho expresamente
- ○ Que la persona es apta para trabajar, sin más detalle
- ○ Que la persona tiene la vacunación al día

4. El compañero habitual faltó y su reemplazo no hizo esta capacitación. ¿Qué corresponde?

- ○ Que suba y trabaje a la par de alguien con experiencia
- ○ Que suba solo si trabaja a poca altura
- ○ Que no suba hasta cumplir las condiciones: apto, capacitación, entrega de equipo y permiso

El equipo

5. ¿Cuáles son las tres partes del sistema contra caídas?

- ○ Casco, guantes y calzado de seguridad
- ○ Arnés de cuerpo entero, cabo de vida con absorbedor y punto de anclaje
- ○ Cinturón, soga y escalera

6. ¿Cuándo se revisa el arnés?

- ○ Una vez por mes, cuando lo pide el supervisor
- ○ Antes de cada uso, por quien lo va a usar
- ○ Solamente cuando se nota que está gastado

7. Un arnés detuvo una caída y no se ve dañado. ¿Qué se hace?

- ○ Se sigue usando si las costuras están enteras
- ○ Se lava y se vuelve a usar
- ○ Se retira y no se vuelve a usar

El lugar y el anclaje

8. ¿Qué se considera un buen punto de anclaje?

- ○ Una cañería firme que esté a mano
- ○ Una viga, una columna o un anclaje estructural identificado para ese fin
- ○ Una baranda en la que se apoya otro compañero

9. En el traslado de un punto de anclaje a otro, ¿qué se hace?

- ○ Se pasa de a un gancho con el doble cabo, de modo que siempre quede uno enganchado
- ○ Se desengancha y se vuelve a enganchar rápido
- ○ Se camina sin enganche porque es un tramo corto

10. ¿Cómo se trata un techo de chapa traslúcida?

- ○ Se camina por los bordes, que son más firmes
- ○ Como cualquier otro techo si está seco
- ○ Como frágil: se usan pasarelas y se mantiene el enganche

Andamios y rescate

11. Llega a un andamio sin tarjeta de habilitación en el acceso. ¿Qué hace?

- ○ No sube y avisa al supervisor
- ○ Sube con el arnés enganchado y lo revisa desde arriba
- ○ Sube si lo armaron compañeros de su empresa

12. Un compañero queda colgado del arnés. ¿Qué es lo primero y más importante?

- ○ Esperar a que lleguen los bomberos
- ○ Subir de inmediato a bajarlo sin protección
- ○ Dar el aviso y poner en marcha el plan de rescate previsto, con el equipo que ya está en el lugar

Firma de quien rinde

Respuestas correctas

N.º	Pregunta	Respuesta correcta
1	¿Cuándo una tarea se trata como trabajo en altura en este sitio?	Cuando la persona puede caer a un nivel inferior, según la altura y las tareas que fija la empresa
2	¿Qué hace falta antes de subir a hacer una tarea en altura?	Tener el permiso de trabajo firmado y figurar en él
3	¿Qué debe decir el apto médico de quien sube?	Que la persona es apta para el trabajo en altura, dicho expresamente
4	El compañero habitual faltó y su reemplazo no hizo esta capacitación. ¿Qué corresponde?	Que no suba hasta cumplir las condiciones: apto, capacitación, entrega de equipo y permiso
5	¿Cuáles son las tres partes del sistema contra caídas?	Arnés de cuerpo entero, cabo de vida con absorbedor y punto de anclaje
6	¿Cuándo se revisa el arnés?	Antes de cada uso, por quien lo va a usar
7	Un arnés detuvo una caída y no se ve dañado. ¿Qué se hace?	Se retira y no se vuelve a usar
8	¿Qué se considera un buen punto de anclaje?	Una viga, una columna o un anclaje estructural identificado para ese fin
9	En el traslado de un punto de anclaje a otro, ¿qué se hace?	Se pasa de a un gancho con el doble cabo, de modo que siempre quede uno enganchado
10	¿Cómo se trata un techo de chapa traslúcida?	Como frágil: se usan pasarelas y se mantiene el enganche
11	Llega a un andamio sin tarjeta de habilitación en el acceso. ¿Qué hace?	No sube y avisa al supervisor
12	Un compañero queda colgado del arnés. ¿Qué es lo primero y más importante?	Dar el aviso y poner en marcha el plan de rescate previsto, con el equipo que ya está en el lugar