



Centro de entrenamiento Ecatepec

Guía Rápida: Trabajos en Altura

Material desarrollado por Grupo ILCI

Una guía práctica para garantizar tu seguridad mientras trabajas sobre el nivel del suelo.

¿Qué se considera trabajo en altura?

Definición Clara

Es trabajar arriba del nivel del piso donde puedes sufrir una caída: escaleras, andamios, techos, plataformas.

Ejemplos Cotidianos

Reparar láminas, revisar tuberías, limpiar tapas altas, instalar luminarias, mantenimiento de estructuras elevadas.

Reflexiona: ¿Tú ya has trabajado en altura alguna vez? ¿En qué tarea específica y con qué equipamiento?



Tu seguridad empieza aquí



Chaleco o arnés enganchado correctamente

Siempre ajustado al cuerpo, sin holguras y con todos los broches asegurados.

Línea de vida asegurada a punto fijo

Conectada a una estructura sólida que soporte tu peso en caso de caída.

Casco y zapatos antideslizantes

Protección craneal obligatoria y calzado con suela especial para evitar resbalones.

Pregunta: ¿Alguna vez sentiste inestabilidad o resbalón? ¿Con qué equipo cuentas actualmente para evitarlo?

Revisa tu entorno antes de subir



Suelo firme y nivelado

Comprueba que la superficie donde colocarás la escalera o andamio esté estable, sin hundimientos ni inclinaciones peligrosas.



Andamio estable y asegurado

Verifica que todas las partes estén correctamente ensambladas, con los frenos de las ruedas activados y las barandillas instaladas.



Herramientas atadas

Utiliza cordones o cinturones portaherramientas para evitar que tus instrumentos de trabajo caigan y causen accidentes.



Frase clave: "No escales si no puedes regresar con los pies seguros en la tierra."

Permiso y supervisión



Mensaje directo:

No subas sin autorización: debe haber un supervisor informado y un plan de trabajo detallado antes de comenzar cualquier actividad en altura.

Refuerzo normativo: Los trabajos en altura requieren autorización escrita y procedimientos de rescate según las normativas vigentes.

La documentación debe especificar las condiciones de trabajo, riesgos identificados y medidas preventivas específicas para la tarea.

Reflexiona: ¿Sabes dónde está esa autorización o quién te la da en tu centro de trabajo?

En caso de emergencia, haz esto YA



Detén tu trabajo inmediatamente

Suspende toda actividad ante la menor señal de peligro o situación irregular. La seguridad siempre es lo primero.



Activa la alarma o da señal visual

Utiliza el silbato, radio o señales manuales preestablecidas para alertar a tus compañeros sobre la emergencia.



Espera en zona segura

Mantente en un lugar estable y no intentes descender sin ayuda profesional. El rescate improvisado puede agravar la situación.

⊗ **Consejo práctico:** Familiarízate con el plan de rescate específico de tu área antes de subir. Conocer los procedimientos puede salvar tu vida.

No olvides el cierre del día



Guarda bien el arnés

Almacénalo en lugar seco, colgado (nunca doblado) y libre de sustancias corrosivas que puedan dañar las fibras.

Revisa tu línea de vida

Inspecciona en busca de desgastes, cortes o deshilachados. Cualquier daño, por mínimo que sea, compromete tu seguridad.

Reporta cualquier desperfecto

Comunica inmediatamente a tu supervisor si detectas anomalías en el equipo o situaciones peligrosas durante el trabajo.

Pregunta final: ¿Identificaste alguna falla en tu equipo hoy? ¿La reportaste al responsable correspondiente?

Contacto e información



Sitio web: www.grupoilci.com

WhatsApp: 55 8006 3275

□ "En Grupo ILCI no capacitamos por cumplir. Diseñamos experiencias que transforman personas, desarrollan competencias y generan resultados sostenibles."

¿Necesitas capacitación especializada para tu equipo? Contáctanos para desarrollar un programa a la medida de tus necesidades operativas.