Trainek

DOSSIER DE CURSOS

Formación TELCO

Telecomunicaciones



Edición 2026

MADRID · ZARAGOZA · VALENCIA

TELCO

Sector de las telecomunicaciones

Formación en prevención de riesgos laborales para operaciones en infraestructuras de telecomunicaciones.

CURSOS

OP	Operaciones TELCO · Formación básica en PRL
AT1	Alturas TELCO 1 · Postes y escaleras
AT2	Alturas TELCO 2 · Antenas
AT3	Alturas TELCO 3 · Trabajos verticales
RES	Rescate en alturas
RE	Riesgo eléctrico · Trabajador autorizado
EC	Espacios confinados · Acceso, permanencia y rescate

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

91 844 80 92 formacion@trainek.com www.trainek.com

Trainek | TELCO

FICHA FORMATIVA · ESTÁNDAR TELCO

Operaciones TELCO

Formación básica en PRL

La puerta de entrada al sector. Recorre los riesgos reales del trabajo en telecomunicaciones (eléctrico, caídas, espacios confinados, radiofrecuencia, fibra óptica o vía pública) y las medidas para trabajar con seguridad desde el primer día.



6 h	Presencial	Prueba escrita	No requiere
Duración	Modalidad	Evaluación	Reciclaje

Dirigido a

Trabajadores operativos del sector de las telecomunicaciones: puestos de operador e instalador.

Objetivos

- Proporcionar la formación básica en PRL del sector TELCO.
- Identificar el origen y las causas de los riesgos asociados al sector.
- Conocer las normas y medidas preventivas para trabajar de forma segura.
- Saber actuar ante emergencias y accidentes aplicando el protocolo PAS.



Índice de lecciones

○	Introducción y presentación	5 min
1	Definición de los trabajos	30 min
2	Técnicas preventivas específicas	5 h 5 min

2.1	Evaluación de riesgos y PSS	2.2	Protecciones colectivas
2.3	Protecciones individuales	2.4	Riesgo eléctrico
2.5	Caídas al mismo nivel	2.6	Caídas a distinto nivel
2.7	Espacios confinados	2.8	Proyecciones, golpes y cortes
2.9	Riesgos biológicos	2.10	Riesgos químicos
2.11	Ruido, vibraciones y clima	2.12	Radiaciones no ionizantes
2.13	Fusionado de fibra óptica	2.14	Trabajos en salas de equipos
2.15	Manejo manual de cargas	2.16	Vía pública y seguridad vial
2.17	Emergencias y protocolo PAS		

○	Examen de conocimientos	20 min

Obligatorio para instalación y mantenimiento en entornos TELCO. Convalidable con la parte específica «Trabajos en instalaciones de telecomunicaciones» del 2.º ciclo del Convenio del Metal.

Información e inscripciones

91 844 80 92 · formacion@trainek.com · www.trainek.com

Madrid
Calle Laguna, 10
28923 Alcorcón

Zaragoza
Calle Manfredonia, 10, Nave 7
50197 Zaragoza

Valencia
Calle del Corretger, 97
46988 Paterna, Valencia

Trainek | TELCO

FICHA FORMATIVA · ESTÁNDAR TELCO

Alturas TELCO 1

Postes y escaleras



Formación teórico-práctica para trabajar con seguridad por encima de 2 m en escaleras, escalas fijas, postes de madera y hormigón, andamios y cubiertas con protección, practicando con EPI, líneas de anclaje temporales y retráctiles.

6 h	Teórico-práctico	6 alumnos	Cada 3 años
Duración	Modalidad presencial	Por formador en prácticas	Reciclaje

Dirigido a

Trabajadores del sector que realizan cableado (fibra, cobre, coaxial…) y trabajos en equipos situados en altura.

Objetivos

- Conocer los riesgos y las medidas preventivas de los trabajos en altura.
- Elegir, ajustar y revisar correctamente los EPI contra caídas.
- Montar y usar sistemas anticaídas temporales con pértiga telescópica.
- Acceder con seguridad a escaleras, postes, andamios y PEMP.







Índice de lecciones

Bloque común Alturas TELCO 1 y 2

1	Introducción	15 min
2	Normativa y legislación	15 min
3	Física de la caída	15 min
4	Equipos de protección individual	25 min
5	Sistemas de protección de caídas	15 min
6	Dispositivos de anclaje	10 min
7	Izado manual de cargas	10 min
8	Actuación ante un accidente	15 min

Bloque específico Alturas TELCO 1

9	Ajuste y uso de EPI (práctica)	30 min
10	Sistemas anticaídas (práctica)	1 h 15 min
11	Identificación de riesgos	20 min
12	Uso de escaleras manuales	55 min
13	Acceso a postes de hormigón y madera	40 min
14	Trabajos sobre andamios	10 min
15	Trabajos sobre PEMP	10 min

Información e inscripciones

91 844 80 92 · formacion@trainek.com · www.trainek.com

Madrid
Calle Laguna, 10
28923 Alcorcón

Zaragoza
Calle Manfredonia, 10, Nave 7
50197 Zaragoza

Valencia
Calle del Corretger, 97
46988 Paterna, Valencia

Trainek | TELCO

FICHA FORMATIVA · ESTÁNDAR TELCO

Alturas TELCO 2

Antenas

Curso avanzado para trabajos en red móvil sobre torres de antena de celosía y tubulares, mástiles y cubiertas sin protección. Más de 12 horas de práctica en sistemas anticaídas, anclajes, líneas horizontales e izado de cargas.



16 h	Teórico-práctico	6 alumnos	Cada 3 años
Duración	Modalidad presencial	Por formador en prácticas	Reciclaje

Dirigido a

Trabajadores de telecomunicaciones expuestos a riesgo de caída en torres de antena, mástiles y cubiertas sin protección.

Objetivos

- Conocer los riesgos y medidas preventivas en torres, mástiles y cubiertas.
- Montar y usar sistemas anticaídas temporales, permanentes y restrictivos.
- Instalar anclajes con reparto de cargas, eslingas, nudos y líneas horizontales temporales.
- Izar cargas con ventaja mecánica y prevenir el trauma por suspensión.







Índice de lecciones

Bloque común Alturas TELCO 1 y 2

1	Introducción	15 min
2	Normativa y legislación	15 min
3	Física de la caída	15 min
4	Equipos de protección individual	25 min
5	Sistemas de protección de caídas	15 min
6	Dispositivos de anclaje	10 min
7	Izado manual de cargas	10 min
8	Actuación ante un accidente	15 min

Bloque específico Alturas TELCO 2

9	EPI específicos y su ajuste	50 min
10	Sistemas anticaídas y restrictivos	6 h 30 min
11	Anclajes, reparto de cargas y líneas	4 h 20 min
12	Riesgos en torres, mástiles y cubiertas	1 h
13	Izado con ventaja mecánica	1 h 5 min
14	Trauma por suspensión	15 min

Información e inscripciones

91 844 80 92 · formacion@trainek.com · www.trainek.com

Madrid
Calle Laguna, 10
28923 Alcorcón

Zaragoza
Calle Manfredonia, 10, Nave 7
50197 Zaragoza

Valencia
Calle del Corretger, 97
46988 Paterna, Valencia

Trainek | TELCO

FICHA FORMATIVA · ESTÁNDAR TELCO

Alturas TELCO 3

Trabajos verticales



Técnicas de acceso y posicionamiento mediante cuerdas conforme al RD 2177/2004, aplicadas a antenas en fachadas y torres, bandejas y cableado, mantenimiento y pintura de torres e inspecciones en lugares de difícil acceso.

28 h	Teórico-práctico	6 alumnos	Alturas TELCO 2
Duración	Modalidad presencial	Por formador en prácticas	Requisito de acceso

Dirigido a

Personal TELCO que vaya a realizar trabajos verticales de forma habitual y disponga de la titulación Alturas TELCO 2.

Objetivos

- Seleccionar, ajustar y revisar los EPI de trabajos verticales.
- Instalar cabeceras y dispositivos de anclaje según EN 795:2012.
- Progresar sobre cuerdas: ascenso, descenso, cambios de línea y fraccionamientos.
- Planificar un trabajo vertical y rescatar a un accidentado en suspensión.



Índice de lecciones

1	**Introducción** Seguridad del centro, objetivos y organización	15 min
2	**Normativa y legislación** RD 2177/2004 y pautas generales	15 min
3	**Equipos de protección individual** Cuerda, arnés, anticaídas, descensor y bloqueadores	1 h
4	**Dispositivos de anclaje EN 795** Tipos, fijaciones, reparto de cargas y cabeceras	6 h 40 min
5	**Progresión sobre cuerdas** Ascenso, descenso, cambios de línea y fraccionamientos	11 h 30 min
6	**El proyecto de trabajo vertical** Planificación, señalización y cargas en altura	2 h 40 min
7	**Sistemas de trabajo específicos** Herramientas, maquinaria y líquidos en suspensión	2 h 20 min
8	**Rescate en suspensión** Trauma por suspensión, protocolo PAS y maniobras	3 h 20 min
◯	**Evaluación teórica y práctica**	

Convalidable con el OF-BASIC (40 h) de ANETVA si la empresa que lo impartió está también homologada TELCO.

Información e inscripciones

91 844 80 92 · formacion@trainek.com · www.trainek.com

Madrid
Calle Laguna, 10
28923 Alcorcón

Zaragoza
Calle Manfredonia, 10, Nave 7
50197 Zaragoza

Valencia
Calle del Corretger, 97
46988 Paterna, Valencia

Trainek | TELCO

FICHA FORMATIVA · ESTÁNDAR TELCO

Rescate en alturas

Evacuación urgente de accidentados

Curso eminentemente práctico para evacuar con seguridad a un compañero suspendido de sus equipos en torres, mástiles y cubiertas. Cada alumno realiza al menos dos rescates con dispositivos diferentes.



8 h	6 h de práctica	6 alumnos	Alturas TELCO 2
Duración	Modalidad presencial	Por formador en prácticas	Requisito de acceso

Dirigido a

Personal que trabaja en altura y ya cuenta con la formación Alturas TELCO 2 y con formación en EPI contra caídas.

Objetivos

- Repasar las técnicas de seguridad en la progresión en altura.
- Actualizar criterios para montar instalaciones de seguridad.
- Aplicar los protocolos de actuación en rescates urgentes en altura.
- Ejecutar con seguridad técnicas de evacuación de personas accidentadas.



Índice de lecciones

1	**Introducción** Seguridad del centro, objetivos y organización	15 min
2	**Normativa y legislación** Ley de PRL, RD 2177/2004 y recurso preventivo	15 min
3	**Equipos de protección individual** Tipos, normativa, etiquetado y revisión de los equipos	30 min
4	**Protocolos y dispositivos de rescate** Protocolo PAS, polipasto con descensor, evacuador con volante y síndrome del arnés	1 h
5	**Módulo práctico de rescate** Instalaciones de seguridad, rescate en escalera con línea vertical y sobre elemento de amarre doble, cuerda guía y evaluación	6 h

Información e inscripciones

91 844 80 92 · formacion@trainek.com · www.trainek.com

Madrid
Calle Laguna, 10
28923 Alcorcón

Zaragoza
Calle Manfredonia, 10, Nave 7
50197 Zaragoza

Valencia
Calle del Corretger, 97
46988 Paterna, Valencia

Trainek | TELCO

FICHA FORMATIVA · ESTÁNDAR TELCO

Riesgo eléctrico

Trabajador autorizado TELCO

Capacita como trabajador «autorizado» según el RD 614/2001 para trabajar en proximidad de cuadros, centros de transformación y líneas aéreas o enterradas, y para realizar maniobras, mediciones y verificaciones en baja tensión.



6 h	Presencial	12 alumnos	Cada 3 años
5 h teoría y 1 h práctica	Modalidad	Por formador	Reciclaje

Dirigido a

Trabajadores cuya actividad no eléctrica se desarrolla en proximidad de instalaciones con partes en tensión o que realizan tareas de trabajador autorizado.

Objetivos

- Conocer el accidente eléctrico, sus causas y sus efectos en el organismo.
- Aplicar las cinco reglas de oro para trabajar sin tensión.
- Establecer distancias y criterios para trabajos en proximidad.
- Actuar ante un accidente eléctrico y liberar a un atrapado.



Índice de lecciones

○	Introducción y presentación	5 min
1	El accidente eléctrico	40 min
2	Legislación sobre riesgo eléctrico	35 min
3	Trabajos sin tensión	55 min
4	Trabajos en proximidad	55 min
5	Trabajos en tensión	20 min
6	EPI y protecciones colectivas	30 min
7	Atmósferas explosivas y estática	20 min
8	Actuación ante accidente eléctrico	20 min
9	Práctica de riesgo eléctrico	1 h
○	Examen de conocimientos	20 min

Información e inscripciones

91 844 80 92 · formacion@trainek.com · www.trainek.com

Madrid
Calle Laguna, 10
28923 Alcorcón

Zaragoza
Calle Manfredonia, 10, Nave 7
50197 Zaragoza

Valencia
Calle del Corretger, 97
46988 Paterna, Valencia

Trainek | TELCO

FICHA FORMATIVA · ESTÁNDAR TELCO

Espacios confinados

Acceso, permanencia y rescate

Prepara para trabajar con seguridad en cámaras de registro, recintos subterráneos y otros espacios confinados del sector, con cuatro horas de práctica con multidetector de gases, ventilación, trípode y retráctil.



6 h	Presencial	6 alumnos	Cada 3 años
2 h teoría y 4 h práctica	Modalidad	Por formador en prácticas	Reciclaje

Dirigido a

Trabajadores cuya actividad se desarrolla en espacios confinados: cámaras de registro, recintos subterráneos y similares.

Objetivos

- Reconocer un espacio confinado y sus atmósferas peligrosas.
- Aplicar el procedimiento de acceso y permanencia.
- Utilizar multidetector, ventilación y sistemas anticaídas con trípode.
- Ejecutar técnicas de evacuación y rescate en emergencias.



Índice de lecciones

○	**Introducción y presentación**	5 min
1	**Introducción a los espacios confinados** Clasificación, accidentes habituales y recurso preventivo	20 min
2	**Riesgos y medidas preventivas** Atmósferas peligrosas, acceso, permanencia y rescate	1 h 15 min
3	**Actuaciones previas a la entrada** Documentación, señalización, multidetector y trípode	1 h
4	**Actuaciones durante los trabajos** Apertura, acceso, acondicionamiento y retirada	2 h
5	**Evacuación, rescate y emergencias** Torno, trípode, retráctil y equipos de respiración	1 h
○	**Examen de conocimientos**	20 min

Información e inscripciones

91 844 80 92 · formacion@trainek.com · www.trainek.com

Madrid
Calle Laguna, 10
28923 Alcorcón

Zaragoza
Calle Manfredonia, 10, Nave 7
50197 Zaragoza

Valencia
Calle del Corretger, 97
46988 Paterna, Valencia