



achs

seguro  
laboral

## CURSO SEGURIDAD EN DISTRIBUCIÓN ELÉCTRICA: REGLAS DE ORO Y EQUIPO DE PROTECCIÓN

Modalidad: E-learning

| Duración: 2 horas

| Código: 661496



## Descripción del curso

Este curso está orientado a personas trabajadoras que intervienen en redes eléctricas, y entrega conocimientos técnicos y preventivos esenciales para garantizar condiciones seguras de trabajo. A través del estudio detallado de las 5 Reglas de Oro, el uso correcto de equipos de protección colectiva aislante (EPCA) y elementos de protección personal (EPP), el curso permite

aplicar procedimientos que aseguran la desenergización efectiva de las instalaciones, reduciendo significativamente el riesgo de electrocución, arcos eléctricos, caídas y otros accidentes graves. Esta formación contribuye directamente a prevenir lesiones fatales y a consolidar una cultura de seguridad eléctrica basada en la disciplina, la responsabilidad y el cumplimiento normativo.

## Objetivo de desempeño

Aplicar la secuencia correcta de las 5 reglas de oro para garantizar la desenergización segura en distribución eléctrica y seleccionar, inspeccionar y mantener adecuadamente los equipos colectivos aislantes requeridos y elementos de protección personal.

## Objetivos de aprendizaje

- Reconocer los principios técnicos y normativos de las 5 Reglas de Oro para comprender su función preventiva a través del análisis de cada regla y sus fundamentos.
- Ejecutar la secuencia completa de las 5 Reglas de Oro para eliminar el riesgo eléctrico en la zona de trabajo a través de procedimientos prácticos y controlados.
- Seleccionar los equipos de protección colectivos aislantes y EPP adecuados para asegurar la protección integral durante la intervención a través de criterios técnicos y normativos vigentes.

- Inspeccionar el estado de los equipos aislantes y EPP para prevenir fallas en su función protectora a través de protocolos de revisión visual y ensayos dieléctricos.
- Fomentar una actitud preventiva disciplinada para consolidar la cultura de seguridad eléctrica a través del cumplimiento riguroso de procedimientos y señalización.

## Participantes requeridos

Mínimo 1 y máximo indefinido.

## Tipo de evaluación

Evaluación teórica.

## Público objetivo

Trabajadores, supervisores y jefaturas.

## Contenidos

### Módulo 1: Fundamentos del riesgo eléctrico

- Qué es el riesgo eléctrico
- Efectos fisiológicos de la corriente
- Marco normativo aplicable
- Responsabilidades

### Módulo 2: Las 5 reglas de oro

- Reglas de oro
  - Abrir con corte visible todas las fuentes de tensión
  - Enclavamiento, bloqueo o retiro de fusibles
  - Reconocimiento de la ausencia de tensión
  - Puesta a tierra y en cortocircuito todas las posibles fuentes de tensión
  - Señalar la zona de trabajo

### Módulo 3: Verificación final y reenergización

- Verificación de término del trabajo
- Comunicación y coordinación
- Retiro de las puestas a tierra y cortocircuitos
- Retiro de señalizaciones, bloqueos y candados
- Revisión visual final
- Restablecimiento de la tensión

### Módulo 4: Uso correcto y cuidado de los EPP

- Equipos de protección colectivos aislantes
- Definición y función de los EPCA
  - Barreras, pantallas y cubiertas aislantes
  - Mantas, fundas y capuchones aislantes
  - Pértigas y herramientas aislantes
  - Alfombras y plataformas aislantes
  - Conos, cercos y delimitadores dieléctricos
  - Sistemas de puesta a tierra y en cortocircuito (PTCC)
- Requisitos normativos y de seguridad
- Procedimiento de inspección previa al uso
- Elementos de protección personal
- Clasificación de EPP en distribución eléctrica
- Subsistema de conexión
- Componentes del subsistema
- Integración con medidas colectivas



seguro  
laboral