



PRL EN OFICINAS



Objetivos

- Adquirir la capacidad de prever los riesgos en el trabajo y determinar acciones preventivas y/o de protección a la salud, minimizando de esta forma los factores de riesgo.
- Conocer los principios generales para la protección de la seguridad y de la salud, la eliminación o disminución de los riesgos derivados del trabajo, la información, la consulta, la participación equilibrada y la formación en materia preventiva.
- Conocer en un sentido amplio y práctico la prevención de riesgos laborales en trabajos realizados en oficinas y despachos o con pantallas PVDs.
- Profundizar en los riesgos generales y específicos relacionados con los lugares de trabajo, equipos de trabajo, escaleras manuales, carga manual, riesgo eléctrico, trabajo con PVDs, riesgos psicosociales, carga mental, etc.
- Indicar al trabajador o trabajadora las medidas de prevención concretas que debe llevar a cabo para evitar o minimizar los riesgos laborales.
- Formar en otras competencias que permitan afrontar situaciones de emergencia o de incendio.
- Incidir en las nociones básicas de primeros auxilios.

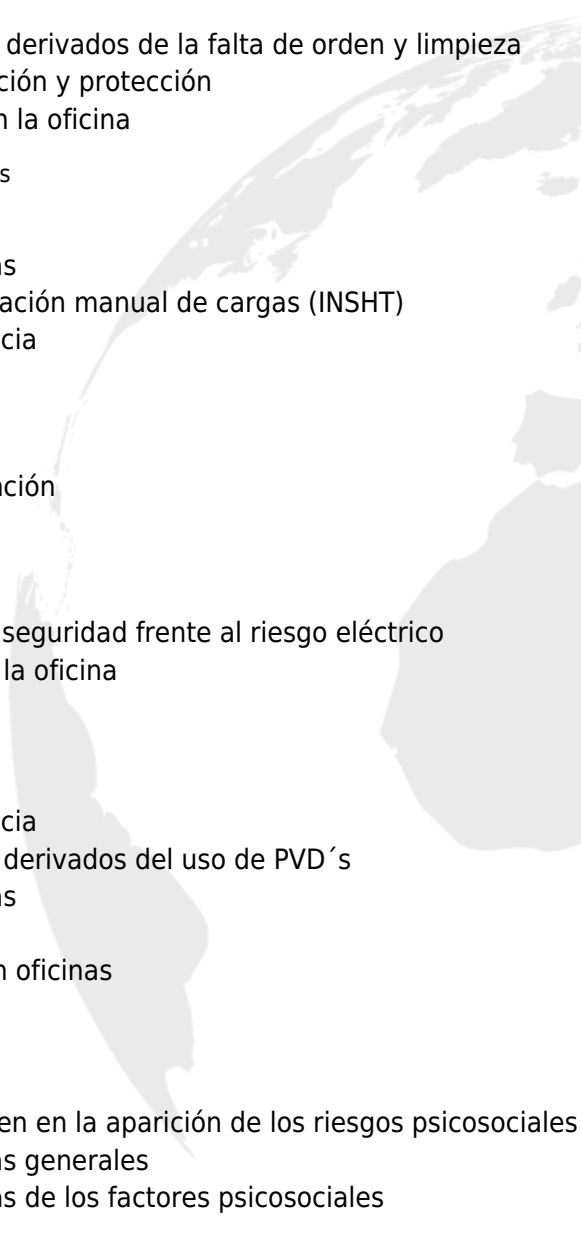


Contenido

MÓDULO 1. PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES NIVEL BÁSICO

1. Conceptos básicos sobre seguridad y salud en el trabajo
 - 1.1. El trabajo y la salud
 - 1.2. La Prevención de Riesgos Laborales
 - 1.3. Técnicas preventivas
 - 1.4. Normativa existente en materia de Prevención de Riesgos Laborales
 - 1.5. Principios de la acción preventiva
 - 1.6. La evaluación de riesgos
 - 1.7. Rango a respetar en la toma de medidas preventivas
 - 1.8. Riesgo laboral grave e inminente
 - 1.9. Medidas de protección colectiva y equipos de protección individual
 - 1.10. Señalización de seguridad
 - 1.11. Derechos y obligaciones del empresario en materia de Prevención de Riesgos Laborales
 - 1.12. Derechos y obligaciones de los trabajadores en materia de Prevención de Riesgos Laborales
 - 1.13. Responsabilidad y sanciones en materia de Prevención de Riesgos Laborales
 - 1.14. Control de la salud de los trabajadores
2. Riesgos generales y medidas para su prevención
 - 2.1. Espacios y lugares de trabajo
 - 2.2. Almacenamiento y transporte
 - 2.3. Manipulación manual de cargas
 - 2.4. Electricidad
 - 2.5. Herramientas manuales
 - 2.6. Máquinas y equipos de trabajo
 - 2.7. Contaminantes químicos
 - 2.8. Contaminantes físicos: ruido, vibraciones y temperatura
 - 2.9. Carga de trabajo, fatiga e insatisfacción laboral
3. Organización de la prevención en la empresa
 - 3.1. Diferentes modalidades de organización preventiva
 - 3.2. Órganos de participación
 - 3.3. Órganos públicos relacionados con la seguridad y la salud en el trabajo
 - 3.4. Documentación de prevención
4. Normas básicas en caso de actuación en emergencias y evacuación
 - 4.1. Actuación en caso de incendios: clases de fuego y medidas para la prevención de incendios
 - 4.2. Actuación en caso de evacuación
 - 4.3. Actuación en caso de accidentes: Primeros Auxilios

MÓDULO 2. PRL EN OFICINAS

- 
1. Lugares de Trabajo
 - 1.1. Conceptos básicos
 - 1.2. Medidas preventivas
 - 1.3. Condiciones de los lugares de trabajo
 - 1.4. Señalización
 - 1.5. Lugares de trabajo en oficinas
 2. Equipos de Trabajo
 - 2.1. Equipos de trabajo
 - 2.2. Normas de prevención básicas
 - 2.3. Herramientas manuales
 - 2.4. Máquinas
 - 2.5. Equipos de trabajo en oficinas
 3. Orden y Limpieza
 - 3.1. Introducción
 - 3.2. Riesgos principales derivados de la falta de orden y limpieza
 - 3.3. Medidas de prevención y protección
 - 3.4. Orden y limpieza en la oficina
 4. Manipulación Manual de Cargas
 - 4.1. Conceptos básicos
 - 4.2. Medidas preventivas
 - 4.3. Método de manipulación manual de cargas (INSHT)
 - 4.4. Criterios de referencia
 5. Escaleras Manuales
 - 5.1. Conceptos básicos
 - 5.2. Medidas de prevención
 6. Riesgo Eléctrico
 - 6.1. Conceptos básicos
 - 6.2. Normas básicas de seguridad frente al riesgo eléctrico
 - 6.3. Riesgo eléctrico en la oficina
 7. Trabajo en Oficinas: PVDs
 - 7.1. Conceptos básicos
 - 7.2. Criterios de referencia
 - 7.3. Riesgos frecuentes derivados del uso de PVD's
 - 7.4. Medidas preventivas
 - 7.5. Higiene postural
 - 7.6. Almacenamiento en oficinas
 8. Riesgos Psicosociales
 - 8.1. Conceptos básicos
 - 8.2. Factores que influyen en la aparición de los riesgos psicosociales
 - 8.3. Medidas preventivas generales
 - 8.4. Patologías derivadas de los factores psicosociales
 9. Carga Mental
 - 9.1. Conceptos básicos

9.2. Medidas preventivas

10. Emergencias y Evacuación

10.1. Introducción

10.2. Plan de emergencia y evacuación

10.3. Protocolos de actuación ante situaciones de emergencias

10.4. Medidas de evacuación en la oficina

11. Extinción de Incendios

11.1. El fuego

11.2. Clases de fuego

11.3. Medidas básicas de prevención de incendios

11.4. Sistemas de extinción de incendios

12. Primeros Auxilios

12.1. Conducta PAS

12.2. Reanimación cardiopulmonar (RCP)

12.3. Actuación según el tipo de situación

