

Categorías: PRL, seguridad y medioambiente

### OBJETIVOS

- Conocer la normativa y la legislación en materia de PRL en oficinas y despachos.
- Identificar y evaluar los riesgos laborales en un entorno de oficina o despacho.
- Implementar medidas de prevención y control de los riesgos laborales en oficinas y despachos.
- Fomentar una cultura de seguridad y salud en el trabajo en oficinas y despachos.
- Conocer las medidas de primeros auxilios y actuación en caso de emergencia en oficinas y despachos.
- Desarrollar habilidades para la gestión de la seguridad y salud en el trabajo en oficinas y despachos.

### CONTENIDOS

#### **PRL - Oficinas y despachos**

##### **UNIDAD.- Conceptos básicos sobre seguridad y salud en el trabajo**

- Introducción y objetivos
- El trabajo y la salud: los riesgos profesionales. Factores de riesgo
- Dagnos derivados del trabajo. Los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales
- Otras patologías derivadas del trabajo
- Marco normativo básico en materia de prevención de riesgos laborales
- La Ley de Prevención de Riesgos Laborales
- El Reglamento de los Servicios de Prevención
- Reglamentaciones técnicas específicas derivadas de la LPRL
- Las directivas comunitarias
- Derechos y deberes básicos en esta materia
- Deberes de los trabajadores
- Recuerda

##### **UNIDAD.- Caracterización del trabajo en oficinas y despachos**

- Introducción al trabajo en oficinas y despachos
- Siniestralidad de la actividad
- Normativa aplicable
- Otras fuentes

##### **UNIDAD.- Riesgos Específicos en oficinas y despachos**

- Introducción a los Riesgos Específicos en oficinas y despachos
- Caídas y golpes contra objetos
- Posturas y movimientos adoptados
- La superficie de trabajo
- La silla de trabajo
- Sentarse Correctamente
- Regular la altura de la silla
- El reposapiés
- Configuración ergonómica de PVDs
- Ordenadores portátiles
- Situación geométrica, altura e inclinación de la pantalla
- El teclado

El raton

El reposamuestras

Síndrome túnel carpiano

- El portadocumentos
- Ejercicio físico
- Manipulación manual de cargas
- Fatiga visual
- Confort acústico
- Confort térmico
- Calidad del aire interior
- Radiaciones y campos electromagnéticos
- Factores psicosociales
- Vigilancia de la salud
- Ejercicios de relajación muscular
- Ejercicios de relajación ocular

#### **UNIDAD.- Primeros Auxilios**

- Introducción a los primeros Auxilios
- Consejos generales
- Activación del sistema de emergencia
- Eslabones de la cadena de socorro
- Evaluación primaria de un accidentado
- Hemorragias
- La maniobra de Heimlich
- Las fracturas
- Quemaduras
- Botiquín de urgencias
- Recuerda