

Categorías: PRL, seguridad y medioambiente

OBJETIVOS

- Comprender los conceptos básicos de la PRL en el entorno de oficinas.
- Aprender a evaluar los riesgos en el lugar de trabajo y a desarrollar medidas de seguridad efectivas en situaciones relacionadas con PVDs y la seguridad vial.
- Conocer las normativas y regulaciones actuales en materia de PRL en el entorno de oficinas.
- Desarrollar habilidades para identificar y gestionar riesgos en el lugar de trabajo relacionados con PVDs y la seguridad vial.
- Mejorar sus habilidades de comunicación y trabajo en equipo para garantizar un ambiente de trabajo seguro.
- Aprender a implementar programas de PRL en el lugar de trabajo y a monitorear su efectividad.

CONTENIDOS

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.- La carga de trabajo, la fatiga y la insatisfacción laboral

- Introducción a la carga de trabajo, la fatiga y la insatisfacción laboral
- Factores Psicosociales
- Clasificación
- La carga de trabajo
- La carga física
- Los esfuerzos físicos
- La postura de trabajo
- La manipulación manual de cargas
- Los movimientos repetitivos
- La carga mental
- La fatiga
- La insatisfacción laboral
- Desmotivación
- Consejos para Mantener el Stress Personales | MAD: 91 571 21 39 | BCN: 93 265 26 77
- Recuerda

UNIDAD.- Nociones básicas de actuación en emergencias y evacuación

- Clasificación de las situaciones de emergencia
- Organización de las emergencias
- Medidas de emergencia / Procedimiento de actuación en emergencia
- Plan de autoprotección
- Plan de evacuación
- Actuación en situaciones de emergencia
- Simulacros
- Información de apoyo para la actuación en emergencias
- 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 ratón
- El reposamugnecas
- 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

- Quemaduras
- Botiquin de urgencias
- Recuerda

UNIDAD.- Seguridad Vial

- La fatiga
- El sueño
- Las distracciones - Accidentes
- La vista, vision nocturna y el oido
- Efectos del alcohol
- Las enfermedades y los medicamentos
- El estado del vehiculo y del conductor
- Eleccion del itinerario, horario y la carga
- El desarrollo del viaje
- El factor principal de los accidentes: El conductor
- Otros factores: El vehiculo, la via y la velocidad
- Tiempo y distancia de reaccion
- Los grupos vulnerables: Jovenes y mayores
- Los peatones
- Las bicicletas, motocicletas y ciclomotores
- Conduccion preventiva. Introduccion
- Tecnicas de vision
- Tecnicas de anticipacion (I)
- Tecnicas de anticipacion (II)
- Tecnicas de gestion del espacio
- Vehiculos que dificultan la fluidez y la visibilidad