

Modalidad: curso e-Learning Duración: 25 horas

Categorías: PRL, seguridad y medioambiente

OBJETIVOS

Con este contenido de curso profesional el alumno aprenderá, por un lado, los conceptos básicos en materia de PRL, SEGURIDAD Y MEDIOAMBIENTE, y por otro, los riesgos específicos en el sector oficina y despachos en lo referente a seguridad, higiene y uso de pantallas de visualización de datos (PVD), así como los principales protocolos de actuación y las directrices de buenas prácticas frente a la exposición del SARS-COV-2 en el sector oficinas y despachos.

CONTENIDOS

Unidad 1. PRL, SEGURIDAD Y MEDIOAMBIENTE: conceptos básicos

- 1.El trabajo y la salud: los riesgos profesionales
- 2.Daños derivados del trabajo
- 3.Marco normativo
- 4.Causas de los accidentes

Unidad 2. Factores de Riesgo

- 1.Riesgos ligados a las condiciones de seguridad
- 2.Riesgos ligaos al medio ambiente de trabajo
- 3.La carga de trabajo, fatiga e insatisfacción laboral
- 4.Control de la salud
- 5.Medidas de emergencia y planes de autoprotección

Unidad 3. Primeros Auxilios

- 1.Protocolo PAS.
- 2.Reanimación Cardio Pulmonar (RCP) básica + Desfibrilador Externo Automático (DEA)
- 3.Maniobra de Heimlich
- 4.Heridas
- 5.Accidentes de tráfico

Unidad 4. Gestión de la PRL, SEGURIDAD Y MEDIOAMBIENTE

- 1.Organización de la prevención
- 2.Investigación de accidentes
- 3.Estadística

Unidad 5. Seguridad

- 1.Caídas al mismo nivel
- 2.Caídas a distinto nivel
- 2.1 Escaleras de mano
- 3.Desplome me objetos
- 4.Cortes
- 5.Manipulación manual de cargas
- 5.1 La columna vertebral
- 5.2 Acciones de las fuerzas sobre los discos intervertebrales
- 5.3 Cómo realizar una manipulación manual de cargas correcta
- 6.El uso de medios mecánicos para el transporte de cargas
- 7.Contactos eléctricos

Unidad 6. PVD

- 1.El trabajo con pantallas de visualización de datos (PVD)
- 2.Consecuencias y lesiones
- 2.Los usuarios de PVD
- 3.El puesto de trabajo con PVD
- 3.1 Mesa o superficie de trabajo
- 3.2 Silla de trabajo
- 3.3 Teclado
- 3.4 Ratón
- 3.5 Porta documentos o atril
- 3.4 Reposapiés
- 4.Posturas en el trabajo con PVD
- 4.1 Ejemplos de posturas inadecuadas en el uso de PVD
- 5.Condiciones de iluminación
- 5.1 Regulación del brillo y del contraste
- 5.2 Polaridad positiva y polaridad negativa
- 5.3 Sistema de iluminación y el entorno visual
- 5.4 Medidas de prevención de la fatiga visual
- 6.La fatiga mental
- 7.La relajación muscular

Unidad 7. Emergencias

- 1.Legislación en actuación y prevención ante situaciones de emergencia
- 2.Los planes de emergencia y evacuación de los centros de trabajo
- 2.1 Los equipos de emergencia
- 2.2 Niveles de emergencia
- 3.Prevencción de riesgo de incendio
- 4.Consignas de actuación en caso de incendios
- 4.1 Efectos nocivos de la combustión
- 4.2 Consignas de actuación en caso de detectar un incendio y dar la voz de alarma
- 4.3 Tipos de extintores y usos recomendados
- 5.Consignas de actuación para la evacuación
- 6.Medidas de prevención relacionadas con las emergencias

Unidad 8. COVID-19

- 1.Prevencción de la infección por Coronavirus
- 2.Acciones y medidas preventivas de aplicación general
- 2.1 Medidas de protección que deben adoptarse
- 3.Medidas específicas en el sector de oficinas y despachos

