

# Curso PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN OFICINAS

**MODALIDAD:** DISTANCIA / TELEFORMACIÓN

**DURACIÓN:** 120 HORAS

**DIRIGIDO A:**

- Trabajadores que requieran de formación de capacitación para el desempeño de funciones de nivel básico que se establecen en el Reglamento de los Servicios de Prevención, en materia de Prevención de Riesgos Laborales en la empresa y, en particular a los trabajadores cuya actividad laboral implica la exposición a los riesgos específicos en oficinas, y que por lo tanto, necesitan información y formación teórica y práctica en la prevención de este tipo de riesgos.

**OBJETIVOS:**

- Capacitar a los trabajadores para el desempeño de las funciones preventivas de nivel básico que se establecen en el Reglamento de los Servicios de Prevención, identificando los aspectos a tener en cuenta en trabajos en oficinas.
- Concienciar de la importancia de la adecuada gestión de la Prevención de Riesgos Laborales en la empresa, como factor clave que se relaciona directamente con la reducción de la siniestralidad laboral y la mejora de la calidad de vida en el trabajo.
- Proporcionar al alumno formación teórica y práctica sobre las medidas preventivas a aplicar, con el objeto de eliminar o disminuir sensiblemente el efecto negativo de estos riesgos laborales sobre su salud, además de concienciar sobre su importancia.

**CONTENIDOS:**

## MÓDULO 1: CURSO BÁSICO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

**TEMA:** *CONCEPTOS BÁSICOS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO.*

### U.D. 1. INTRODUCCIÓN A LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES.

- 1.1. El Trabajo.
- 1.2. La Salud.
- 1.3. El Trabajo y la Salud.
- 1.4. Los Riesgos Laborales.
- 1.5. Consecuencias de los Riesgos Laborales:
  - 1.5.1. Accidente de Trabajo.
  - 1.5.2. Enfermedad Profesional.
  - 1.5.3. Otros daños para la salud.
  - 1.5.4. Otros daños. Repercusiones económicas y de funcionamiento.

### U.D. 2. MARCO NORMATIVO BÁSICO EN MATERIA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES.

- 2.1. Derechos y deberes básicos.
- 2.2. Las Directivas Comunitarias:
  - 2.2.1. Alcance y fundamentos jurídicos.



- 2.2.2. Directivas sobre Seguridad y Salud en el Trabajo.
- 2.2.3. Directivas sobre Seguridad del Producto.
- 2.3. Legislación básica aplicable:
  - 2.3.1. La Ley de Prevención de Riesgos Laborales.
  - 2.3.2. El Reglamento de los Servicios de Prevención.
  - 2.3.3. Reglamentaciones técnicas específicas derivadas de la Ley.
  - 2.3.4. Otras disposiciones.

TEMA: *LOS RIESGOS GENERALES Y SU PREVENCIÓN.*

**U.D. 3. LOS RIESGOS LIGADOS A LAS CONDICIONES DE SEGURIDAD.**

- 3.1. El lugar y la superficie de trabajo.
- 3.2. Las herramientas.
- 3.3. Las máquinas.
- 3.4. La electricidad.
- 3.5. Los Incendios.
- 3.6. Almacenamiento, manipulación y transporte.
- 3.7. La Señalización.
- 3.8. El Mantenimiento.

**U.D. 4. RIESGOS LIGADOS AL MEDIO AMBIENTE DE TRABAJO.**

- 4.1. La exposición laboral a Agentes Químicos.
- 4.2. La exposición laboral a Agentes Físicos.
- 4.3. La exposición laboral a Agentes Biológicos.
- 4.4. La Evaluación del Riesgo.
- 4.5. El Control del Riesgo.

**U.D. 5. LA CARGA DE TRABAJO, LA FATIGA Y LA INSATISFACCIÓN LABORAL.**

- 5.1. La carga de trabajo.
- 5.2. La carga física.
- 5.3. La carga mental.
- 5.4. La fatiga.
- 5.5. La insatisfacción laboral.

**U.D. 6. SISTEMAS ELEMENTALES DE CONTROL DE RIESGOS. PROTECCIÓN COLECTIVA E INDIVIDUAL.**

- 6.1. La Protección de la Seguridad y Salud de los trabajadores en el Trabajo.
- 6.2. La Protección Colectiva.
- 6.3. La Protección Individual.
- 6.4. Clasificación de los Equipos de Protección Individual.

**U.D. 7. NOCIONES BÁSICAS DE ACTUACIÓN EN EMERGENCIAS Y EVACUACIÓN.**

- 7.1. Introducción.
- 7.2. Tipos de accidentes graves.



- 7.3. Clasificación de las situaciones de emergencia.
- 7.4. Organización de emergencias.
- 7.5. Actuaciones en un Plan de Emergencia Interior (PEI).
- 7.6. Información de apoyo para la actuación de emergencia.

#### **U.D. 8. PRIMEROS AUXILIOS.**

- 8.1. ¿Qué son los primeros auxilios?
- 8.2. Consejos generales de Socorrismo.
- 8.3. Activación del Sistema de Emergencia. La Alerta.
- 8.4. Los eslabones de la cadena de socorro.
- 8.5. La formación en socorrismo laboral.
- 8.6. La evaluación primaria de un accidentado.
- 8.7. Emergencias médicas, reanimación cardiopulmonar y hemorragias.

#### **U.D. 9. EL CONTROL DE LA SALUD DE LOS TRABAJADORES.**

- 9.1. Definición.
- 9.2. La Vigilancia de la Salud de los trabajadores en el marco de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.
- 9.3. Objetivos de la Vigilancia de la Salud.
- 9.4. Las Técnicas de Vigilancia de la Salud.
- 9.5. Integración de los Programas de Vigilancia de la Salud en el Programa de Prevención de Riesgos Laborales.

### ***TEMA: ELEMENTOS BÁSICOS DE GESTIÓN DE LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES.***

#### **U.D. 10. LA GESTIÓN DE LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN LA EMPRESA.**

- 10.1. La gestión de la Prevención de Riesgos Laborales.
- 10.2. El Sistema de Gestión de la Prevención de Riesgos Laborales
- 10.3. Modalidades de Recursos Humanos y materiales para el desarrollo de actividades preventivas.

#### **U.D. 11. ORGANISMOS PÚBLICOS RELACIONADOS CON SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO.**

- 11.1. Instituciones y Organismos Internacionales.
- 11.2. Organismos Nacionales.
- 11.3. Organismos de carácter autonómico.

### **MÓDULO 2: TRABAJOS CON PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS.**



**U.D. 1. RIESGOS RELACIONADOS CON EL DISEÑO ERGONÓMICO DE UN PUESTO DE TRABAJO CON P.V.D.**

- 1.1. Pantalla del ordenador.
- 1.2. Teclado y ratón.
- 1.3. Silla de Trabajo.
- 1.4. Mesa y área de trabajo.
- 1.5. Postura de trabajo.

**U.D. 2. RIESGOS RELACIONADOS CON EL MEDIO AMBIENTE EN EL TRABAJO.**

- 2.1. Iluminación.
- 2.2. Ruido.
- 2.3. Climatización.
- 2.4. Radiaciones.

**U.D. 3. RIESGOS RELACIONADOS CON LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS.**

- 3.1. Tecnoestrés.
- 3.2. Síndrome visual del ordenador.
- 3.3. Síndrome por sobreuso.

**MÓDULO 3: MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS.**

**RIESGOS DERIVADOS DE LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS.**

- 1.1. Protección legal frente a los riesgos derivados de la manipulación manual de cargas.
- 1.2. Factores de riesgo en la manipulación manual de cargas.

**ALTERACIONES DERIVADAS DE LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS.**

- 2.1. Anatomía y fisiología.
- 2.2. Patologías de la espalda.

**MÉTODOS DE TRABAJO SEGURO EN LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS.**

- 3.1. Directrices para la correcta manipulación manual de cargas.
- 3.2. Guía de ejercicios para fortalecer la espalda.

**MÓDULO 4: PREVENCIÓN DE RIESGOS CONTRA INCENDIOS.**

**U.D. 1. INTRODUCCIÓN.**

- 1.1. Tipos de riesgos evaluados en el sector.
- 1.2. Incendios y siniestralidad laboral.



U.D. 2. EL FUEGO. ELEMENTOS Y TIPOS.

- 2.1. Elementos del fuego.
- 2.2. Tipos de incendios.

U.D. 3. MEDIOS DE EXTINCIÓN DE INCENDIOS.

- 3.1. Sustancias extintoras.
- 3.2. Extintores.

U.D. 4. CÓMO PREVENIR LOS INCENDIOS

- 4.1. Normas generales.
- 4.2. Prevención según los tipos de fuego.
- 4.3. Prevención en edificios y locales.
- 4.4. Señalización de seguridad contra incendios.

U.D. 5. CÓMO ACTUAR EN CASO DE INCENDIO.

- 5.1. Normas generales.
- 5.2. Cuándo se debe combatir un fuego.
- 5.3. Cómo se debe realizar una evacuación en caso de incendio.
- 5.4. Cómo debe actuar si se queda atrapado.
- 5.5. Cómo actuar si se prende fuego una persona.

U.D. 6. CÓMO EXTINGUIR UN INCENDIO.

- 6.1. Métodos de extinción de incendios.
- 6.2. Cómo utilizar un extintor portátil.
- 6.3. Cómo utilizar una boca de incendios.

U.D. 7. ORGANIZACIÓN DE LOS SERVICIOS DE PREVENCIÓN CONTRA INCENDIOS.

- 7.1. Tipos de situaciones de emergencia.
- 7.2. Actuaciones de los equipos de intervención.

U.D. 8. MANTENIMIENTO DE LOS EQUIPOS DE EXTINCIÓN.

U.D. 9. PRIMEROS AUXILIOS EN QUEMADURAS.

- 9.1. Clasificación de quemaduras cutáneas.
- 9.2. Primeras actuaciones ante quemaduras.
- 9.3. Actuaciones que no se deben realizar ante quemaduras.



## MÓDULO 5: PREVENCIÓN DE RIESGOS POR MOVIMIENTOS REPETITIVOS.

### U.D. 1. INTRODUCCIÓN.

- 1.1 Conceptos básicos sobre legislación en Prevención de Riesgos Laborales.
- 1.2 Incidencia de la alteración.

### U.D. 2. MOVIMIENTOS REPETITIVOS. DEFINICIÓN.

### U.D. 3. TIPOS DE LESIONES MÚSCULO-ESQUELÉTICAS POR MOVIMIENTOS REPETITIVOS.

- 3.1. Lesiones en mano y muñeca.
- 3.2. Lesiones en brazo y codo.
- 3.3. Lesiones en hombros.

### U.D. 4. SÍNTOMAS DE LAS ALTERACIONES MÚSCULO-ESQUELÉTICAS POR MOVIMIENTOS REPETITIVOS.

### U.D. 5. CAUSAS DE LAS ALTERACIONES.

- 5.1. Factores de riesgo.

### U.D. 6. ZONAS DE LESIONES Y ACTIVIDADES PROFESIONALES.

- 6.1. Hombro y cintura.
- 6.2. Brazo y codo.
- 6.3. Antebrazo y muñeca.

### U.D. 7. RESUMEN DE TIPOS DE LESIONES, SÍNTOMAS Y CAUSAS QUE LO PROVOCAN.

### U.D. 8. GRUPOS DE RIESGO.

- 8.1. Diferencias entre sexos.
- 8.2. Principales incidencias por sectores en los que trabajan mayoritariamente mujeres.

### U.D. 9. MEDIDAS PREVENTIVAS.

- 9.1. Medidas preventivas generales.
- 9.2. Medidas preventivas en relación a las características del trabajo.
- 9.3. Medidas preventivas en relación a la zona del cuerpo afectada.

### U.D. 10. SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO.

- 10.1. Características.
- 10.2. Síntomas.
- 10.3. Causas.
- 10.4. Factores de riesgo.



10.5. Grupos de riesgo.

U.D. 11. VIGILANCIA DE LA SALUD.

- 11.1. Progresión de esta enfermedad profesional.
- 11.2. Características de los protocolos específicos de la vigilancia de la salud en alteraciones músculo-esqueléticas por movimientos repetitivos.

U.D. 12. SEÑALIZACIÓN DE SEGURIDAD.

- 12.1. Normas generales.
- 12.2. Señalización de seguridad relacionada con movimientos repetitivos.