

Prl - oficinas y despachos

Modalidad: curso e-Learning Duración: 4 horas

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

Dignos 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 Especificos en oficinas y despachos

Introduccion a los Riesgos Especificos en oficinas y despachos

Caidas 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

Configuracion ergonomica de PVDs

Ordenadores portatiles

Situacion geometrica, altura e inclinacion de la pantalla

El teclado

El raton

El reposamugnecas

Sindrome tunel carpiano

El portadocumentos

Ejercicio fisico

Manipulacion manual de cargas

Fatiga visual

Confort acustico

Confort termico

Calidad del aire interior

Radiaciones y campos electromagneticos

Factores psicosociales

Vigilancia de la salud

Ejercicios de relajacion muscular

Ejercicios de relajacion ocular

UNIDAD - Primeros Auxilios

Introduccion a los primeros Auxilios

Consejos generales

Activacion del sistema de emergencia

Eslabones de la cadena de socorro

Evaluacion primaria de un accidentado

Hemorragias

La maniobra de Heimlich

Las fracturas
Quemaduras
Botiquin de urgencias
Recuerda