

Prl nivel basico - oficinas

Modalidad: curso e-Learning Duración: 30 horas

Categorías: PRL, seguridad y medioambiente

OBJETIVOS

Sin objetivos indicados.

CONTENIDOS

MODULO.- CONCEPTOS BASICOS SOBRE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

UNIDAD - Conceptos basicos sobre seguridad y salud en el trabajo

Introduccion 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 patologias derivadas del trabajo

Marco normativo basico en materia de prevencion de riesgos laborales

La Ley de Prevencion de Riesgos Laborales

El Reglamento de los Servicios de Prevencion

Reglamentaciones tecnicas especificas derivadas de la LPRL

Las directivas comunitarias

Derechos y deberes basicos en esta materia

Deberes de los trabajadores

Recuerda

MODULO.- RIESGOS GENERALES Y SU PREVENCION

UNIDAD - Los riesgos ligados a las condiciones de seguridad

Introduccion a los riesgos ligados a las condiciones de seguridad

El lugar de trabajo

Las herramientas

Orden y limpieza

Las maquinas

La electricidad

Incendios

Prevencion del incendio

Proteccion contra incendios

Almacenamiento, manipulacion y transporte

La señalizacion

Trabajos de mantenimiento

Recuerda

UNIDAD - Los riesgos ligados al medio ambiente de trabajo

Introduccion a los riesgos ligados al medio ambiente de trabajo

La exposicion laboral a agentes quimicos

Evaluacion del riesgo de exposicion a agentes quimicos

Medidas de prevencion y control: exposicion a agentes quimicos

La exposicion laboral a agentes fisicos

Ruido y vibraciones

Radiaciones ionizantes y no ionizantes

Evaluacion del riesgo de exposicion a agentes fisicos

Medidas de prevencion y control: exposicion a agentes fisicos

La exposicion laboral a los agentes biologicos

Evaluacion del riesgo biologico

Medidas de prevencion y control: riesgo biologico

Recuerda

UNIDAD - La carga de trabajo, la fatiga y la insatisfaccion laboral

Introduccion a la carga de trabajo, la fatiga y la insatisfaccion laboral

Factores Psicosociales

Clasificacion

La carga de trabajo

La carga fisica

Los esfuerzos fisicos

La postura de trabajo

La manipulacion manual de cargas

Los movimientos repetitivos

La carga mental

La fatiga

La insatisfaccion laboral

Desmotivacion

Consejos para Manejar el Estrés Personal

Recuerda

UNIDAD - Sistemas elementales de control de riesgos. Proteccion colectiva e individual

Sistemas elementales de control de riesgos

La protección de la seguridad y salud de los trabajadores

La protección colectiva

Medidas de protección incorporadas al lugar de trabajo

Medidas de protección incorporadas a equipos de trabajo

La protección individual

Clasificación de los equipos de protección individual

Recuerda

UNIDAD - Nociones básicas de actuación en emergencias y evacuación

Introducción a las nociones básicas de actuación en emergencias y evacuación

Situación de emergencia

Tipos de emergencias

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 - Contenido de la normativa sobre instalaciones de protección contra incendios

Instalaciones de protección contra incendios

Cumplimiento de las exigencias de seguridad

Empresas instaladoras

Empresas mantenedoras

Instalación, puesta en funcionamiento y Mantenimiento

Características e instalación de los aparatos, equipos y sistemas de protección contra incendios

Extintores de incendio

Sistemas de bocas de incendio equipadas

Sistemas de columna seca

Otros sistemas de Extinción

Señalización de los equipos de lucha contra incendios

Dotación de medios de protección contra incendios

UNIDAD - El control de la salud de los trabajadores

Introducción al control de la salud de los trabajadores

La vigilancia de la salud. Definición

La vigilancia de la salud en el marco de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales

La vigilancia de la salud en el Reglamento de los Servicios de Prevención

La protección de los trabajadores especialmente sensibles y la vigilancia de la salud

Obligaciones documentales y de notificación

Responsabilidades

Objetivos de la vigilancia de la salud

Medidas o instrumentos para realizar la vigilancia de la salud

Integración de los programas de vigilancia de la salud en el programa de prevención de riesgos laborales

Recuerda

MODULO.- RIESGOS ESPECIFICOS DEL TRABAJO EN OFICINAS Y DESPACHOS

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

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

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 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

MODULO.- ELEMENTOS BASICOS DE GESTION DE LA PREVENCION DE RIESGOS

UNIDAD - Elementos basicos de gestion de la prevencion de riesgos
Introduccion a Elementos basicos de gestion de la prevencion de riesgos
Organismos publicos relacionados con la seguridad y salud en el trabajo
Organismos nacionales
Organismos autonomicos
Administraciones Publicas competentes en materia sanitaria
Otras administraciones publicas relacionadas con la seguridad y salud en el trabajo
Instituciones europeas
Organizacion del trabajo preventivo: rutinas basicas
Organizacion preventiva
La actividad preventiva es asumida directamente por el empresario
La actividad preventiva se encomienda a uno o varios trabajadores
Servicio de Prevencion Propio o Servicio de Prevencion Mancomunado (SPP o SPM)
Servicio de Prevencion Ajeno (SPA)
Recurso preventivo
Plan de prevencion de riesgos laborales
Evaluacion de los riesgos
Planificacion de la actividad preventiva
Control de cambios. Coordinacion empresarial
Control de sucesos. Investigacion de accidentes y plan de emergencia
Auditoria
Documentacion: recogida, elaboracion y archivo
Recuerda

MODULO.- PRIMEROS AUXILIOS

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