

Prl oficinas con pvds y seguridad vial

Modalidad: curso e-Learning Duración: 10 horas

Categorías: PRL, seguridad y medioambiente

OBJETIVOS

- Comprender los conceptos basicos 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 comunicacion 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 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

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 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 Manejar el Estrés Personal
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 - 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
Hemorragias
La maniobra de Heimlich
Las fracturas
Quemaduras
Botiquín 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