

PRL, seguridad y medioambiente en sector de oficinas y despachos

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 ligados 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 de 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)
 - 1.2 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. Prevención 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. Prevención 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