

Prevención de riesgos laborales (modulo general + oficinas)

Área:

Duración: 30 horas

Modalidad: online



criteria

Objetivos

Al realizar este curso, el alumno adquirirá las siguientes habilidades y conocimientos:

- Saber cuáles son las leyes que fundamentan las normativas sobre Prevención y seguridad.
- Conocer cuáles son los derechos y obligaciones de empresarios y trabajadores.
- Estudiar la estructura del sistema de prevención en la empresa y quiénes lo forman.
- Cuáles son las condiciones de trabajo y los factores de riesgo implicados en un puesto.
- Analizar las diferentes técnicas de evaluación de riesgos.
- Estudiar las diferencias entre los diferentes tipos de servicio de prevención.
- Conocer las diferentes estrategias y técnicas de prevención y seguridad.
- Comprender cuáles son las condiciones generales de seguridad.
- Estudiar los espacios de trabajo y las zonas peligrosas de los mismos.
- Qué condiciones deben cumplir las zonas de tránsito y las instalaciones de los locales de trabajo.
- Conocer cuáles son las condiciones y servicios de orden e higiene en el lugar de trabajo.
- Material necesario e instalaciones de primeros auxilios en el trabajo.
- Cuáles son las medidas básicas de seguridad en la utilización de máquinas y herramientas.
- Concepto y principios de ergonomía en los puestos de trabajo.
- Estudiar cómo se vigila la salud de los trabajadores.

- Comprender las diferencias entre enfermedad profesional y accidente laboral.
- Comprender cómo afecta el medio ambiente a los trabajadores y cómo se protege.
- Nociones básicas de primeros auxilios.

Contenidos y estructura del curso

Módulo 1: Conceptos Básicos sobre Seguridad y Salud en el Trabajo

- Unidad 1 - Introducción

- o Por qué se producen los accidentes en el trabajo
- o Prevenir las contingencias profesionales
- o Consecuencias de accidentes de trabajo
- o Costes directos-indirectos
- o Problemática de la siniestralidad laboral y costes
- o ¿Qué es el riesgo?
- o Factores de peligro
- o Enfermedad profesional
- o Pirámide de Heinrich
- o Tipificación y cuantía de las sanciones
- o Obligaciones de los trabajadores
- o Cadena de responsabilidad en seguridad
- o Análisis, ¿por qué se incumplen las medidas de seguridad?
- o Actuaciones preventivas
- o Reflexiones
- o Conclusiones I
- o Conclusiones II
- o Test Introducción

- Unidad 2 - Aspectos de la Prevención de Riesgos

- o Introducción al módulo
- o ¿Qué es la prevención de riesgos laborales? Objetivos y definiciones.
- o Evolución de la integración de la PRL en la empresa
- o Técnicas no médicas, seguridad en el trabajo
- o Técnicas no médicas, higiene industrial
- o Factores de origen físico
- o Factores de origen químico
- o Factores de origen biológico
- o Ergonomía
- o Psicología aplicada
- o ¿Qué se considera un accidente de trabajo? I
- o ¿Qué se considera un accidente de trabajo? II
- o ¿Qué se considera un accidente de trabajo? III
- o ¿Qué no se catalogaría como accidente de trabajo?
- o Otros supuestos de accidentes de trabajo
- o Accidentes de trabajo, conclusiones
- o Casos particulares de trabajadores autónomos
- o Perspectiva legal de la enfermedad profesional
- o Clasificación de la enfermedad profesional
- o Perspectiva preventiva de la enfermedad profesional
- o Comparativa entre accidente laboral y enfermedad profesional
- o Estructura de la ley
- o Cambios de la reforma - técnicos de las CCAA
- o Cambios de la reforma - integración en la empresa
- o Cambios de la reforma - presencia de recursos preventivos
- o Cambios de la reforma - responsabilidades
- o Cambios de la reforma - infracciones graves
- o Cambios de la reforma - formación en prevención
- o Cambios de la reforma - infracciones muy graves
- o Test Aspectos de la Prevención

- Unidad 3 - Conceptos Básicos en Prevención

- o Introducción al módulo
- o Historia y ámbito de aplicación de la ley de prevención de riesgos laborales
- o Quienes no están incluidos en la ley...
- o Principales derechos y deberes de trabajadores y empresarios
- o El derecho a la formación e información en PRL
- o Requisitos de la formación en PRL
- o La vigilancia y control de la salud
- o Especificaciones en la vigilancia y control de la salud de los trabajadores
- o Obligaciones de los empresarios y empleados
- o Otras obligaciones de los trabajadores
- o Cuadro de responsabilidades y sanciones
- o Objetivos de la prevención
- o Definiciones
- o Enfermedad profesional
- o Causas desencadenantes de los accidentes
- o Resumen de las obligaciones del empresario
- o Derecho a la protección eficaz
- o Resumen de las obligaciones de los trabajadores
- o Test Conceptos Básicos

- Unidad 4 - Factores de Riesgo

- o Introducción al módulo
- o Trabajo y prevención
- o Principales riesgos profesionales
- o Los accidentes y enfermedades profesionales son consecuencia del trabajo
- o Riesgo y peligro
- o Principales riesgos y peligros
- o Disciplinas técnicas no médicas
- o Condición insegura o acto inseguro
- o Factores ergonómicos
- o Imprudencia en prevención
- o Más condiciones peligrosas y actos inseguros
- o Test Factores de Riesgo

- Test Módulo 1

Módulo 2: Riesgos Generales y su Prevención

- Unidad 1 - Señalización

- o ¿Qué es la señalización de seguridad?
- o Objetivos y uso de la señalización de seguridad
- o Tipos de señales
- o Colores de seguridad en la señalización
- o Colores de seguridad y otros tipos de señales
- o Clasificación de la señalización
- o Señales de advertencia, prohibición y obligación
- o Señalización de equipos de lucha contra incendios y otras señales
- o Señal luminosa acústica y verbal
- o Señal gestual
- o Pictogramas de productos químicos
- o Fichas de seguridad de los productos químicos
- o Etiquetado de seguridad
- o Test señalización

- Unidad 2 - EPIs

- o Introducción al módulo
- o Los equipos de protección individual y su importancia
- o Características de los equipos de protección individual
- o Requisitos y exigencias que deben respetar los EPI
- o Categorías en la clasificación de EPI - categoría I
- o Categorías en la clasificación de EPI - categorías II y III
- o Selección y adquisición de los equipos

- o Distribución de los equipos y obligaciones de los trabajadores
- o Tipos de equipos de protección individual
- o Protección del cráneo: el casco de seguridad
- o Protección de cara y ojos: gafas y pantallas
- o Protección de vías respiratorias: mascarillas
- o Protección del aparato auditivo: tapones y orejeras
- o Protección de extremidades superiores: guantes
- o Protección de extremidades inferiores: zapatos, botas
- o Trabajos en altura: cinturones de seguridad
- o Ropa de protección y/o de trabajo y ejemplos de diferentes EPIS
- o Test - EPIS

- Unidad 3 - Máquinas

- o Certificación de máquinas y qué se considera una máquina
- o Seguridad de una máquina
- o Situaciones de peligro de las máquinas
- o Medidas de seguridad
- o Resguardos y diseño de los protectores
- o Información suministrada por una máquina
- o Requisitos de los resguardos móviles
- o Requisitos de los resguardos regulables y asociados al mando
- o Tipos de resguardos móviles
- o Selección de resguardos en función del peligro
- o Dispositivos sensibles
- o Mandos sensitivos mecánicos y no mecánicos
- o Tipos de dispositivos sensibles
- o Instrucciones técnicas y disposiciones suplementarias
- o Test máquinas

- Unidad 4 - Lugares de Trabajo

- o Introducción al módulo - Real Decreto 486/1997
- o Exclusiones del ámbito de aplicación de la ley
- o Que se incluye en la definición de lugar de trabajo
- o Parámetros para evitar riesgos en el lugar de trabajo
- o Diseño y concepción de lugares de trabajo seguros
- o Disposiciones establecidas en el real decreto
- o Requisitos mínimos de seguridad estructural
- o Espacios de trabajo, suelos y aberturas o desniveles
- o Tabiques, ventanas y vanos
- o Vías de circulación
- o Muelles de carga
- o Puertas y portones
- o Ejemplos de portones
- o Rampas, escaleras fijas y de servicio
- o Medidas de las escaleras
- o Escalas fijas
- o Escaleras de mano
- o Vías y salidas de evacuación
- o Condiciones de protección contra incendios
- o Instalación eléctrica
- o Minusválidos
- o Lugares de trabajo antiguos
- o Orden limpieza y mantenimiento I
- o Orden limpieza y mantenimiento II
- o Instalaciones de servicio y protección
- o Condiciones ambientales de los lugares de trabajo I
- o Condiciones ambientales de los lugares de trabajo II
- o Iluminación de los lugares de trabajo I
- o Iluminación de los lugares de trabajo II
- o Iluminación de los lugares de trabajo III
- o Iluminación de los lugares de trabajo IV
- o Iluminación de los lugares de trabajo V

- o Iluminación de los lugares de trabajo VI
- o Servicios higiénicos y locales de descanso
- o Material y locales de primeros auxilios I
- o Material y locales de primeros auxilios II
- o Personal sanitario asistencial I
- o Personal sanitario asistencial II
- o Información de los trabajadores
- o Test lugares de trabajo

- Unidad 5 - Higiene Industrial
- Introducción al módulo
- ¿Qué es la higiene industrial?
- Proceso de actuación
- Tipos de contaminantes ambientales
- Ruido
- Presión acústica y frecuencia
- Conceptos relevantes con respecto al ruido
- Efectos del ruido sobre la salud
- Otros efectos del ruido sobre la salud
- Directiva 2003/10/CE - protección contra el ruido
- Medidas para controlar los riesgos generados por los efectos del ruido
- Medidas de actuación sobre el receptor
- Las vibraciones
- Tipos de vibraciones
- Ejemplos
- Efectos de las vibraciones
- Valores límite de exposición a las vibraciones
- Medidas para reducir los efectos de las vibraciones mecánicas
- Cambios en las prácticas de trabajo
- Reconocimientos médicos
- Ambiente térmico
- Mecanismos de regulación
- Radiación
- Convección
- Evaporación
- Condiciones ambientales de los lugares de trabajo
- Medidas preventivas ante temperaturas excesivas
- Medidas preventivas ante estrés por frío
- Clasificación de las radiaciones
- Tabla de tipos de radiaciones
- Medidas preventivas para evitar las radiaciones externas
- Otras medidas preventivas
- Radiación no ionizante
- Radiación ultravioleta y cómo prevenirla
- Radiaciones infrarojas
- Las condiciones de iluminación, luz visible
- Radiaciones radiofrecuencias y microondas
- Radiaciones ópticas
- Medidas de control de la exposición a las radiaciones ópticas
- Productos químicos
- Clasificación de los contaminantes químicos
- Efectos adversos
- Absorción del contaminante químico
- Fases de actuación de los productos químicos
- Etiquetado de residuos
- Pictogramas de seguridad
- Ficha de datos de seguridad
- Corregir el riesgo higiénico, higiene operativa
- Acciones sobre el individuo
- Agentes biológicos
- Actividades con riesgos biológicos
- Tipos de agentes biológicos
- Cómo medir la patogeneidad

- Parámetros para reconocer los efectos de los agentes biológicos
- Factores del proceso de infección
- Profesionales más expuestos a agentes biológicos
- Evaluación del riesgo de exposición a agentes biológicos
- Clasificación preventiva de los agentes biológicos
- Clasificación de los agentes biológicos
- Medidas de protección, seguridad biológica
- Prevención actuando sobre el individuo
- Test - Higiene
- Unidad 6 - Riesgo Eléctrico

- o Introducción y reglamentos asociados
- o Defectos en las instalaciones
- o Errores del accidentado
- o El ser humano como conductor de la corriente eléctrica
- o Riesgo eléctrico, contacto directo e indirecto
- o Lesiones producidas por la corriente eléctrica
- o Lesiones que puede provocar la corriente eléctrica
- o Vías de circulación
- o Otras lesiones de la corriente eléctrica
- o Factores que influyen en la corriente eléctrica
- o Intensidad de corriente
- o Datos sobre la intensidad y duración de la corriente en corriente alterna
- o Datos sobre la intensidad y duración de la corriente en corriente continua
- o Resistencia del cuerpo humano
- o Tensión de seguridad
- o Frecuencia de la corriente
- o Forma de producirse un contacto eléctrico directo e indirecto
- o Intensidad de corriente
- o Efectos fisiológicos directos de la corriente alterna
- o Tiempo de duración del contacto
- o Recorrido de la corriente a través del cuerpo
- o Variaciones en los valores de resistencia humana a la corriente
- o Tipos de contacto eléctrico y duración
- o Ejemplos de accidentes eléctricos
- o Efectos del rayo
- o Quemaduras producidas por los efectos de un rayo
- o Lesiones por electricidad para el caso de rayos
- o Efectos producidos por la electricidad
- o Posibles medidas
- o Indumentaria y equipos de protección temporal
- o Otras medidas preventivas
- o Instrucciones de seguridad
- o Tipos de protección contra contactos eléctricos indirectos
- o Sistemas de protección contra Contactos Indirectos (Clase A)
- o Regla de PAS
- o Actuación ante el accidente eléctrico
- o Tabla intensidad de corriente, tiempo de exposición
- o Accidentes debidos a los riesgos eléctricos
- o Principios elementales para ejecutar un buen bloqueo eléctrico
- o Reglas de oro al trabajar en cualquier instalación eléctrica
- o Corte efectivo de la fuente de energía
- o Actuaciones seguras y protección en las instalaciones
- o Conclusiones
- o Ilustraciones de diferentes situaciones de peligro
- o Test riesgo eléctrico

- Unidad 7 - Riesgo de Incendio
- Introducción al módulo
- Ley de prevención de incendios
- Definiciones de fuego
- Conceptos de fuego
- Análisis de los factores y elementos que producen los incendios
- El comburente

- Efectos fisiológicos de la reducción de oxígeno en las personas
- I.- Energía de activación
- Efectos del aumento de temperatura en las personas
- Reacción en cadena
- Principales efectos asociados a los humos
- Etapas de la cadena de incendios
- Cadena de fuego
- Desarrollo de un incendio según los materiales
- Efectos del fuego en las personas
- Factores determinantes del peligro de incendio
- II.- Energía de activación
- Medidas de protección
- Protección activa
- Protección estructural
- Comportamiento de los elementos constructivos
- Elementos de la protección estructural
- Señalización
- Test 1 incendio
- Sistemas de detección y alarma
- Extinción del fuego
- Agentes extintores
- Extintores eficaces para fuegos de Clase A
- Medios de extinción gaseosos
- Otros tipos de agentes extintores
- Uso de agentes extintores
- Clasificación de extintores
- Extintores portátiles
- Bocas de Incendio Equipadas (BIES)
- Tipos de columnas
- Detectores de incendios
- Otros medios materiales
- Otros medios materiales y formas de actuación
- Plan de Autoprotección
- Objetivos del Plan de Autoprotección
- Ámbito de aplicación
- Aspectos primordiales del Plan de Autoprotección
- Diseñar un Plan de Autoprotección y emergencia
- Criterios para la implantación del plan de emergencia
- Normas para el mantenimiento de del Plan de Autoprotección
- Vigencia, actualización y revisión del Plan de Autoprotección
- Catálogo de actividades
- Contenido mínimo del Plan de Autoprotección
- Normativa legal y Real Decreto
- Estudio de la normativa de elaboración e implantación
- Test incendios
- Unidad 8 - Herramientas Manuales

- o Introducción al módulo
- o ¿Que se considera herramienta manual?
- o Estándar de las herramientas manuales I
- o Estándar de las herramientas manuales II
- o Estándar de las herramientas manuales III
- o Riesgos laborales
- o Causas que producen los riesgos
- o Medidas preventivas
- o Diseño de la herramienta
- o Practica de Seguridad Asociada a su Uso
- o Medidas Preventivas Específicas para cada Herramienta
- o Uso correcto de los alicates
- o Uso correcto de los cinceles
- o Cuchillos
- o Destornilladores
- o Uso correcto de las llaves

- o Consejos a tener en cuenta en el uso de las llaves
- o Test herramientas

- Unidad 9 - Ergonomía

- o Introducción
- o Definición y Objetivo
- o Clasificación
- o Estudios Ergonómicos
- o Métodos de Evaluación Ergonómica
- o Principios Preventivos
- o Diseño del Puesto de Trabajo
- o Carga de Trabajo
- o Campo de Actuación
- o Factores de Riesgo Ergonómico
- o Carga Mental
- o Estrés Laboral
- o Tipos de Estresores
- o Estresores del Ambiente Físico
- o Estresores Individuales
- o Medidas Preventivas Frente al Estrés
- o PVDs
- o Configuración Ergonómica del Puesto de Trabajo
- o Configuración Ergonómica de la Mesa de Trabajo
- o Configuración Ergonómica del Asiento de Trabajo
- o Configuración Ergonómica con PVDs
- o Configuración Ergonómica del Teclado
- o Configuración Ergonómica: Otros.
- o Configuración Ergonómica: Documentos
- o Postura de Trabajo
- o Entorno de Trabajo: Iluminación, Temperatura y Ruido
- o Ejercicios de Relajación
- o Test Carga Física
- o Test Carga Mental

- Test Módulo 2

Módulo 3: riesgos específicos oficinas

- El trabajo en Oficinas y Despachos
- Objetivos y Contenidos
- Principales Actividades
- Los lugares de trabajo I
- Los lugares de trabajo II
- Medios y herramientas
- Test Módulo 1
- Riesgos derivados de la organización del puesto de trabajo
- Objetivos y Contenidos
- La ergonomía
- Mobiliario de oficina
- El espacio de trabajo
- El uso y manejo de los periféricos
- El puesto de trabajo con pantalla de visualización de datos
- Problemas más habituales
- La Psicosociología
- El entorno de trabajo
- Test Módulo 2
- Riesgos derivados del entorno de trabajo
- Objetivos y Contenidos
- Lugares de trabajo espaciosos
- El lugar de trabajo
- Renovación del aire
- Pérdida de la capacidad auditiva
- Accidente "in itinere"

- Test Módulo 3
- Otros riesgos
- Objetivos y Contenidos
- Estanterías, mostradores y armarios I
- Estanterías, mostradores y armarios II
- Desplazamientos por las zonas de trabajo
- Riesgo de caída en altura
- Transporte o sujeción de cargas
- Las lesiones
- La electricidad
- La fatiga física
- Test Módulo 4

Módulo 4: Elementos Básicos de Gestión de la Prevención de Riesgos

- Unidad 1 - Aspectos Legales

- o Introducción al módulo
- o Ley de PRL DOC
- o RD Servicios de PRL
- o Modelos de Gestión DOC
- o Normativa aplicable DOC
- o Colectivos Especialmente Considerados DOC
- o Test Aspectos Laborales

- Unidad 2 - Accidentes de Trabajo

- o El accidente de trabajo DOC
- o Prestaciones contributivas
- o Grados de incapacidad por enfermedad o accidente
- o Enfermedad profesional
- o Exclusión de situaciones no consideradas accidente de trabajo
- o Test Accidentes de Trabajo

- Unidad 3 - Responsabilidades Legales Frente a los Accidentes Laborales

- o Obligaciones DOC
- o Infracciones leves
- o I.- Infracciones graves
- o II.- Infracciones graves
- o III.- Infracciones graves
- o IV.- Infracciones graves
- o I.- Infracciones muy graves
- o Cuantía de las sanciones según gravedad
- o Sanciones administrativas
- o Test Responsabilidades Legales

- Unidad 4 - Servicios de Prevención

- o I.- Modelos de Organización preventiva
- o II.- Modelos de Organización preventiva
- o Términos relaciones con la Prevención de Riesgos Laborales
- o Estructura de Plan Preventivo
- o I.- Consulta y participación de los trabajadores
- o II.- Consulta y participación de los trabajadores
- o III.- Consulta y participación de los trabajadores
- o IV.- Consulta y participación de los trabajadores
- o Comité de seguridad y salud
- o I.- Inspección de Trabajo y Seguridad Social
- o II.- Inspección de Trabajo y Seguridad Social
- o Organización de la Prevención DOC

- Test Módulo 4

Módulo 5: Primeros Auxilios

- Unidad 1 - Primeros Auxilios
- Introducción al módulo
- Tipos de traumatismos
- Lesiones por agentes externos
- Contusiones
- Fracturas
- Posibles complicaciones de las fracturas
- I.- Luxación
- II.- Luxación
- Esguinces
- Heridas
- Tratamientos de las heridas
- Amputaciones
- Lesiones de la piel tras la exposición al calor
- I.- Clasificación de quemaduras según profundidad
- II.- Clasificación de quemaduras según profundidad
- III.- Clasificación de quemaduras según profundidad
- I.- Clasificación de quemaduras según extensión
- I.- Otros factores de gravedad ante quemaduras
- II.- Otros factores de gravedad ante quemaduras
- I.- Modo de actuación
- II.- Modo de actuación
- Cuerpos extraños en los ojos
- Principales aspectos de la resucitación cardiopulmonar
- Botiquín de Empresa
- Maniobra de Heimlich (compresión abdominal)
- Test Módulo 5

Metodología:

En Criteria creemos que para que la formación e-Learning sea realmente exitosa, tiene que estar basada en contenidos 100% multimedia (imágenes, sonidos, vídeos, etc.) diseñados con criterio pedagógico y soportados en una plataforma que ofrezca recursos de comunicación como chats, foros y conferencias... Esto se logra gracias al trabajo coordinado de nuestro equipo e-Learning integrado por profesionales en pedagogía, diseño multimedia y docentes con mucha experiencia en las diferentes áreas temáticas de nuestro catálogo.

Perfil del/la formador/a

Esta acción formativa será impartida por un/a experto/a en el área homologado/a por Criteria, en cumplimiento con los procedimientos de calidad, con experiencia y formación pedagógica.

En Criteria queremos estar bien cerca de ti, ayúdanos a hacerlo posible:

¡Suscríbete a nuestro blog y síguenos en redes sociales!

criteria.es

criteria.es/recursos

criteria.es/blog

