

# CATÁLOGO DE CURSOS DE FORMACIÓN

2018 / 2019



**PREVENCIÓN DE RIESGOS  
LABORALES EN OFICINAS  
(20 HORAS)**

## 12. PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN OFICINAS (20 HORAS)

### ◆ **Objetivos**

- ◆ Adquirir la capacidad de prever los riesgos en el trabajo y determinar acciones preventivas y/o de protección a la salud, minimizando de esta forma los factores de riesgo.
- ◆ Conocer los principios generales para la protección de la seguridad y de la salud, la eliminación o disminución de los riesgos derivados del trabajo, la información, la consulta, la participación equilibrada y la formación en materia preventiva.
- ◆ Conocer en un sentido amplio y práctico la prevención de riesgos laborales en trabajos realizados en oficinas y despachos o con pantallas PVDs.
- ◆ Profundizar en los riesgos generales y específicos relacionados con los lugares de trabajo, equipos de trabajo, escaleras manuales, carga manual, riesgo eléctrico, trabajo con PVDs, riesgos psicosociales, carga mental, etc.
- ◆ Indicar al trabajador o trabajadora las medidas de prevención concretas que debe llevar a cabo para evitar o minimizar los riesgos laborales.
- ◆ Formar en otras competencias que permitan afrontar situaciones de emergencia o de incendio.
- ◆ Incidir en las nociones básicas de primeros auxilios.

### ◆ **Contenidos**

#### **MÓDULO 1. PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES NIVEL BÁSICO**

##### **1 Conceptos básicos sobre seguridad y salud en el trabajo**

- 1.1 El trabajo y la salud
- 1.2 La Prevención de Riesgos Laborales
- 1.3 Técnicas preventivas
- 1.4 Normativa existente en materia de Prevención de Riesgos Laborales
- 1.5 Principios de la acción preventiva
- 1.6 La evaluación de riesgos
- 1.7 Rango a respetar en la toma de medidas preventivas
- 1.8 Riesgo laboral grave e inminente
- 1.9 Medidas de protección colectiva y equipos de protección individual
- 1.10 Señalización de seguridad
- 1.11 Derechos y obligaciones del empresario en materia de Prevención de Riesgos Laborales
- 1.12 Derechos y obligaciones de los trabajadores en materia de Prevención de Riesgos Laborales
- 1.13 Responsabilidad y sanciones en materia de Prevención de Riesgos Laborales
- 1.14 Control de la salud de los trabajadores

##### **2 Riesgos generales y medidas para su prevención**

- 2.1 Espacios y lugares de trabajo
- 2.2 Almacenamiento y transporte
- 2.3 Manipulación manual de cargas
- 2.4 Electricidad
- 2.5 Herramientas manuales
- 2.6 Máquinas y equipos de trabajo
- 2.7 Contaminantes químicos
- 2.8 Contaminantes físicos: ruido, vibraciones y temperatura
- 2.9 Carga de trabajo, fatiga e insatisfacción laboral

##### **3 Organización de la prevención en la empresa**

- 3.1 Diferentes modalidades de organización preventiva
- 3.2 Órganos de participación
- 3.3 Órganos públicos relacionados con la seguridad y la salud en el trabajo
- 3.4 Documentación de prevención
- 3.5 Actuación en caso de incendios: clases de fuego y medidas para la prevención de incendios
- 3.6 Actuación en caso de evacuación
- 3.7 Actuación en caso de accidentes: Primeros Auxilios

#### **MÓDULO 2. PRL EN OFICINAS**

- 1 Lugares de Trabajo**
  - 1.1 Conceptos básicos
  - 1.2 Medidas preventivas
  - 1.3 Condiciones de los lugares de trabajo
  - 1.4 Señalización
  - 1.5 Lugares de trabajo en oficinas
- 2 Equipos de Trabajo**
  - 2.1 Equipos de trabajo
  - 2.2 Normas de prevención básicas
  - 2.3 Herramientas manuales
  - 2.4 Máquinas
  - 2.5 Equipos de trabajo en oficinas
- 3 Orden y Limpieza**
  - 3.1 Introducción
  - 3.2 Riesgos principales derivados de la falta de orden y limpieza
  - 3.3 Medidas de prevención y protección
  - 3.4 Orden y limpieza en la oficina
- 4 Manipulación Manual de Cargas**
  - 4.1 Conceptos básicos
  - 4.2 Medidas preventivas
  - 4.3 Método de manipulación manual de cargas (INSHT)
  - 4.4 Criterios de referencia
- 5 Escaleras Manuales**
  - 5.1 Conceptos básicos
  - 5.2 Medidas de prevención
- 6 Riesgo Eléctrico**
  - 6.1 Conceptos básicos
  - 6.2 Normas básicas de seguridad frente al riesgo eléctrico
  - 6.3 Riesgo eléctrico en la oficina
- 7 Trabajo en Oficinas: PVDs**
  - 7.1 Conceptos básicos
  - 7.2 Criterios de referencia
  - 7.3 Riesgos frecuentes derivados del uso de PVD's
  - 7.4 Medidas preventivas
  - 7.5 Higiene postural
  - 7.6 Almacenamiento en oficinas
- 8 Riesgos Psicosociales**
  - 8.1 Conceptos básicos
  - 8.2 Factores que influyen en la aparición de los riesgos psicosociales
  - 8.3 Medidas preventivas generales
  - 8.4 Patologías derivadas de los factores psicosociales
- 9 Carga Mental**
  - 9.1 Conceptos básicos
  - 9.2 Medidas preventivas
- 10 Emergencias y Evacuación**
  - 10.1 Introducción

- 10.2 Plan de emergencia y evacuación
- 10.3 Protocolos de actuación ante situaciones de emergencias
- 10.4 Medidas de evacuación en la oficina

**11 Extinción de Incendios**

- 11.1 El fuego
- 11.2 Clases de fuego
- 11.3 Medidas básicas de prevención de incendios
- 11.4 Sistemas de extinción de incendios

**12 Primeros Auxilios**

- 12.1 Conducta PAS
- 12.2 Reanimación cardiopulmonar (RCP)
- 12.3 Actuación según el tipo de situación