



# Prevención de Riesgos Laborales (modulo general + oficinas)

 Duración: 30.00 horas

## Descripción

---

En este curso el alumno aprenderá los conceptos básicos sobre seguridad y salud en el trabajo y le servirá como base para mejorar las condiciones de su vida laboral. También veremos los riesgos específicos que existen en las oficinas y nos adentraremos en materia de prevención y primeros auxilios.

## 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

---

### PRL BASICO

- PRL - Prevención de Riesgos Laborales
- Modulo 1: Conceptos Básicos sobre Seguridad y Salud en el Trabajo
- Unidad 1 - Introducción de Módulo
- Por qué se producen los accidentes en el trabajo
- Prevenir las contingencias profesionales
- Consecuencias de accidentes de trabajo
- Costes directos-indirectos
- Problemática de la siniestralidad laboral y costes
- ¿Qué es el riesgo?
- Factores de peligro
- Enfermedad profesional
- Pirámide de Heinrich
- Tipificación y cuantía de las sanciones
- Obligaciones de los trabajadores
- Cadena de responsabilidad en seguridad
- Análisis, ¿por qué se incumplen las medidas de seguridad?
- Actuaciones preventivas
- Reflexiones
- Conclusiones I
- Conclusiones II
- Test Introducción
- Unidad 2 - Aspectos de la Prevención de Riesgos
- Introducción al módulo
- ¿Que es la prevención de riesgos laborales?. Objetivos y definiciones.
- Evolución de la integración de la PRL en la empresa(NO HAY CONTENIDO)
- Técnicas no médicas, seguridad en el trabajo
- Técnicas no médicas, higiene industrial
- Factores de origen físico
- Factores de origen químico
- Factores de origen biológico
- Ergonomía
- Psicología aplicada
- ¿Qué se considera un accidente de trabajo? I
- ¿Qué se considera un accidente de trabajo? II
- ¿Qué se considera un accidente de trabajo? III
- ¿Qué no se catalogaría como accidente de trabajo?
- Otros supuestos de accidentes de trabajo
- Accidentes de trabajo, conclusiones
- Casos particulares de trabajadores autónomos
- Perspectiva legal de la enfermedad profesional
- Clasificación de la enfermedad profesional
- Perspectiva preventiva de la enfermedad profesional
- Comparativa entre accidente laboral y enfermedad profesional
- Estructura de la ley
- Cambios de la reforma - técnicos de las CCAA
- Cambios de la reforma - integración en la empresa
- Cambios de la reforma - presencia de recursos preventivos
- Cambios de la reforma - responsabilidades

- Cambios de la reforma - infracciones graves
- Cambios de la reforma - formación en prevención
- Cambios de la reforma - infracciones muy graves
- Test Aspectos de la Prevención
- Unidad 3 - Conceptos Básicos en Prevención
- Introducción al módulo
- Historia y ámbito de aplicación de la ley de prevención de riesgos laborales
- Quienes no están incluidos en la ley...
- Principales derechos y deberes de trabajadores y empresarios
- El derecho a la formación e información en PRL
- Requisitos de la formación en PRL
- La vigilancia y control de la salud
- Especificaciones en la vigilancia y control de la salud de los trabajadores
- Obligaciones de los empresarios y empleados
- Otras obligaciones de los trabajadores
- Cuadro de responsabilidades y sanciones
- Objetivos de la prevención
- Definiciones
- Enfermedad profesional
- Causas desencadenantes de los accidentes
- Resumen de las obligaciones del empresario
- Derecho a la protección eficaz
- Resumen de las obligaciones de los trabajadores
- Test Conceptos Básicos
- Unidad 4 - Factores de Riesgo
- Introducción al módulo
- Trabajo y prevención
- Principales riesgos profesionales
- Los accidentes y enfermedades profesionales son consecuencia del trabajo
- Riesgo y peligro
- Principales riesgos y peligros
- Disciplinas técnicas no médicas
- Condición insegura o acto inseguro
- Factores ergonómicos
- Imprudencia en prevención
- Más condiciones peligrosas y actos inseguros
- Test Factores de Riesgo
- Test Módulo 1
- Módulo 2: Riesgos Generales y su Prevención
- Unidad 1 - Señalización
- ¿Qué es la señalización de seguridad?
- Objetivos y uso de la señalización de seguridad
- Tipos de señales
- Colores de seguridad en la señalización
- Colores de seguridad y otros tipos de señales
- Clasificación de la señalización
- Señales de advertencia, prohibición y obligación
- Señalización de equipos de lucha contra incendios y otras señales
- Señal luminosa acústica y verbal
- Señal gestual
- Pictogramas de productos químicos
- Fichas de seguridad de los productos químicos
- Etiquetado de seguridad
- Test señalización
- Unidad 2 - EPIs
- Introducción al módulo
- Los equipos de protección individual y su importancia
- Características de los equipos de protección individual
- Requisitos y exigencias que deben respetar los EPI
- Categorías en la clasificación de EPI - categoría I
- Categorías en la clasificación de EPI - categorías II y III

- Selección y adquisición de los equipos
- Distribución de los equipos y obligaciones de los trabajadores
- Tipos de equipos de protección individual
- Protección del cráneo: el casco de seguridad
- Protección de cara y ojos: gafas y pantallas
- Protección de vías respiratorias: mascarillas
- Protección del aparato auditivo: tapones y orejeras
- Protección de extremidades superiores: guantes
- Protección de extremidades inferiores: zapatos, botas
- Trabajos en altura: cinturones de seguridad
- Ropa de protección y/o de trabajo y ejemplos de diferentes EPIS
- Test - EPIS
- Unidad 3 - Máquinas
- Certificación de máquinas y qué se considera una máquina
- Seguridad de una máquina
- Situaciones de peligro de las máquinas
- Medidas de seguridad
- Resguardos y diseño de los protectores
- Información suministrada por una máquina
- Requisitos de los resguardos móviles
- Requisitos de los resguardos regulables y asociados al mando
- Tipos de resguardos móviles
- Selección de resguardos en función del peligro
- Dispositivos sensibles
- Mandos sensitivos mecánicos y no mecánicos
- Tipos de dispositivos sensibles
- Instrucciones técnicas y disposiciones suplementarias
- Test máquinas
- Unidad 4 - Lugares de Trabajo
- Introducción al módulo - Real Decreto 486/1997
- Exclusiones del ámbito de aplicación de la ley
- Que se incluye en la definición de lugar de trabajo
- Parámetros para evitar riesgos en el lugar de trabajo
- Diseño y concepción de lugares de trabajo seguros
- Disposiciones establecidas en el real decreto
- Requisitos mínimos de seguridad estructural
- Espacios de trabajo, suelos y aberturas o desniveles
- Tabiques, ventanas y vanos
- Vías de circulación
- Muelles de carga
- Puertas y portones
- Ejemplos de portones
- Rampas, escaleras fijas y de servicio
- Medidas de las escaleras
- Escaleras fijas
- Escaleras de mano
- Vías y salidas de evacuación
- Condiciones de protección contra incendios
- Instalación eléctrica
- Minusválidos
- Lugares de trabajo antiguos
- Orden limpieza y mantenimiento I
- Orden limpieza y mantenimiento II
- Instalaciones de servicio y protección
- Condiciones ambientales de los lugares de trabajo I
- Condiciones ambientales de los lugares de trabajo II
- Iluminación de los lugares de trabajo I
- Iluminación de los lugares de trabajo II
- Iluminación de los lugares de trabajo III
- Iluminación de los lugares de trabajo IV
- Iluminación de los lugares de trabajo V

- Iluminación de los lugares de trabajo VI
- Servicios higiénicos y locales de descanso
- Material y locales de primeros auxilios I
- Material y locales de primeros auxilios II
- Personal sanitario asistencial I
- Personal sanitario asistencial II
- Información de los trabajadores
- 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 infrarrojas
- 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
- Introducción y reglamentos asociados
- Defectos en las instalaciones
- Errores del accidentado
- El ser humano como conductor de la corriente eléctrica
- Riesgo eléctrico, contacto directo e indirecto
- Lesiones producidas por la corriente eléctrica
- Lesiones que puede provocar la corriente eléctrica
- Vías de circulación
- Otras lesiones de la corriente eléctrica
- Factores que influyen en la corriente eléctrica
- Intensidad de corriente
- Datos sobre la intensidad y duración de la corriente en corriente alterna
- Datos sobre la intensidad y duración de la corriente en corriente continua
- Resistencia del cuerpo humano
- Tensión de seguridad
- Frecuencia de la corriente
- Forma de producirse un contacto eléctrico directo e indirecto
- Intensidad de corriente
- Efectos fisiológicos directos de la corriente alterna
- Tiempo de duración del contacto
- Recorrido de la corriente a través del cuerpo
- Variaciones en los valores de resistencia humana a la corriente
- Tipos de contacto eléctrico y duración
- Ejemplos de accidentes eléctricos
- Efectos del rayo
- Quemaduras producidas por los efectos de un rayo
- Lesiones por electricidad para el caso de rayos
- Efectos producidos por la electricidad
- Posibles medidas
- Indumentaria y equipos de protección temporal
- Otras medidas preventivas
- Instrucciones de seguridad
- Tipos de protección contra contactos eléctricos indirectos
- Sistemas de protección contra Contactos Indirectos (Clase A)
- Regla de PAS
- Actuación ante el accidente eléctrico
- Tabla intensidad de corriente, tiempo de exposición
- Accidentes debidos a los riesgos eléctricos
- Principios elementales para ejecutar un buen bloqueo eléctrico
- Reglas de oro al trabajar en cualquier instalación eléctrica
- Corte efectivo de la fuente de energía
- Actuaciones seguras y protección en las instalaciones
- Conclusiones
- Ilustraciones de diferentes situaciones de peligro
- Test riesgo eléctrico
- Unidad 7 - Riesgo de Incendio
- Introducción al módulo
- Ley de prevención de incendios
- Definiciones de fuego
- Conceptos de fuego

- I.- Teoría del fuego
- II.- Teoría del 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
- I.- Preparar un Plan de Autoprotección
- II.- Preparar un Plan de Autoprotección
- 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
- Introducción al módulo
- ¿Que se considera herramienta manual?
- Estándar de las herramientas manuales I
- Estándar de las herramientas manuales II
- Estándar de las herramientas manuales III
- Riesgos laborales
- Causas que producen los riesgos
- Medidas preventivas
- Diseño de la herramienta

- Practica de Seguridad Asociada a su Uso
- Medidas Preventivas Específicas para cada Herramienta
- Uso correcto de los alicates
- Uso correcto de los cinceles
- Cuchillos
- Destornilladores
- Uso correcto de las llaves
- Consejos a tener en cuenta en el uso de las llaves
- Test herramientas
- Unidad 9 - Ergonomía
- Introducción
- Definición y Objetivo
- Clasificación
- Estudios Ergonómicos
- Métodos de Evaluación Ergonómica
- Principios Preventivos
- Diseño del Puesto de Trabajo
- Carga de Trabajo
- Campo de Actuación
- Factores de Riesgo Ergonómico
- Carga Mental
- Estrés Laboral
- Tipos de Estresores
- Estresores del Ambiente Físico
- Estresores Individuales
- Medidas Preventivas Frente al Estrés
- PVDs
- Configuración Ergonómica del Puesto de Trabajo
- Configuración Ergonómica de la Mesa de Trabajo
- Configuración Ergonómica del Asiento de Trabajo
- Configuración Ergonómica con PVDs
- Configuración Ergonómica del Teclado
- Configuración Ergonómica: Otros.
- Configuración Ergonómica: Documentos
- Postura de Trabajo
- Entorno de Trabajo: Iluminación, Temperatura y Ruido
- Ejercicios de Relajación
- Test Carga Física
- Test Carga Mental
- Test Módulo 2
- Modulo 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 Psicología
- 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
- Introducción al módulo
- Ley de PRL DOC
- RD Servicios de PRL
- Modelos de Gestión DOC
- Normativa aplicable DOC
- Colectivos Especialmente Considerados DOC
- Test Aspectos Laborales
- Unidad 2 - Accidentes de Trabajo
- El accidente de trabajo DOC
- Prestaciones contributivas
- Grados de incapacidad por enfermedad o accidente
- Enfermedad profesional
- Exclusión de situaciones no consideradas accidente de trabajo
- Test Accidentes de Trabajo
- Unidad 3 - Responsabilidades Legales Frente a los Accidentes Laborales
- Obligaciones DOC
- Infracciones leves
- I.- Infracciones graves
- II.- Infracciones graves
- III.- Infracciones graves
- IV.- Infracciones graves
- I.- Infracciones muy graves
- Cuantía de las sanciones según gravedad
- Sanciones administrativas
- Test Responsabilidades Legales
- Unidad 4 - Servicios de Prevención
- I.- Modelos de Organización preventiva
- II.- Modelos de Organización preventiva
- Términos relaciones con la Prevención de Riesgos Laborales
- Estructura de Plan Preventivo
- I.- Consulta y participación de los trabajadores
- II.- Consulta y participación de los trabajadores
- III.- Consulta y participación de los trabajadores
- IV.- Consulta y participación de los trabajadores
- Comité de seguridad y salud
- I.- Inspección de Trabajo y Seguridad Social
- II.- Inspección de Trabajo y Seguridad Social
- Organización de la Prevención DOC
- Test Módulo 4
- Modulo 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
- I.- Hemorragias
- II.- Hemorragias
- Signos
- III.- Hemorragias
- Cuerpos extraños en los ojos
- Principales aspectos de la resucitación cardiopulmonar
- Botiquín de Empresa
- Maniobra de Heimlich (compresión abdominal)
- Test Módulo 5
- Fin de Curso