



PRL Oficinas con Pvds y Seguridad Vial

 Duración: 10.00 horas

Descripción

Este curso nos permitirá aprender todo lo necesario sobre las condiciones de seguridad y salud, así como los derechos y obligaciones de los trabajadores y empresarios en la prevención de riesgos laborales del Sector de Oficinas y Despachos.

En el curso se aborda de manera pormenorizada los riesgos específicos derivados de las condiciones medioambientales (climatización, ruido, iluminación) y su incidencia en el trabajador/a; se describe el diseño y organización adecuada del lugar y del puesto de trabajo y se hace hincapié en cuestiones de tipo ergonómico y de correcta disposición de medios y materiales; se analiza otra serie de riesgos específicos del sector y las medidas a adoptar para prevenir y/o evitar los mismos, así como el tema de los incendios, causas y consecuencias, etc.

Objetivos

El objetivo del curso es proporcionar el marco conceptual y legislativo básico en Prevención y Seguridad en el sector de oficinas y despachos:

- Facilitar un entendimiento global de la actividad laboral del sector de oficinas y despachos
- Identificar los factores de riesgo (generales y específicos) del sector de oficinas y despachos
- Definir responsabilidades, obligaciones, derechos y deberes
- Comprender cómo la configuración y organización adecuada del puesto de trabajo previene los riesgos
- Analizar las consecuencias de la fatiga y las normas adecuadas para prevenirla.
- Analizar las condiciones ambientales más adecuadas en términos de iluminación, climatización y ruido.
- Conocer los riesgos de incendio y las normativas de evacuación.
- Identificar pautas de actuación frente a los accidentes propios de la actividad.
- Entender la praxis de actuación ante un cliente accidentado.
- Distinguir planes de emergencias y evacuación ante distintos tipos de accidentes.

Contenidos

UNIDAD 1: DEFINICIÓN DE LOS TRABAJOS. DERECHOS Y OBLIGACIONES

- Objetivos y Contenidos
- Principales Actividades
- Los lugares de trabajo I
- Los lugares de trabajo II
- Medios y herramientas

UNIDAD 2: TÉCNICAS PREVENTIVAS I: Riesgos derivados de la organización del puesto

- 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...
- Problemas más habituales
- La Psicología
- El entorno de trabajo

UNIDAD 3: TÉCNICAS PREVENTIVAS II: Riesgos 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"

UNIDAD 4: MEDIOS AUXILIARES, EQUIPOS Y HERRAMIENTAS

- Objetivos y Contenidos
- Estanterías, mostradores y armarios I
- Desplazamientos por las zonas de trabajo
- Riesgo de caída en altura
- Transporte o sujeción de cargas

- Las lesiones
- La electricidad
- La fatiga física

UNIDAD 5: MEDIDAS DE EMERGENCIA

- Objetivos y Contenidos
- La prevención
- El fuego
- Los efectos del fuego
- Sistema de detección y alarma
- El extintor
- Consecuencias previsibles de un incendio
- Partes de una boca interior
- Área afectada por la emergencia
- Plan de emergencia contra incendios

UNIDAD 6: PRIMEROS AUXILIOS

- Objetivos y Contenidos
- Primeros auxilios
- Principios de actuación
- La intoxicación
- Primeros auxilios en caso de lipotimia
- Respiración cardio
- pulmonar
- Traslado de accidentados
- Botiquín de urgencia

UNIDAD 7: SEGURIDAD VIAL

- Estado físico del conductor
- Preparación y desarrollo de viajes
- Los accidentes de circulación
- Conducción preventiva