



PRL Oficinas con Pvds y Seguridad Vial

Código: 496102

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.

UNIDAD.- Conceptos básicos sobre seguridad y salud en el trabajo

- Introducción y objetivos
- El trabajo y la salud: los riesgos profesionales. Factores de riesgo
- Daños derivados del trabajo. Los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales
- Otras patologías derivadas del trabajo
- Marco normativo básico en materia de prevención de riesgos laborales
- La Ley de Prevención de Riesgos Laborales
- El Reglamento de los Servicios de Prevención
- Reglamentaciones técnicas específicas derivadas de la LPRL
- Las directivas comunitarias
- Derechos y deberes básicos en esta materia
- Deberes de los trabajadores
- Recuerda

UNIDAD.- La carga de trabajo, la fatiga y la insatisfacción laboral

- Introducción a la carga de trabajo, la fatiga y la insatisfacción laboral
- Factores Psicosociales
- Clasificación
- La carga de trabajo
- La carga física
- Los esfuerzos físicos
- La postura de trabajo
- La manipulación manual de cargas
- Los movimientos repetitivos
- La carga mental
- La fatiga
- La insatisfacción laboral
- Desmotivación
- Consejos para Manejar el Estrés Personal
- Recuerda

UNIDAD.- Nociones básicas de actuación en emergencias y evacuación

- Introducción a las nociones básicas de actuación en emergencias y evacuación
- Situación de emergencia
- Tipos de emergencias
- Clasificación de las situaciones de emergencia
- Organización de las emergencias
- Medidas de emergencia / Procedimiento de actuación en emergencia
- Plan de autoprotección
- Plan de evacuación

- Actuación en situaciones de emergencia
- Simulacros
- Información de apoyo para la actuación en emergencias
- Recuerda

UNIDAD.- Caracterización del trabajo en oficinas y despachos

- Introducción al trabajo en oficinas y despachos
- Siniestralidad de la actividad
- Normativa aplicable
- Otras fuentes

UNIDAD.- Riesgos Específicos en oficinas y despachos

- Introducción a los Riesgos Específicos en oficinas y despachos
- Caídas y golpes contra objetos
- Posturas y movimientos adoptados
- La superficie de trabajo
- La silla de trabajo
- Sentarse Correctamente
- Regular la altura de la silla
- El reposapiés
- Configuración ergonómica de PVDs
- Ordenadores portátiles
- Situación geométrica, altura e inclinación de la pantalla
- El teclado
- El ratón
- El reposamuñecas
- Síndrome túnel carpiano
- El portadocumentos
- Ejercicio físico
- Manipulación manual de cargas
- Fatiga visual
- Confort acústico
- Confort térmico
- Calidad del aire interior
- Radiaciones y campos electromagnéticos
- Factores psicosociales
- Vigilancia de la salud
- Ejercicios de relajación muscular
- Ejercicios de relajación ocular

UNIDAD.- Primeros Auxilios

- Introducción a los primeros Auxilios
- Consejos generales

- Activación del sistema de emergencia
- Eslabones de la cadena de socorro
- Evaluación primaria de un accidentado
- Hemorragias
- La maniobra de Heimlich
- Las fracturas
- Quemaduras
- Botiquín de urgencias
- Recuerda

UNIDAD.- Seguridad Vial

- La fatiga
- El sueño
- Las distracciones - Accidentes
- La vista, visión nocturna y el oído
- Efectos del alcohol
- Las enfermedades y los medicamentos
- El estado del vehículo y del conductor
- Elección del itinerario, horario y la carga
- El desarrollo del viaje
- El factor principal de los accidentes: El conductor
- Otros factores: El vehículo, la vía y la velocidad
- Tiempo y distancia de reacción
- Los grupos vulnerables: Jóvenes y mayores
- Los peatones
- Las bicicletas, motocicletas y ciclomotores
- Conducción preventiva. Introducción
- Técnicas de visión
- Técnicas de anticipación (I)
- Técnicas de anticipación (II)
- Técnicas de gestión del espacio
- Vehículos que dificultan la fluidez y la visibilidad