



# PRL Nivel Básico - Oficinas

Código: 549763

Duración: 30.00 horas

## Descripción

---

El presente curso tiene por objeto formar a los trabajadores españoles para desempeñar las funciones de nivel básico en Prevención de Riesgos Laborales, para cumplir con su misión de velar y trabajar por la prevención de los accidentes laborales y de las enfermedades profesionales.

Está destinado a cualquier tipo de trabajador, representante de trabajadores, trabajadores de recursos humanos, mandos intermedios, directivos de Pymes, y en general cualquier persona interesada en desarrollar sus conocimientos sobre las condiciones de seguridad y salud en los centros de trabajo.

## 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.

## **MÓDULO.- CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**

### **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

## **MÓDULO.- RIESGOS GENERALES Y SU PREVENCIÓN**

### **UNIDAD.- Los riesgos ligados a las condiciones de seguridad**

- Introducción a los riesgos ligados a las condiciones de seguridad
- El lugar de trabajo
- Las herramientas
- Orden y limpieza
- Las máquinas
- La electricidad
- Incendios
- Prevención del incendio
- Protección contra incendios
- Almacenamiento, manipulación y transporte
- La señalización
- Trabajos de mantenimiento
- Recuerda

### **UNIDAD.- Los riesgos ligados al medio ambiente de trabajo**

- Introducción a los riesgos ligados al medio ambiente de trabajo
- La exposición laboral a agentes químicos
- Evaluación del riesgo de exposición a agentes químicos
- Medidas de prevención y control: exposición a agentes químicos

- La exposición laboral a agentes físicos
- Ruido y vibraciones
- Radiaciones ionizantes y no ionizantes
- Evaluación del riesgo de exposición a agentes físicos
- Medidas de prevención y control: exposición a agentes físicos
- La exposición laboral a los agentes biológicos
- Evaluación del riesgo biológico
- Medidas de prevención y control: riesgo biológico
- 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.- Sistemas elementales de control de riesgos. Protección colectiva e individual**

- Sistemas elementales de control de riesgos
- La protección de la seguridad y salud de los trabajadores
- La protección colectiva
- Medidas de protección incorporadas al lugar de trabajo
- Medidas de protección incorporadas a equipos de trabajo
- La protección individual
- Clasificación de los equipos de protección individual
- 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.- Contenido de la normativa sobre instalaciones de protección contra incendios**

- Instalaciones de protección contra incendios
- Cumplimiento de las exigencias de seguridad
- Empresas instaladoras
- Empresas mantenedoras
- Instalación, puesta en funcionamiento y Mantenimiento
- Características e instalación de los aparatos, equipos y sistemas de protección contra incendios
- Extintores de incendio
- Sistemas de bocas de incendio equipadas
- Sistemas de columna seca
- Otros sistemas de Extinción
- Señalización de los equipos de lucha contra incendios
- Dotación de medios de protección contra incendios

#### **UNIDAD.- El control de la salud de los trabajadores**

- Introducción al control de la salud de los trabajadores
- La vigilancia de la salud. Definición
- La vigilancia de la salud en el marco de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales
- La vigilancia de la salud en el Reglamento de los Servicios de Prevención
- La protección de los trabajadores especialmente sensibles y la vigilancia de la salud
- Obligaciones documentales y de notificación
- Responsabilidades
- Objetivos de la vigilancia de la salud
- Medidas o instrumentos para realizar la vigilancia de la salud
- Integración de los programas de vigilancia de la salud en el programa de prevención de riesgos laborales
- Recuerda

#### **MÓDULO.- RIESGOS ESPECÍFICOS DEL TRABAJO EN OFICINAS Y DESPACHOS**

##### **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

## MÓDULO.- ELEMENTOS BÁSICOS DE GESTIÓN DE LA PREVENCIÓN DE RIESGOS

### UNIDAD.- Elementos básicos de gestión de la prevención de riesgos

- Introducción a Elementos básicos de gestión de la prevención de riesgos
- Organismos públicos relacionados con la seguridad y salud en el trabajo
- Organismos nacionales
- Organismos autonómicos
- Administraciones Públicas competentes en materia sanitaria
- Otras administraciones públicas relacionadas con la seguridad y salud en el trabajo
- Instituciones europeas
- Organización del trabajo preventivo: rutinas básicas
- Organización preventiva
- La actividad preventiva es asumida directamente por el empresario
- La actividad preventiva se encomienda a uno o varios trabajadores
- Servicio de Prevención Propio o Servicio de Prevención Mancomunado (SPP o SPM)
- Servicio de Prevención Ajeno (SPA)
- Recurso preventivo
- Plan de prevención de riesgos laborales

- Evaluación de los riesgos
- Planificación de la actividad preventiva
- Control de cambios. Coordinación empresarial
- Control de sucesos. Investigación de accidentes y plan de emergencia
- Auditoría
- Documentación: recogida, elaboración y archivo
- Recuerda

#### MÓDULO.- PRIMEROS AUXILIOS

#### 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