

PRL Básico - Oficinas (50h)

Destinatarios

Este curso se dirige a todas aquellas personas que desempeñen funciones en la zona de oficinas de un entorno empresarial global, ya sea como personal interno de empresas del sector, como personal externo, clientes o proveedores.

Objetivos

El objetivo de esta formación es dar cumplimiento al artículo 19.1 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales de 8 de noviembre de 1995. Hay que garantizar que cada trabajador reciba una formación teórica y práctica, suficiente y adecuada, en materia preventiva. Mediante el curso Básico en Prevención de Riesgos Laborales, los alumnos recibirán la acreditación establecida en el artículo 34 del RD 39/1997 Reglamento de los Servicios de Prevención capacitándolos como Técnicos en Prevención de Riesgos laborales.

Duración: 50 horas online con una duración de 2 meses en plataforma

Contenidos

Módulo 1. Contenidos Básicos Sobre seguridad y Salud en el trabajo.

UNIDAD	CONTENIDOS
Introducción	¿Qué es la prevención? ¿Qué conocimientos habrás adquirido al finalizar esta formación?
Marco normativo	Normas de carácter internacional Normas de carácter europeo Normas de carácter estatal
Organismos e instituciones	Instituciones u organismos públicos y privados
El trabajo y la salud	El individuo y la actividad laboral Condiciones de trabajo Calificación de los riesgos Consecuencias de los riesgos

Obligaciones del empresario y derechos del trabajador	<ul style="list-style-type: none"> Diseñar un trabajo sin riesgos Evaluar los riesgos laborales Eficacia y actualidad de la planificación Planificar la prevención Derechos y obligaciones del trabajador Obligaciones del empresario y de los trabajadores
Responsabilidades y sanciones	¿Quiénes son los responsables de los incumplimientos de las obligaciones en materia de salud laboral?
Niveles de formación y Funciones	<ul style="list-style-type: none"> Nivel Superior Nivel básico
Riesgos	<ul style="list-style-type: none"> Riesgos generales ¿Cómo prevenirlos?
Factores de riesgo	<ul style="list-style-type: none"> ¿Qué aspectos determinan la seguridad de un trabajo? ¿Cómo afectan cada uno de los factores?
Condiciones de seguridad	<ul style="list-style-type: none"> ¿Qué es un lugar de trabajo? Recomendaciones mínimas de seguridad Normas básicas

Módulo 2. Contenidos de Seguridad y Contaminantes

Condiciones de seguridad	<ul style="list-style-type: none"> Peligros frecuentes en el uso de máquinas Medidas preventivas en el uso de máquinas Peligros frecuentes en el uso de herramientas manuales Medidas preventivas en el uso de herramientas manuales Buenas prácticas en el uso de herramientas manuales Gestión de las herramientas El triángulo del fuego Prevención de incendios y conraincendios Tipos de fuegos y extinción Almacenamiento de materiales Manipulación y transporte de materiales Señales de seguridad Mantenimiento de las instalaciones Factores de riesgo
Contaminantes físicos y biológicos	<ul style="list-style-type: none"> ¿Qué es un contaminante? Tipos de contaminantes Contaminantes químicos Medidas generales de prevención Contaminantes biológicos Clasificación de los contaminantes biológicos

Módulo 3. Riesgos Generales y su Prevención

Ergonomía y psicología	¿Qué es la ergonomía y la psicología aplicada? La carga física La carga mental
Factores psicosociales	Factores psicosociales Principios preventivos
Normas de actuación en emergencias y evacuación	Programas y acciones de prevención Planes de actuación según el tipo de emergencia Equipos de intervención Plan de autoprotección
Primeros auxilios	¿Qué son los primeros auxilios? Cómo actuar hasta que llegue la asistencia médica P.A.S Eslabones de la cadena de socorro Evaluación del herido

Módulo 4. Elementos Básicos de Gestión de la Prevención

Gestión de la prevención	Gestión por parte del empresario Gestión externa o gestión interna Representación de los trabajadores Los delegados de la prevención Comité de Seguridad y Salud Auditorías
Integración de la prevención en la gestión de la empresa	Características de las auditorías Planificación de la auditoría Plan de PRL
Factores de Riesgo	¿Qué es un factor de riesgo? La evaluación de riesgos, ¿qué se debe evaluar? ¿Quién realiza la evaluación?
Vigilancia de la Salud	¿Quién realiza la Vigilancia de la Salud? ¿En qué consiste la Vigilancia de la salud? ¿Cómo debe realizarse? Documentación de la lactancia Confidencialidad de los datos Obligatoriedad de garantizar la Vigilancia de la Salud Vigilancia epidemiológica
Formación e información	Información a los trabajadores Formación a los trabajadores ¿Qué objetivos obligatorios debe cumplir la formación de los trabajadores? ¿Cuáles son los medios de coordinación de actividades preventivas?

Módulo 5. Riesgos Específicos Oficinas

Introducción	Objetivo de la prevención Obligaciones del empresario y el trabajador Conceptos básicos Causas de accidentes
Riesgos generales en la oficina	Introducción Caídas al mismo nivel Caídas a distinto nivel Sobre esfuerzos Cortes por objetos o herramientas Contactos eléctricos Golpes Carga mental Riesgo en la conducción
Riesgos específicos del puesto de oficina	Introducción Postura de trabajo Elementos informáticos Factores ambientales Ejercicios físicos
Medidas de emergencia y primeros auxilios	Medidas de emergencia Señales Prevención de incendios Actuación en caso de incendio Primeros auxilios Conocimientos básicos de primeros auxilios Lesiones más frecuentes en la oficina
Seguridad Vial	El conductor La posición de conducción El cinturón de seguridad La adaptación al vehículo El alcohol y medicamentos La distancia de seguridad Los adelantamientos Estacionamiento La puesta a punto del vehículo