

## TECNICO EN P.R.L. EN OFICINAS Y SECTOR DE LA ADMINISTRACION

Descubra, de un modo ameno y sencillo, los conocimientos básicos sobre salud y prevención de riesgos laborales en Oficinas y en el Sector de la Administración. Evite la fatiga, el estrés o las pequeñas lesiones corporales a las que están expuestos los profesionales de este sector, conociendo las pautas que aseguran la optimización de la productividad y la satisfacción de los trabajadores, tal y como establece la legislación vigente del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales (Ley 31/1995, de 8 de Noviembre, modificada por la Ley 54/2003, de 12 de Diciembre, de reforma del marco normativo de la Prevención de Riesgos Laborales); y el Reglamento de los Servicios de Prevención (Real Decreto 39/1997).

### CONTENIDO DEL CURSO:

#### MÓDULO 1. CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

##### UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL TRABAJO Y LA SALUD: LOS RIESGOS PROFESIONALES. FACTORES DE RIESGO

Conceptos básicos: trabajo y salud

Trabajo

Salud

Factores de Riesgo

Condiciones de Trabajo

Técnicas de Prevención y Técnicas de Protección

##### UNIDAD DIDÁCTICA 2. DAÑOS DERIVADOS DEL TRABAJO. LOS ACCIDENTES DE TRABAJO Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES. OTRAS PATOLOGÍAS DERIVADAS DEL TRABAJO

Daños para la salud. Accidente de trabajo y enfermedad profesional

Accidente de trabajo

Tipos de accidente

Regla de la proporción accidentes/incidentes

Repercusiones de los accidentes de trabajo

Enfermedad Profesional

##### UNIDAD DIDÁCTICA 3. MARCO NORMATIVO BÁSICO EN MATERIA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES. DERECHOS Y DEBERES

Normativa

Normativa de carácter internacional. Convenios de la Organización Internacional del Trabajo (O.I.T.)

Normativa Unión Europea

Normativa Nacional

Normativa Específica

Derechos, obligaciones y sanciones en Prevención de Riesgos Laborales

Empresarios. (Obligaciones del empresario)

Responsabilidades y Sanciones

Derechos y obligaciones del trabajador

Delegados de Prevención

Comité de Seguridad y Salud

#### MÓDULO 2. RIESGOS GENERALES Y SU PREVENCIÓN

##### UNIDAD DIDÁCTICA 1. RIESGOS LIGADOS A LAS CONDICIONES DE SEGURIDAD

Introducción a los Riesgos ligados a las Condiciones de Seguridad

Lugares de trabajo

Riesgo eléctrico

Equipos de trabajo y máquinas

Las herramientas

Incendios

Seguridad en el manejo de Productos Químicos

Señalización de Seguridad

Aparatos a presión

Almacenaje, manipulación y mantenimiento

##### UNIDAD DIDÁCTICA 2. RIESGOS LIGADOS AL MEDIO AMBIENTE DE TRABAJO

El medio ambiente físico en el trabajo

Contaminantes químicos  
Clasificación de los productos según sus efectos tóxicos  
Medidas de prevención y control  
Contaminantes biológicos  
Tipos y vías de entrada de los contaminantes biológicos  
Medidas de prevención y control básicas

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA CARGA DE TRABAJO, LA FATIGA Y LA INSATISFACCIÓN LABORAL

La Carga Física  
Criterios de evaluación del trabajo muscular  
Método del consumo de energía  
La Postura  
Manipulación manual de cargas  
Movimientos Repetitivos  
La carga mental  
La Fatiga  
La Insatisfacción Laboral  
La organización del trabajo

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. SISTEMAS ELEMENTALES DE CONTROL DE RIESGOS. PROTECCIÓN COLECTIVA E INDIVIDUAL

La Protección Colectiva  
Orden y limpieza  
Señalización  
Formación  
Mantenimiento  
Resguardos y dispositivos de seguridad  
La protección individual. Equipos de Protección Individual (EPIs)  
Definición de Equipo de Protección Individual  
Elección, utilización y mantenimiento de EPIs  
Obligaciones Referentes a los EPIs

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. PLANES DE EMERGENCIA Y EVACUACIÓN

Actividades con Reglamentación Sectorial Específica  
Actividades sin Reglamentación Sectorial Específica  
Plan de Autoprotección  
Definición y Objetivos del Plan de Autoprotección  
Criterios de elaboración de un Plan de Autoprotección  
Estructura del Plan de Autoprotección  
Medidas de Emergencia  
Objetivos de las Medidas de Emergencia  
Clasificación de las emergencias  
Organización de las emergencias  
Procedimientos de actuación  
Estructura Plan de Emergencia

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL CONTROL DE LA SALUD DE LOS TRABAJADORES

La Vigilancia de la Salud  
Control biológico  
Detección precoz

### MÓDULO 3. GESTIÓN DE LA PREVENCIÓN DE LA EMPRESA

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. ORGANISMOS PÚBLICOS RELACIONADOS CON LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Organismos Públicos relacionados con la Seguridad y Salud en el Trabajo  
Organismos Europeos relacionados con la Seguridad y Salud en el Trabajo  
Organismos Nacionales Relacionados con la Seguridad y Salud en el Trabajo

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO PREVENTIVO: RUTINAS BÁSICAS

El Plan de Prevención  
La Evaluación de Riesgos  
El análisis de riesgos

Valoración del riesgo  
Tipos de evaluaciones  
Método de evaluación general de riesgos (Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo)  
Planificación de Riesgos o Planificación Actividad Preventiva  
Contenido mínimo de la Planificación Preventiva  
Revisión de la Planificación Preventiva  
Vigilancia de la Salud  
Información y Formación  
Medidas de Emergencia  
Memoria Anual  
Auditorías

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. DOCUMENTACIÓN: RECOGIDA, ELABORACIÓN Y ARCHIVO

Documentación: Recogida, elaboración y archivo  
Modalidades de gestión de la prevención

#### MÓDULO 4. PRIMEROS AUXILIOS

##### UNIDAD DIDÁCTICA 1. PRIMEROS AUXILIOS

Principios generales de primeros auxilios  
La actuación del socorrista  
Terminología clínica  
Posiciones de Seguridad  
Material de primeros auxilios  
Asistencias  
Valoración primaria: consciencia-respiración-pulso  
Comprobar el estado de consciencia  
Comprobar funciones respiratorias  
Comprobar funciones cardíacas  
Técnicas de Reanimación. RCP básicas  
Apertura de las vías respiratorias  
Respiración Asistida Boca a Boca  
Si el accidentado no respira y no tiene pulso  
Estado de Shock  
Heridas y hemorragias  
En caso de heridas simples  
Heridas complicadas con hemorragia  
Hemorragias Externas  
Hemorragia interna  
Hemorragia exteriorizada  
Hemorragias especiales  
Quemaduras  
Electrocución  
Fracturas y contusiones  
Caso especial: Fractura de columna vertebral  
Esguinces  
Rotura de ligamentos  
Contusiones  
Luxación  
Intoxicación  
Intoxicaciones provocadas por vía digestiva  
En caso de intoxicación por inhalación  
Intoxicación por inyección  
Insolación  
Lo que NO debe hacerse en primeros auxilios

#### MÓDULO 5. PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN OFICINAS Y SECTOR DE LA ADMINISTRACIÓN

##### UNIDAD DIDÁCTICA 1. PRL. RIESGOS ESPECÍFICOS EN OFICINAS Y SECTOR DE LA ADMINISTRACIÓN

Riesgos Generales Trabajos en Oficina  
Caída a distinto nivel

Caída al mismo nivel  
Choque contra objetos inmóviles  
Golpes, cortes o pinchazos por objetos o herramientas  
Atrapamiento por o entre objetos  
Sobreesfuerzos  
Incendio  
Exposición a contactos eléctricos  
Ruido  
Diseño del puesto de trabajo.  
Introducción.  
Alteraciones sufridas por los operadores de pantallas de visualización de datos (PVDs):  
La posición de trabajo como factor de riesgo  
Ventajas e inconvenientes de cada posición  
Fatiga mental o psicológica: Causas.  
Los síntomas de la fatiga mental y psicológica  
Recomendaciones  
El estrés profesional. Causas y recomendaciones  
Requisitos ergonómicos puesto de PVDs  
Pantallas de Visualización de Datos  
Consejos Prácticos de Reducción de los efectos negativos del trabajo con PVDs  
Ergonomía ambiental  
La calidad del aire interior  
Efectos más importantes  
Factores de riesgo  
Tipos y fuentes de contaminación en el interior de los edificios  
Estudio de contaminantes químicos  
Sistemas de ventilación y climatización del aire  
Concepto  
La unidad de limpieza del aire. Conceptos y tipos  
La climatización del aire  
La humidificación del aire  
La distribución del aire en los espacios ocupados  
Causas de mala calidad del aire interior  
Medidas de control de la calidad del aire interior  
Concepto y tipos