

FICHA TÉCNICA DEL CURSO

Nombre del curso: Prevención de Riesgos Laborales en Sector de Oficinas y Despachos

Duración: 60h

Modalidad: Online

Objetivo

Con este contenido de curso profesional el alumno aprenderá, por un lado, los conceptos básicos en materia de Prevención de Riesgos Laborales, y por otro, los riesgos específicos en el sector oficina y despachos en lo referente a seguridad, higiene y uso de pantallas de visualización de datos (PVD), así como los principales protocolos de actuación y las directrices de buenas prácticas frente a la exposición del SARS-COV-2 en el sector oficinas y despachos.

Contenido

Unidad 1 - Prevención de Riesgos Laborales: conceptos básicos

1. El trabajo y la salud: los riesgos profesionales
2. Daños derivados del trabajo
3. Marco normativo
4. Causas de los accidentes

Unidad 2 - Factores de Riesgo

1. Riesgos ligados a las condiciones de seguridad
2. Riesgos ligados al medio ambiente de trabajo
3. La carga de trabajo, fatiga e insatisfacción laboral
4. Control de la salud
5. Medidas de emergencia y planes de autoprotección

Unidad 3 - Primeros Auxilios

1. Protocolo PAS.2.Reanimación Cardio Pulmonar (RCP) básica + Desfibrilador Externo Automático (DEA)
3. Maniobra de Heimlich
4. Heridas
5. Accidentes de tráfico

Unidad 4 - Gestión de la Prevención de Riesgos Laborales

1. Organización de la prevención
2. Investigación de accidentes
3. Estadística

Unidad 5 - Seguridad

1. Caídas al mismo nivel
2. Caídas a distinto nivel
 - 2.1. Escaleras de mano
3. Desplome me objetos

4. Cortes
5. Manipulación manual de cargas
 - 5.1. La columna vertebral
 - 5.2. Acciones de las fuerzas sobre los discos intervertebrales
 - 5.3. Cómo realizar una manipulación manual de cargas correcta
6. El uso de medios mecánicos para el transporte de cargas
7. Contactos eléctricos

Unidad 6 - PVD

1. El trabajo con pantallas de visualización de datos (PVD)
 - 1.2. Consecuencias y lesiones
2. Los usuarios de PVD
3. El puesto de trabajo con PVD
 - 3.1. Mesa o superficie de trabajo
 - 3.2. Silla de trabajo
 - 3.3. Teclado
 - 3.4. Ratón
 - 3.5. Porta documentos o atril
 - 3.4. Reposapiés
4. Posturas en el trabajo con PVD
 - 4.1. Ejemplos de posturas inadecuadas en el uso de PVD
5. Condiciones de iluminación
 - 5.1. Regulación del brillo y del contraste
 - 5.2. Polaridad positiva y polaridad negativa
 - 5.3. Sistema de iluminación y el entorno visual
 - 5.4. Medidas de prevención de la fatiga visual
6. La fatiga mental
7. La relajación muscular

Unidad 7 - Emergencias

1. Legislación en actuación y prevención ante situaciones de emergencia
2. Los planes de emergencia y evacuación de los centros de trabajo
 - 2.1. Los equipos de emergencia
 - 2.2. Niveles de emergencia
3. Prevención de riesgo de incendio
4. Consignas de actuación en caso de incendios
 - 4.1. Efectos nocivos de la combustión
 - 4.2. Consignas de actuación en caso de detectar un incendio y dar la voz de alarma
 - 4.3. Tipos de extintores y usos recomendados
5. Consignas de actuación para la evacuación
6. Medidas de prevención relacionadas con las emergencias

Unidad 8 - COVID-

191. Prevención de la infección por Coronavirus
2. Acciones y medidas preventivas de aplicación general
 - 2.1. Medidas de protección que deben adoptarse

3. Medidas específicas en el sector de oficinas y despachos