



Prevención de riesgos laborales para personal de oficinas.

Sku: PA347

Horas: 12

Formato: HTML

OBJETIVOS

- Conocer los principales riesgos de los lugares de trabajo.
- Conocer los principales riesgos de las herramientas de trabajo y las actuaciones para evitarlos.
- Analizar y comprender el concepto de carga de trabajo.
- Distinguir entre la carga de trabajo física y la mental.
- Identificar las diferentes formas de prevenir la fatiga.
- Conocer los métodos de prevención de incendios y métodos de extinción.
- Diferenciar los tipos de contacto eléctrico y las normas básicas de prevención.
- Conocer los efectos del ruido y las vibraciones y los principales sistemas de protección frente a las mismas.
- Identificar la señalización en materia de seguridad y salud en el trabajo.

CONTENIDOS

- **Unidad 1. Riesgos generales**
 - El accidente de trabajo. Concepto legal
 - Caídas a distinto nivel
 - Introducción
 - Prevención de las caídas a distinto nivel
 - Caídas al mismo nivel
 - Prevención
 - Orden y limpieza
 - Choque contra objetos inmóviles
 - Golpes o cortes por objetos o herramientas
 - Prevención en el uso de herramientas
 - Cortes
 - Golpes contra objetos

- Atrapamientos por/entre objetos
- Sobresfuerzos y fatiga física
 - La carga de trabajo
 - La carga de trabajo física
 - Carga de trabajo mental
 - Factores derivados de la organización del trabajo
 - Factores psicosociales relacionados con la carga mental
 - La fatiga
 - Definición
 - Tipos de fatiga
 - Consejo práctico: prevención de la fatiga
 - La insatisfacción laboral
- Incendios
 - Riesgo de incendio
 - Medidas preventivas
 - Clases de fuego
 - Extintores de incendios
 - Características y elementos
 - Implantación, mantenimiento y normas generales de utilización de extintores
 - Equipos de detección, protección y alarma
 - Definición
 - Presencia de combustible, oxígeno y/o temperatura
 - Elección de los sistemas de detección de incendios
 - Tipos de detectores
- Fatiga visual
- Condiciones del lugar de trabajo
 - Seguridad estructural
 - Condiciones ambientales
 - Vías y salidas de evacuación
- **Unidad 2. Riesgos específicos**
 - Exposición a riesgos eléctricos (directos e indirectos)
 - Principales riesgos de la electricidad
 - Tipos de contacto eléctrico
 - Normas básicas de prevención
 - Ruido
 - Efectos del ruido
 - Medición del ruido
 - Evaluación de los riesgos
 - Sistemas de prevención frente al ruido
 - Valores límite de exposición diaria
 - Valores superiores de exposición que dan lugar a una acción
 - Valores inferiores de exposición que dan lugar a una acción
 - Vibraciones
 - Tipos de vibraciones
 - Origen

- Efectos

- **Unidad 3. Señalización**

- Tipos de señales
- Las señales en forma de panel
- Características y requisitos de utilización de las señales
- Señalización en materia de seguridad y salud en el trabajo
 - Tipos de señales
 - Señales de prohibición
 - Señales de obligación
 - Señales relativas a los equipos de lucha contra incendios
 - Señales de salvamento o socorro