



## 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