



FCOS02. Básico de prevención de riesgos laborales para el sector oficina-comercio.

Sku: 12272IN

Horas: 30

OBJETIVOS

- Establecer el marco conceptual y legislativo que rodea la prevención de riesgos laborales.
- Realizar evaluaciones elementales de riesgos y establecer medidas preventivas así como participar en las acciones de emergencia.
- Detectar los principales riesgos inherentes al puesto de trabajo y adoptar las medidas preventivas elementales.
- Reconocer la forma de gestionar la prevención de riesgos laborales en la empresa, los principios que integran la acción preventiva y la organización de la prevención en la empresa, conociendo las diferentes instituciones y organismos, nacionales e internacionales, que intervienen en el ámbito de la prevención de riesgos.

CONTENIDOS

- **Unidad 1. Conceptos básicos sobre seguridad y salud en el trabajo**
 - El trabajo y la salud: riesgos profesionales. Factores de riesgo.
 - Daños derivados del trabajo. Los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales. Otras - patologías derivadas del trabajo
 - Accidentes de trabajo
 - Enfermedades profesionales
 - Otras patologías derivadas del trabajo
 - Marco normativo básico en materia de prevención de riesgos laborales
 - Ley 31/1995
 - Real Decreto 485/1997
 - Real Decreto 486/1997
 - Otras normas relacionadas con la prevención de riesgos laborales
 - Resumen.

- **Unidad 2. Riesgos generales y su prevención**

- Riesgos ligados a las condiciones de seguridad
- Riesgos ligados a los lugares de trabajo
- Riesgos ligados a la utilización de máquinas, equipos y herramientas
- Riesgos ligados a las instalaciones
- Riesgos ligados al medio-ambiente de trabajo
- La exposición laboral a agentes físicos
- La exposición laboral a agentes químicos
- La exposición laboral a agentes biológicos
- La carga de trabajo, la fatiga y la insatisfacción laboral
- Fatiga
- Insatisfacción laboral
- Sistemas elementales de control de riesgos. Protección colectiva e individual
- Sistemas elementales de control de riesgos
- Otros sistemas de control de riesgos: protección colectiva y protección individual
- Planes de emergencia y evacuación
- Plan de emergencia
- Plan de evacuación
- Primeros auxilios
- Concepto
- Consejos generales de socorrismo
- Activación del sistema de emergencias
- La formación en socorrismo laboral
- La evaluación primaria de un accidentado
- Emergencias médicas: Técnica del soporte vital básico y hemorragias
- El control de la salud de los trabajadores
- Resumen

- **Unidad 3. Riesgos específicos y su prevención en el sector oficina-comercio**

- Riesgos para la seguridad de las personas
- Medidas de prevención de los riesgos
- Seguridad contra incendios
- Diseño y distribución de las oficinas
- Control del almacenamiento
- Golpes y caídas
- Puertas
- Máquinas
- Equipo de oficina
- Mobiliario de oficina
- Cables eléctricos y enchufes
- Archivadores
- Riesgos para la salud
- La calidad del aire
- Condiciones termohigrométricas
- Contaminantes químicos
- Iluminación
- Riesgos posturales

- Pantallas de visualización de datos (PVD)
 - Ruido
 - Riesgos en la manipulación de cargas
 - Daños
 - Riesgos
 - Medidas preventivas
- **4. Elementos básicos de gestión de la prevención de riesgos**
 - La gestión de la prevención de riesgos laborales en la empresa
 - Obligaciones específicas del empresario
 - El sistema de Prevención de Riesgos Laborales
 - El Sistema de prevención y el Plan de prevención
 - Evaluación de los riesgos
 - Planificación de la prevención y ejecución de la actividad preventiva
 - Documentación
 - Modalidades de recursos humanos y materiales para el desarrollo de actividades preventivas
 - Asunción personal por el empresario de la actividad preventiva
 - Designación de trabajadores para la actividad preventiva
 - Servicio de prevención propio
 - Servicios de prevención mancomunados
 - Servicio de prevención ajeno
 - Presencia en el centro de trabajo de los recursos preventivos
 - Organismos públicos relacionados con la seguridad y salud en el trabajo
 - Instituciones y organismos internacionales
 - Organismos nacionales
 - Organismos de carácter autonómico
 - Resumen