



Oficinas TPM

Sku: PG_OF10V24OL1

Horas: 6

OBJETIVOS

Conseguir que el alumno se sienta responsable de su propio aprendizaje y colabore con el resto de los compañeros para aplicar los conocimientos adquiridos en materia de Prevención de Riesgos Laborales (PRL) generales y específicos que le acerquen al conocimiento de la Ley, de los derechos y obligaciones legales, de los riesgos y de las medidas preventivas a aplicar en sus actividades diarias.

CONTENIDOS

MOD A - DEFINICIÓN DE LOS TRABAJOS

Lección 1. Definición de los trabajos en oficinas.

MOD B - TÉCNICAS PREVENTIVAS

1. PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS:

UD 1 – PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS: Lección 1. Normativa RD 488/1997. Lección 2. Pantallas de visualización de datos. Puesto con PVD. Lección 3. Trabajador usuario de PVD. Lección 4. Obligaciones del empresario. Vigilancia de la salud. Información y Formación... Anexo: RD 1215/97. Equipos de trabajo. UD 2 – FACTORES DE RIESGO. RIESGOS: Lección 1. Relacionados con el puesto, con las condiciones ambientales, con la organización.. Lección 2. Riesgos. Fatiga visual. Fatiga física. Fatiga mental. UD 3 – M.P. CONDICIONES AMBIENTALES: Lección 1. Condiciones ambientales. Iluminación. Color. Temperatura y humedad. Ruido. Radiaciones y campos electromagnéticos. Lección 2. Iluminación. Tipos. Deslumbramientos, brillos, reflejos. Lección 3. M.P. Color. Efectos psicológicos. Lección 4. M.P. Ruido. Fuentes. Confort acústico. Lección 5. M.P. Temperatura y Humedad. Corrientes de aire. Superficies calientes / frías... Lección 6. M.P. Radiaciones y Campos electromagnéticos. Radiaciones ionizantes.. UD 4 – M.P. PUESTO DE TRABAJO: Lección 1. Diseño del puesto de trabajo. Entorno inmediato. Mesa de trabajo. Silla de trabajo. Pantalla de PVD. Teclado. Ratón. Elementos de seguridad. Lección 2. M.P. Mesa de trabajo. Dimensiones Lección 3. M.P. Silla de trabajo. Dimensiones. ¿Cómo adaptar la silla para trabajar con PVD? Lección 4. M.P. Pantalla de PVD. Características. Ubicación. Lección 5. M.P. Teclado y Ratón. Lección 6. M.P. Elementos de seguridad: Reposapiés. Reposamuñecas. Reposabrazos de la silla. Filtro de pantalla. Atril.

UD 5 – M.P. FATIGA VISUAL: Lección 1. Síndrome visual informático (SVI). Prevención regla 20,20,20... Lección 2. M.P. Respecto a los brillos, reflejos, deslumbramientos. Lección 3. M.P. Respecto a las pantallas. Tamaño y resolución. Brillo y contraste. Letra.. UD 6 – M.P. FATIGA FÍSICA: Lección 1. M.P. para la espalda, piernas, cabeza, tronco, cuello, hombros. Lección 2. M.P. para manos y brazos. Lección 3. M.P. Posturas incorrectas. Anexo. Ejercicios de relajación. Lección 4. M.P. Dispositivos móviles. Ordenador portátil. Tablet. Móvil. Pantallas táctiles. Conductor / Peatón. UD 7 – M.P. FATIGA MENTAL: Lección 1. Factores Psicosociales de riesgo. Riesgos. Lección 2. Fatiga Mental / Carga Mental. Lección 3. M.P. Para la Carga Mental.

2. MEDIDAS DE EMERGENCIA. CONOCIMIENTOS BÁSICOS

UD1 EL FUEGO. INCENDIOS. EXPLOSIONES: Lección 1. ¿Cómo se origina el fuego?. Lección 2. ¿La Combustión?. Combustibles. Lección 3. Tipos de Fuego. Lección 4. Fases del fuego Lección 5. Propagación del fuego. Lección 6. Resultados del fuego: Humo, gas, calor, llamas.. Lección 7. Riesgos. UD2 TEORÍA DE LA EXTINCIÓN: Lección 1. Detección y Alarma. Lección 2. Extinción: Según el ELEMENTO eliminado Lección 3. Extinción: Según el AGENTE usado. Lección 4. Extinción: Según el SISTEMA DE APLICACIÓN usado. UD3 EQUIPOS DE EXTINCIÓN - EXTINTOR: Lección 1. Conceptos básicos. Instalación. Partes. Lección 2. Eficacia. Mantenimiento. Vida útil. Lección 3. Procedimiento de uso. UD4 EQUIPOS DE EXTINCIÓN – BIE´s: Lección 1. Bocas de Incendio Equipadas BIES. Tipos. Señalización. Mantenimiento. Lección 2. Partes de las BIE´s. Lección 3. Instalación de las BIE´s. 04 Procedimiento de uso. UD5 ACTUACIÓN A SEGUIR EN CASO DE INCENDIO: Lección 1. Código Técnico de la Edificación. CTE. Lección 2. Procedimiento de actuación GENERAL: RACE. Lección 3. Procedimientos de actuación GENERALES para: Alerta, conato, emergencia parcial, emergencia general.. Lección 4. Procedimiento GENERAL DE EMERGENCIA Y ECACUACIÓN. Lección 5. Procedimientos ESPECÍFICOS: para incendio en tu vivienda, en tu edificio, en el campo.. Lección 6. Procedimientos ESPECÍFICOS: para aparatos eléctricos, generadores de calor, productos combustibles.. UD6 PLAN DE EMERGENCIA Y EVACUACIÓN: Lección 1. Plan de Emergencia Y Evacuación. Conceptos básicos. Lección 2. Clasificación de las Emergencias en función de la gravedad. Lección 3. Documentos del Plan. Lección 4. Medios humanos. Lección 5. Medios materiales: Señalización, iluminación.. Lección 6. Plan de evacuación. Vías de evacuación. Simulacros. Lección 7. Protecciones individuales. Colectivas.

3. PRIMEROS AUXILIOS, MANTENIMIENTO DEL BOTIQUÍN

Lección 1. ¿Que son los primeros auxilios?. El botiquín. Lección 2 . El socorrista. Lección 3. Principios generales. Protocolo de actuación PAS: Prevenir, Avisar, Socorrer. Lección 4. Socorrer: Evaluación Primaria - Soporte vital básico (SVB). Cadena de supervivencia. RCP / CAB (Reanimación cardio pulmonar). Lección 5. Uso de desfibriladores DEA / DESA. Recomendaciones del Consejo Europeo. Lección 6. Socorrer: Evaluación secundaria - Localizar las heridas. ¿Cómo realizar la exploración? Lección 7. Procedimientos básicos de actuación ante contusiones, heridas, hemorragias, fracturas, quemaduras, congelaciones, cuerpos extraños en los ojos, obstrucción de las vías aéreas, intoxicación, causticación, picaduras, parada cardiaca, gastroenteritis, Shock, ahogamiento, pérdida del conocimiento.

MOD C - MEDIOS AUXILIARES, EQUIPOS, HERRAMIENTAS, ENTORNO, LUGARES DE TRABAJO, MOBILIARIO, CONDICIONES AMBIENTALES...RIESGOS Y M.P.

UD1 – M.P. para los riesgos ligados a las CONDICIONES DE SEGURIDAD: Lección 1 – RIESGOS Y M.P. Lugares de trabajo: Condiciones constructivas. Incendios... Lección 2 – RIESGOS Y M.P. Máquinas, herramientas, Medios auxiliares.

Lección 3 – RIESGOS Y M.P. Instalaciones eléctricas. Lección 4 – RIESGOS Y M.P. ESPECÍFICOS: golpes, caída al mismo / distinto nivel, cortes, quemaduras, caída de objetos...

UD 2 – M.P. Para los riesgos ligados a las CONDICIONES MEDIOAMBIENTALES: Lección 1 – Lugares de trabajo: M.P. Condiciones ambientales Interiores (Temperatura, humedad, iluminación, corrientes de aire, calidad del aire, vibraciones, Ruido, radiaciones). Lección 2 – M.P Exposición a productos químicos: Vías, efectos, valores límite, ficha y etiqueta de seguridad... Lección 3 – M.P Exposición a agentes biológicos: Agentes, vías, efectos, prevención... Lección 4 – M.P Afectación de las condiciones ambientales a la voz.

UD 3 – M.P. para los riesgos derivados de la CARGA FÍSICA: Lección 1 – Manipulación manual de cargas. Movimientos repetitivos. Posturas forzadas (de pie, sentado...). Realización de fuerzas...

UD 4 – M.P. para los riesgos derivados de la CARGA MENTAL: Lección 1 – Riesgos Psicosociales. M.P. Generales. Pausas. Organización de la Jornada... Lección 2 – M.P. específicas para Carga mental, estrés, Burnout, Abuso verbal / físico, Mobbing / acoso laboral. Lección 3 – M.P. Acoso laboral, sexual y por razón de sexo.

MOD D - DERECHOS Y OBLIGACIONES. MARCO NORMATIVO. DIVULGACIÓN Y PARTICIPACIÓN

Lección 1. MARCO NORMATIVO. Plan de PRL Lección 2. DERECHOS EN PRL. Lección 3. FUNCIONES Y OBLIGACIONES EN PRL: Gerentes, Empresarios, Mandos intermedios, Trabajadores, Fabricantes, Importadores, Suministradores. Servicios de Prevención. Lección 4. FUNCIONES Y OBLIGACIONES - COORDINACIÓN DE LAS ACTIVIDADES PREVENTIVAS:

Coordinador de SyS, Trabajador designado, Recurso Preventivo. Lección 5. DIVULGACIÓN Y PARTICIPACIÓN (Delegados, Comité...). Lección 6. RESPONSABILIDADES EN PRL: Civiles, Administrativas, Penales, De recargo de la Seguridad Social...

MOD E - SEGURIDAD VIAL

Lección 1 - Riesgos. Accidentes de circulación. M.P. Vehículo. M.P. Conductor (sueño, fatiga, alcohol, drogas, fármacos, vestuario...). M.P. Peatón. M.P. Pasajero (en autobús, tren, metro, taxi, VTC...)