



## PRL para personal de oficinas de empresas del sector de metal. Formación de reciclaje

---

**Sku:** 1275ID

**Horas:** 4

### OBJETIVOS

Capacitar a los trabajadores de oficinas para identificar, evaluar y gestionar los principales riesgos laborales asociados a su puesto de trabajo, adquiriendo las técnicas preventivas y los conocimientos básicos de emergencia y primeros auxilios para actuar de forma segura y proteger su salud y la de sus compañeros.

### CONTENIDOS

#### **1. Definición de los trabajos en oficinas. Pantallas de visualización**

- 1.1 Riesgos derivados del uso de las Pantallas de Visualización de Datos (PVD)
- 1.2 Organización del trabajo
- 1.3 Vigilancia de la salud

#### **2. Medidas de emergencia. Conocimientos básicos.**

- 2.1 Principios generales de actuación: El método P.A.S.E.
- 2.2 Tipos de Emergencias y su gestión según la normativa
- 2.3 Riesgos eléctricos y sus medidas preventivas
- 2.4 Conocimiento de la organización y medios de emergencia

#### **3. Primeros auxilios, mantenimiento de botiquín, etc.**

- 3.1 Principios básicos de actuación en primeros auxilios
- 3.2 El botiquín de primeros auxilios y su mantenimiento

#### **4. Medios auxiliares, equipos y herramientas**

- 4.1 Mobiliario adecuado frente a los riesgos posturales y ergonómicos
- 4.2 Verificación, identificación y vigilancia del lugar de trabajo y su entorno
- 4.3 Observar y conocer los riesgos y las medidas preventivas necesarias
- 4.4 Conocimiento del entorno del lugar de trabajo, iluminación y ambiente de trabajo

#### **5. Derechos y obligaciones**

- 5.1 Marco Normativo General

5.2 Divulgación y participación

## **6. Seguridad vial**

6.1 Riesgos específicos y factores de riesgo en la conducción

6.2 Medidas preventivas para el personal comercial

6.3 Normativa aplicable

6.4 Los Accidentes In Itinere: Un riesgo de todos los días