



FCOXXX26. Básico de prevención de riesgos laborales

Sku: 1273ID

Horas: 60

OBJETIVOS

Comprender la importancia de la seguridad y la salud en el entorno laboral, familiarizándose con los conceptos fundamentales de la prevención de riesgos laborales (PRL) y el marco normativo básico que la regula.

Capacitar a los trabajadores en la identificación y control de los riesgos más comunes.

Capacitar a los trabajadores para identificar, evaluar y aplicar medidas preventivas básicas ante los riesgos específicos predominantes en el entorno de oficinas y despachos, asegurando el cumplimiento de la normativa legal de PRL (Nivel Básico) y promoviendo una cultura de seguridad y bienestar.

Conocer y comprender la estructura organizativa y las herramientas fundamentales necesarias para integrar la Prevención de Riesgos Laborales (PRL) en la gestión global de la empresa, de acuerdo con lo establecido en el Reglamento de los Servicios de Prevención (RD 39/1997).

Capacitar al trabajador para actuar de forma inmediata, ordenada y eficaz ante una situación de emergencia o accidente en la obra, asegurando la supervivencia y evitando el empeoramiento de la víctima hasta la llegada de la asistencia sanitaria profesional.

CONTENIDOS

Unidad 1. Conceptos básicos sobre seguridad y salud en el trabajo

1. El trabajo y la salud: los riesgos profesionales. Factores de riesgo.
 - 1.1 El trabajo y la salud: una relación inseparable
 - 1.2 Los riesgos profesionales. Factores de riesgo
2. Daños derivados del trabajo. Los accidentes y las enfermedades profesionales. Otras patologías.

- 2.1 Accidente de trabajo.
- 2.2 Enfermedad profesional
- 2.3 Enfermedades derivadas del trabajo
- 3. Marco normativo básico en materia de prevención de riesgos laborales
- 3.1 Marco normativo básico en materia de prevención de riesgos laborales
- 3.2 Deberes y obligaciones del empresario
- 3.3 Derechos y deberes de los trabajadores

Unidad 2. Riesgos Generales y su Prevención

- 1. Condiciones de seguridad
- 1.1 Lugares de trabajo
- 1.2 Equipos de trabajo
- 1.3 Electricidad
- 1.4 Incendios y explosiones
- 2. Agentes físicos
- 3. Agentes químicos
- 4. Agentes biológicos
- 5. Carga física y factores psicosociales
- 5.1 Carga física
- 5.2 Factores psicosociales
- 5.3 Especial referencia a la fatiga y la insatisfacción laboral
- 6. Sistemas elementales de control y evaluación de riesgos. Protección colectiva e individual.
- 7. Emergencia y actuación
- 7.1 Concepto y tipos de emergencia
- 7.2 Planes de emergencia
- 7.3 Contenido del plan de emergencia
- 7.4 Normas generales sobre evacuación
- 7.5 Personal encargado de las actuaciones
- 7.6 Especial referencia a los incendios
- 7.7 Simulacros
- 7.8 Señalización

Unidad 3. Riesgos específicos y prevención en Oficinas y Despachos

- 1. Introducción al Trabajo en Oficinas y Despachos
- 2. Riesgos ergonómicos y fatiga visual
- 2.1 Riesgos Ergonómicos y Posturas Inadecuadas
- 2.2 Medidas Preventivas Ergonómicas
- 2.3 La fatiga visual
- 2.4 Fatiga mental
- 3. Riesgos de seguridad y orden
- 3.1 Riesgos de seguridad(Condiciones Físicas y de Instalación).
- 3.2 Riesgos Psicosociales y de Orden Organizativo
- 4. Riesgos psicosociales y ambientales
- 4.1 Iluminación y Condiciones Termohigrométricas
- 4.2 Ruido Ambiental

- 4.3 Riesgos Psicosociales: Estrés Laboral
- 4.4 Burnout y Violencia en el Trabajo
- 4.5 Trabajo Híbrido / Teletrabajo
- 5. Salud integral de las personas que trabajan en oficinas y despachos
 - 5.1 La actividad física y el deporte
 - 5.2 La alimentación y el sobrepeso
 - 5.3 El tabaquismo
 - 5.4 El sueño

Unidad 4. Elementos básicos de gestión de la prevención

- 1. Modalidades de organización preventiva
- 2. Organismos públicos relacionados con la seguridad y salud en el trabajo
 - 2.1 Inspección de Trabajo y Seguridad Social (ITSS)
 - 2.2 Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST)
 - 2.3 Autoridades Laborales de las Comunidades Autónomas
 - 2.4 La Comisión Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (CNSST)
 - 2.5 Autoridades Sanitarias
- 3. Documentación: recogida, elaboración y archivo
- 4. Consulta y Participación de los Trabajadores
 - 4.1 Marco normativo fundamental
 - 4.2 Delegados de Prevención (DP)
 - 4.3 Comité de Seguridad y Salud (CSS)
 - 4.4 Obligaciones de los representantes (DP/CSS)
- 5. Funciones del Nivel Básico de PRL

Unidad 5. Primeros auxilios

- 1. Organización de primeros auxilios en la empresa
 - 1.1 Objetivos de la planificación
 - 1.2 Medidas que hay que planificar con relación a los primeros auxilios
 - 1.3 Variables que hay que tener en cuenta en la organización de los primeros auxilios
- 2. Conceptos básicos de primeros auxilios
 - 2.1 Otros conceptos
- 3. Partes principales del cuerpo humano y funcionamiento de los sistemas del organismo: primeros auxilios específicos
 - 3.1 Primeros auxilios específicos por zona corporal
- 4. Técnica P.A.S.
- 5. Botiquín de primeros auxilios en el ámbito laboral
 - 5.1 Requisitos Legales y ubicación
 - 5.2 Contenido Mínimo Obligatorio (Material Básico)
 - 5.3 Personalización del Contenido (Según Evaluación de Riesgos)
 - 5.4 Lo que no debe contener un botiquín
 - 5.5 Mantenimiento del Botiquín
 - 5.6 Gestión Documental y Protocolos (La "Inteligencia" del Botiquín)
 - 5.7 Consideraciones Adicionales