

## Curso: Prevención de Riesgos Laborales en oficinas y despachos

**Modalidad:** On line

**Duración:** 50 h.

### Objetivos:

Conocer la normativa de prevención de riesgos laborales en cuanto a organización de la prevención, facultades y competencias, obligaciones y responsabilidades.

Adquirir la capacidad necesaria para desarrollar el trabajo en oficinas y despachos de forma más segura, estableciendo unas normas básicas de seguridad y buscando de forma activa la mejora de aspectos como las deficiencias ergonómico-posturales, evitar la polución en el ambiente, etc.

Conocer los conceptos básicos de seguridad y salud (riesgo laboral, enfermedad profesional, accidente de trabajo, u otras patologías derivadas del trabajo) y los sistemas elementales de control de riesgos que deben utilizarse, tanto en la prevención integrada, como en una protección colectiva o individual.

Adquirir los conocimientos necesarios para actuar correctamente en caso de emergencia.

Adquirir la capacidad necesaria para implantar o mejorar un sistema de gestión de la seguridad en la empresa mediante el conocimiento de herramientas, modalidades y organismos implicados en la gestión de la prevención.

### Contenidos:

UD1.Introducción a los riesgos en el trabajo

- 1.1. Introducción
- 1.2. El trabajo y la salud
  - 1.2.1. El trabajo
  - 1.2.2. La salud
  - 1.2.3. Los factores de riesgo en el trabajo
  - 1.2.4. El riesgo laboral
- 1.3. Los daños derivados del trabajo
  - 1.3.1. Los accidentes del trabajo
  - 1.3.2. Las enfermedades profesionales
  - 1.3.3. Otras patologías derivadas del trabajo
- 1.4. Los costes de la siniestralidad laboral

UD2.Marco normativo básico en materia de prevención de riesgos laborales

- 2.1. Introducción
- 2.2. Antecedentes normativos
- 2.3. Directivas europeas
  - 2.3.1. Directiva comunitaria 89/391cee
  - 2.3.2. Directivas comunitarias 92/59/CEE y 2001/95/ce
- 2.4. Legislación nacional
  - 2.4.1. La ley 31/95, prevención de riesgos laborales reformada por la ley 54/2003
  - 2.4.2. Rd. 39/97, servicios de prevención
  - 2.4.3. Otras normas nacionales referentes a prevención de riesgos
- 2.5. Derechos y deberes básicos en materia de prevención de riesgos
  - 2.5.1. Obligaciones del empresario
  - 2.5.2. Obligaciones y derechos de los trabajadores
  - 2.5.3. Responsabilidades en materia de prevención

UD3.Los riesgos relacionados con los espacios y equipos de trabajo

- 3.1. Introducción

- 3.2. Las condiciones de los locales de trabajo
- 3.3. Las condiciones de los equipos de trabajo: las máquinas
- 3.4. Las condiciones de las herramientas
- 3.5. La manipulación manual de cargas
- 3.6. El transporte de cargas
- 3.7. Las condiciones de almacenamiento
- 3.8. El riesgo de incendio
- 3.9. El riesgo eléctrico

#### UD4.Los contaminantes ambientales presentes en el trabajo

- 4.1. Introducción
- 4.2. Los contaminantes químicos
- 4.3. Los contaminantes físicos
  - 4.3.1. Ruido
  - 4.3.2. Vibraciones
  - 4.3.3. Ambiente térmico
  - 4.3.4. Radiaciones
  - 4.3.5. Iluminación
- 4.4. Los contaminantes biológicos
- 4.5. Los métodos generales de protección contra los factores ambientales del trabajo
  - 4.5.1. Métodos de actuación sobre el foco de contaminación
  - 4.5.2. Métodos de actuación sobre el medio de difusión
  - 4.5.3. Métodos de actuación sobre el trabajador

#### UD5.Los riesgos relacionados con la organización del trabajo

- 5.1. Introducción
- 5.2. La carga de trabajo
  - 5.2.1. La carga física del trabajo
  - 5.2.2. La carga mental
- 5.3. Los riesgos derivados de factores psicológicos y sociales
  - 5.3.1. La insatisfacción laboral
  - 5.3.2. El estrés laboral
  - 5.3.3. El mobbing

#### UD6.Las técnicas de control y protección de riesgos

- 6.1. Introducción
- 6.2. Las técnicas científicas de prevención de riesgos
  - 6.2.1. La seguridad en el trabajo
  - 6.2.2. La higiene industrial
  - 6.2.3. La ergonomía
  - 6.2.4. La psicología
  - 6.2.5. La medicina del trabajo
- 6.3. Sistemas elementales de control y protección de riesgos
  - 6.3.1. La prevención integrada
  - 6.3.2. La protección colectiva
  - 6.3.3. La protección individual
- 6.4. El control de la salud del trabajador

#### UD7.Los planes de emergencia y evacuación

- 7.1. Introducción
- 7.2. Plan de emergencia: definición y objetivos
- 7.3. Equipos de emergencia: composición y funciones
- 7.4. Fases de un plan de emergencia
  - 7.4.1. La fase de diseño

- 7.4.2. La fase de implantación
- 7.5. El plan de autoprotección

#### UD8. La gestión de la prevención de riesgos en la empresa

- 8.1. Introducción
- 8.2. El sistema de gestión de la prevención de riesgos laborales
- 8.3. Organización del trabajo preventivo: instrumentos y rutinas básicas
- 8.4. Modalidades para organizar la prevención en la empresa
- 8.5. Consulta y participación de los trabajadores en materia preventiva
  - 8.5.1. El delegado de prevención
  - 8.5.2. Comités de seguridad y salud
- 8.6. Organismos relacionados con la seguridad y salud en el trabajo
  - 8.6.1. Organismos nacionales
  - 8.6.2. Organismos internacionales

#### UD9. Los primeros auxilios en la empresa

- 9.1. Introducción
- 9.2. ¿En qué consisten los primeros auxilios?
- 9.3. Actuaciones a realizar ante un accidentado
  - 9.3.1. Actuaciones básicas
  - 9.3.2. Actuaciones más frecuentes de primeros auxilios
- 9.4. Formación y medios adecuados para realizar acciones de socorrismo laboral
  - 9.4.1. Formación
  - 9.4.2. Medios técnicos y materiales adecuados
- 9.5. Las técnicas de reanimación en caso de emergencias médicas
  - 9.5.1. La respiración boca a boca
  - 9.5.2. El masaje cardíaco

#### UD10. La prevención de riesgos específicos en el sector oficinas y despachos

- 10.1. Introducción
- 10.2. El sector de oficinas y despachos
- 10.3. Principales riesgos específicos en oficinas y despachos
  - 10.3.1. Riesgos relativos al entorno del puesto de trabajo
  - 10.3.2. Riesgos relativos a las condiciones ambientales
  - 10.3.3. Riesgos relacionados con el uso de pantalla de visualización de datos
  - 10.3.4. Aspectos psicosociales
  - 10.3.5. Vigilancia de la salud
- 10.4. Síndrome del edificio enfermo

Anexo 1. Normativa por orden cronológico

Anexo 2. Glosario

Anexo 3. Ley de prevención de riesgos laborales