



## PRL PARA EL DESEMPEÑO DE LAS FUNCIONES DE NIVEL BÁSICO (SECTOR OFICINAS)

### Objetivos

---

Al finalizar la formación a través de las distintas unidades, el usuario será capaz de:

- ◆ Determinar la influencia del trabajo y de las condiciones de trabajo en la salud
- ◆ Analizar las condiciones de trabajo e identificar los riesgos laborales
- ◆ Identificar y valorar los daños derivados del trabajo y sus posibles causas
- ◆ Distinguir las técnicas de prevención que se deben aplicar en cada caso
- ◆ Clasificar los riesgos que puedan existir en unas determinadas condiciones de trabajo
- ◆ Diferenciar y valorar los efectos secundarios de los primarios o inmediatos por exposición a agentes químicos, físicos y biológicos
- ◆ Tomar las principales medidas de control
- ◆ Identificar los aspectos relacionados con la carga de trabajo, la fatiga y la insatisfacción en el trabajo, así como adoptar las soluciones para reducir sus efectos
- ◆ Promover el orden y la limpieza en el lugar de trabajo
- ◆ Hacer un correcto mantenimiento de los equipos de trabajo e instalaciones
- ◆ Respetar la señalización de seguridad
- ◆ Valorar una correcta vigilancia de la salud y la cooperación con los médicos del trabajo
- ◆ Aplicar las normas básicas de actuación en las situaciones de emergencia
- ◆ Valorar la magnitud de los accidentes y patologías derivadas del trabajo
- ◆ Actuar ante las lesiones y otras situaciones de emergencia
- ◆ Mantener al accidentado en las mejores condiciones posibles a la espera de ayuda especializada
- ◆ Fomentar la aplicación de la normativa de prevención de riesgos laborales
- ◆ Determinar los sistemas de prevención idóneos para la empresa
- ◆ Establecer el sistema de documentación y registro de datos
- ◆ Colaborar en la investigación de accidentes y en los análisis estadísticos de siniestralidad
- ◆ Facilitar las relaciones con los organismos competentes en materia de prevención de riesgos laborales



## PRL PARA EL DESEMPEÑO DE LAS FUNCIONES DE NIVEL BÁSICO (SECTOR OFICINAS)

### Objetivos (cont.)

---

- ◆ Interpretar las disposiciones y otras actuaciones de los organismos europeos e internacionales
- ◆ Analizar las condiciones de trabajo más frecuentes en tu sector con relación a la normativa específica aplicable
- ◆ Identificar los riesgos laborales más comunes en la empresa
- ◆ Proponer y aplicar las principales medidas preventivas que se deben adoptar en la empresa en función de los riesgos detectados

### Duración

---

60 horas (formación online + material complementario)

### Plazo

---

El alumno dispondrá de un plazo máximo de 10 semanas para la realización del curso.

### Diploma

---

Al finalizar el curso, el alumno obtendrá un Diploma acreditativo de CONDUCTA FORMACIÓN de la realización del curso.

### Observaciones

---

El curso dará comienzo cuando el alumno formalice la matrícula.

### Contenidos

---

#### **MÓD. 1: CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**

- ◆ Trabajo y Salud
  - ü El concepto de trabajo
  - ü El concepto de salud
  - ü La calidad total
  - ü El porqué de la prevención



## PRL PARA EL DESEMPEÑO DE LAS FUNCIONES DE NIVEL BÁSICO (SECTOR OFICINAS)

### Contenidos (cont.)

---

#### MÓD. 1: CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (CONT.)

- ◆ Los riesgos profesionales y los factores de riesgo
  - ü ¿Qué es un riesgo profesional?
  - ü Los riesgos de accidente
  - ü Los riesgos ambientales
  - ü Los riesgos osteomusculares
  - ü Los aspectos psicosociales del trabajo
  - ü Las condiciones de trabajo
  - ü Los factores de riesgo
  - ü La prevención de los riesgos laborales
  - ü Los principios de prevención
- ◆ Los daños derivados del trabajo
  - ü Los efectos de los daños en el tiempo
  - ü Los accidentes
    - El accidente laboral
    - El accidente de trabajo
  - ü Las enfermedades
    - La enfermedad laboral
    - La enfermedad profesional
  - ü Las repercusiones de los daños derivados del trabajo para la gestión empresarial
  - ü La evaluación de riesgos, principal medida preventiva
  - ü La investigación de accidentes
  - ü Técnicas básicas de prevención
    - La seguridad en el trabajo
    - La higiene industrial
    - La vigilancia de la salud
    - La medicina del trabajo
    - La psicología aplicada a la prevención
    - La ergonomía



## PRL PARA EL DESEMPEÑO DE LAS FUNCIONES DE NIVEL BÁSICO (SECTOR OFICINAS)

### Contenidos (cont.)

---

#### **MÓD. 2: IDENTIFICACIÓN DE LOS RIESGOS GENERALES**

- ◆ Los riesgos ligados a las condiciones de seguridad
  - ü Las condiciones de seguridad
    - Los riesgos en el trabajo
    - Los lugares de trabajo
    - Los riesgos de mayor incidencia
    - Las obligaciones del empresario
    - La seguridad en el proyecto
    - Orden, limpieza y mantenimiento
- ◆ Los riesgos ligados a las condiciones de seguridad (cont.)
  - ü Los equipos de trabajo
    - Principales riesgos de las máquinas-herramienta
    - Las herramientas manuales
    - La formación e información a los trabajadores
    - Selección de las medidas de seguridad
    - Medidas de seguridad integradas
  - ü Los riesgos eléctricos
    - Los efectos de la electricidad sobre el cuerpo humano
    - Los factores de riesgo
    - Protección de contactos en Baja Tensión
  - ü El riesgo de incendios
    - Conceptos básicos
    - La extinción de incendios
    - Las instalaciones de extinción
    - Principios preventivos contra el riesgo de incendio
    - Normas de actuación en caso de incendio
  - ü Los riesgos en el almacenamiento, manipulación y transporte
    - El almacenamiento de productos
    - La manipulación y transporte de la carga
    - La elevación manual de cargas



## PRL PARA EL DESEMPEÑO DE LAS FUNCIONES DE NIVEL BÁSICO (SECTOR OFICINAS)

### Contenidos (cont.)

---

#### **MÓD. 2: IDENTIFICACIÓN DE LOS RIESGOS GENERALES (CONT.)**

- ◆ Los riesgos ligados a las condiciones de trabajo
  - ü La exposición a agentes químicos
  - ü La exposición a agentes físicos
    - El ruido
    - Las vibraciones
    - La iluminación
    - El ambiente térmico
    - Las radiaciones
  - ü La exposición a agentes biológicos
    - Los tipos de agentes biológicos
    - Las actividades de alto riesgo
    - Medidas preventivas
- ◆ La carga de trabajo, la fatiga y la insatisfacción laboral
  - ü La carga del trabajo
    - ¿Qué es la carga de trabajo?
    - Medidas preventivas
  - ü La fatiga
    - ¿Qué es la fatiga?
    - Estrategias individuales para afrontar y prevenir la fatiga
  - ü La insatisfacción laboral
    - Factores que determinan la insatisfacción laboral
    - Aspectos psicosociales de los lugares de trabajo

#### **MÓD. 3: PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS GENERALES**

- ◆ Sistemas elementales de control de riesgos
  - ü La prevención en el diseño y en el origen, y el principio de sustitución
  - ü Orden, limpieza y mantenimiento
    - Importancia del orden, la limpieza y el mantenimiento
    - Recomendaciones para los trabajadores



## PRL PARA EL DESEMPEÑO DE LAS FUNCIONES DE NIVEL BÁSICO (SECTOR OFICINAS)

### Contenidos (cont.)

---

#### **MÓD. 3: PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS GENERALES (CONT.)**

- ◆ **Protección colectiva y Protección individual**
  - ü La señalización
    - ¿Para qué es necesaria la señalización?
    - La finalidad de la señalización
    - Cómo elegir una señal
    - Los colores de seguridad
  - ü Los equipos de protección colectiva
  - ü Los equipos de protección individual
    - La protección individual
    - Clasificación de los EPI
    - Marcado de conformidad
    - Criterios para la elección de los EPI
    - Protección del oído
    - Protección de las vías respiratorias
    - Protección de brazos y manos
    - Protección de piernas y pies
    - Protección del cuerpo y de la piel
    - Utilización y mantenimiento de los EPI
  
- ◆ **El control de la salud de los trabajadores**
  - ü La vigilancia de la salud
    - Finalidad
    - La epidemiología laboral
    - Los reconocimientos de ingreso
    - Los reconocimientos médicos
    - La historia clínica laboral
  - ü Las repercusiones de los daños derivados del trabajo para la gestión empresarial
    - Detectar a tiempo los riesgos de enfermedad
    - El historial médico
  - ü Los controles biológicos



## PRL PARA EL DESEMPEÑO DE LAS FUNCIONES DE NIVEL BÁSICO (SECTOR OFICINAS)

### Contenidos (cont.)

---

#### **MÓD. 4: LA ACTUACIÓN EN SITUACIONES DE EMERGENCIA Y DE ACCIDENTE**

- ◆ **Los planes de emergencia y evacuación**
  - ü Determinación de la situación de emergencia y sus tipos
  - ü Organización de las emergencias
  - ü Actuaciones en un plan de emergencia
- ◆ **Actuaciones y patologías más comunes derivadas del trabajo**
  - ü Primeros auxilios
  - ü Traumatismos
  - ü Heridas y hemorragias
  - ü Quemaduras
  - ü Electrocutión
  - ü Asfixia e intoxicación
  - ü Alergias
- ◆ **Técnicas de socorrismo y primeros auxilios**
  - ü Método general de actuación
  - ü Actuaciones en caso de inconsciencia
  - ü Actuaciones en casos de heridas
  - ü Actuaciones en caso de hemorragias
  - ü Actuaciones en caso de quemaduras
  - ü Actuaciones en caso de traumatismos

#### **MÓD. 5: LA GESTIÓN BÁSICA DE LA PREVENCIÓN DE RIESGOS**

- ◆ **Derechos y deberes básicos de los trabajadores y empresarios**
  - ü Normas básicas
    - El derecho de los trabajadores a la protección de su seguridad y salud en el trabajo
    - La protección de ciertos colectivos
  - ü Obligaciones y derechos
    - Deberes de los empresarios
    - Obligaciones de los trabajadores
    - Derechos de los trabajadores
    - Información de los trabajadores
    - Formación de los trabajadores



ü Consulta y participación de los trabajadores



## PRL PARA EL DESEMPEÑO DE LAS FUNCIONES DE NIVEL BÁSICO (SECTOR OFICINAS)

### Contenidos (cont.)

---

#### **MÓD. 5: LA GESTIÓN BÁSICA DE LA PREVENCIÓN DE RIESGOS (CONT.)**

- ◆ **Derechos y deberes básicos de los trabajadores y empresarios (cont.)**
  - ü La normativa básica
    - La Ley de Prevención de Riesgos Laborales
    - El Reglamento de los Servicios de Prevención
    - Otras normas
  - ◆ **Organización del trabajo preventivo**
    - ü La gestión de la prevención de riesgos laborales
      - Los pilares básicos de la prevención de riesgos laborales
      - Pasos para conseguir un sistema de gestión de la prevención de riesgos laborales
      - La planificación de la prevención
    - ü Modalidades de la organización de la actuación preventiva
      - Las funciones del servicio de prevención
      - El carácter interdisciplinar del servicio de prevención
      - Actividades de alto riesgo
    - ü Registro de datos y documentación
      - Registro de datos
      - Documentación
    - ü La investigación de accidentes
    - ü Los estudios epidemiológicos
    - ü El análisis estadístico de accidentes y enfermedades laborales
  - ◆ **Organismos públicos relacionados con la salud y la seguridad en el trabajo**
    - ü Las competencias de las Administraciones Públicas
    - ü Los organismos nacionales
      - El Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo
      - La Inspección de Trabajo y Seguridad Social
      - Las competencias de las Comunidades Autónomas
      - La Seguridad Social



ü Instituciones internacionales especializadas



## PRL PARA EL DESEMPEÑO DE LAS FUNCIONES DE NIVEL BÁSICO (SECTOR OFICINAS)

### Contenidos (cont.)

---

#### **MÓD. 6: PREVENCIÓN DE RIEGOS LABORALES ESPECÍFICOS**

- ◆ **Normativa**
  - ü Disposiciones mínimas de Seguridad y Salud en los lugares de trabajo
- ◆ **Riesgos específicos**
  - ü Riesgos de caídas, choques, atropamientos, cortes y contactos eléctricos
  - ü El riesgo de incendios
  - ü Riesgos relacionados con agentes físicos, químicos y biológicos
  - ü Riesgos osteomusculares y psicosociales
- ◆ **La prevención de los riesgos específicos**
  - ü Prevención de contactos eléctricos y térmicos
  - ü Prevención de caídas y golpes
  - ü Prevención de atropamientos y cortes
  - ü Medidas de control y mantenimiento
  - ü Protección contra incendios
  - ü Prevención de riesgos osteomusculares