

PRL SECTOR OFICINAS Y DESPACHOS

20
HORAS

DESCRIPCIÓN

Este curso aborda de manera pormenorizada los riesgos específicos derivados de las condiciones medioambientales (climatización, ruido, iluminación) y su incidencia en el trabajador/a, todo ello a partir del conocimiento exacto del entorno típico de trabajo de oficinas y despachos y de las actividades y tareas propias del sector, así como los medios y materiales a emplear en las mismas.

Específicamente describe el diseño y organización adecuada del lugar y del puesto de trabajo y hace hincapié en cuestiones de tipo ergonómico y de correcta disposición de medios y materiales.

Analiza otra serie de riesgos específicos del sector y las medidas a adoptar para prevenir y/o evitar los mismos, así como el tema de los incendios, causas y consecuencias. También detalla los planes de emergencia y evacuación.

Finalmente se detiene en los primeros auxilios a adoptar en caso de encontrarnos ante situaciones críticas.

OBJETIVOS

El objetivo del curso es proporcionar el marco conceptual y legislativo básico en Prevención y Seguridad en el sector de oficinas y despachos: - Facilitar un entendimiento global de la actividad laboral del sector de oficinas y despachos - Identificar los factores de riesgo (generales y específicos) del sector de oficinas y despachos - Definir responsabilidades, obligaciones, derechos y deberes - Comprender cómo la configuración y organización adecuada del puesto de trabajo previene los riesgos - Analizar las consecuencias de la fatiga y las normas adecuadas para prevenirla. - Analizar las condiciones ambientales más adecuadas en términos de iluminación, climatización y ruido. - Conocer los riesgos de incendio y las normativas de evacuación. - Identificar pautas de actuación frente a los accidentes propios de la actividad. - Entender la praxis de actuación ante un cliente accidentado. - Distinguir planes de emergencias y evacuación ante distintos tipos de accidentes. - Conocer la utilidad y uso de las protecciones colectivas y los Equipos de Protección Individual (EPIs) - Aplicar las normas de seguridad en los trabajos en altura y con el uso de grúas. - Cumplir las normas de seguridad en la utilización de todo tipo de andamiaje y escaleras durante la obra. - Conocer las normas específicas para el trabajo en cubiertas y cornisas.

CONTENIDOS

MÓDULO 1: EL TRABAJO EN OFICINAS Y DESPACHOS: Introducción: Contenidos y Objetivos

UNIDAD 1. ACTIVIDAD LABORAL EN OFICINAS Y DESPACHOS: 1.1. Características de la actividad - 1.2. Lugar de trabajo - 1.3. Material y equipo de oficina: medios y herramientas.

MÓDULO 2: RIESGOS DERIVADOS DE LA ORGANIZACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO: Introducción: Contenidos y Objetivos

UNIDAD 1. ERGONOMÍA: 1.1. Postura corporal. - 1.2. La silla de trabajo - 1.3. La mesa de trabajo.

UNIDAD 2. ORGANIZACIÓN Y DISPOSICIÓN DE LOS ELEMENTOS DEL ESCRITORIO: 2.1. Colocación idónea del ordenador - 2.2. Equipo informático: el uso de los periféricos - 2.3. Pantalla de visualización de datos

UNIDAD 3. RIESGOS PSICOSOCIALES EN TRABAJOS DE ATENCIÓN AL PÚBLICO: 3.1. Factores asociados a la tarea - 3.2. Factores asociados a la persona - 3.3. Fatiga mental/Estrés.

MÓDULO 3: RIESGOS DERIVADOS DEL ENTORNO DE TRABAJO: Introducción: Contenidos y Objetivos

UNIDAD 1. DEL ESPACIO DE TRABAJO

UNIDAD 2. DE LA CLIMATIZACIÓN DE LA OFICINA

UNIDAD 3. DE LAS FUENTES DE RUIDO: 3.1. Ruido exterior - 3.2. Ruido de las instalaciones - 3.3. Ruido de los equipos de trabajo - 3.4. Ruido humano

UNIDAD 4. DE LOS ACCIDENTES IN ITINERE

MÓDULO 4: OTROS RIESGOS: Introducción: Contenidos y Objetivos

UNIDAD 1. GOLPES CONTRA OBJETOS

UNIDAD 2. CAÍDAS DE PERSONAS: 2.1. Al mismo nivel - 2.2. A distinto nivel o caídas en altura

UNIDAD 3. MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

UNIDAD 4. RIESGOS ELÉCTRICOS

UNIDAD 5. FATIGA FÍSICA

MÓDULO 5: INCENDIOS Y PLANES DE EMERGENCIA - Introducción: Contenidos y Objetivos

UNIDAD 1: PRINCIPIOS BÁSICOS DE SEGURIDAD CONTRA INCENDIOS: 1.1. Normas de prevención - 1.2. Normas de actuación/protección - 1.3. Uso de equipos de extinción

UNIDAD 2. PLANES DE EMERGENCIA: 2.1. Clasificación de las situaciones de emergencia - 2.2. Organización: medios humanos y medios técnicos - 2.3. Normas de evacuación.

MÓDULO 6: PRIMEROS AUXILIOS - Introducción: Contenidos y Objetivos

UNIDAD 1: PRINCIPIOS GENERALES Y NORMAS DE ACTUACIÓN

UNIDAD 2: PRIMEROS AUXILIOS EN CASO DE INTOXICACIÓN

UNIDAD 3: PRIMEROS AUXILIOS EN CASO DE LIPOTIMIA

UNIDAD 4: PRIMEROS AUXILIOS EN CASO DE COMA

UNIDAD 5: PRIMEROS AUXILIOS EN CASO DE INSOLACIÓN

UNIDAD 6: RESPIRACIÓN CARDIOPULMONAR

UNIDAD 7: TRASLADO DE ACCIDENTADOS

UNIDAD 8: BOTIQUÍN DE URGENCIA