

**Prevención de Riesgos Laborales en el Sector Oficinas y Despachos.**

**Código: PH06B01C03**

**Duración: 25 horas**

**Objetivos:**

- 1. Reconocer la relación entre trabajo y salud.**
- 2. Reconocer la regulación legal existente a nivel internacional y nacional.**
- 3. Reconocer las causas por las que puede ocurrir un accidente de trabajo.**
- 4. Reconocer los riesgos generales ligados al trabajo.**
- 5. Saber aplicar las medidas preventivas adecuadas a cada riesgo.**
- 6. Reconocer los síntomas y aplicar la técnica de primeros auxilios adecuada.**
- 7. Conocer los modelos de organización y estadísticas básicas.**
- 8. Realizar las investigaciones de los accidentes para evitar que se vuelvan a producir.**
- 9. Reconocer los riesgos ligados a las condiciones de seguridad y saber aplicar las medidas preventivas adecuadas.**
- 10. Reconocer los riesgos asociados al uso de PVD y saber aplicar las medidas preventivas adecuadas.**
- 11. Conocer y saber aplicar los protocolos de actuación en caso de emergencia.**
- 12. Reconocer las pautas recomendables de actuación y protección y saber aplicarlas para evitar la infección por coronavirus SARS-COV-2.**

## Contenidos

### **Unidad 1. Prevención de Riesgos Laborales: conceptos básicos**

- 1. El trabajo y la salud: los riesgos profesionales.**
- 2. Daños derivados del trabajo.**
- 3. Marco normativo.**
- 4. Causas de los accidentes.**

### **Unidad 2. Factores de Riesgo.**

- 1. Riesgos ligados a las condiciones de seguridad.**
- 2. Riesgos ligados al medio ambiente de trabajo.**
- 3. La carga de trabajo, fatiga e insatisfacción laboral.**
- 4. Control de la salud.**
- 5. Medidas de emergencia y planes de autoprotección.**

### **Unidad 3. Primeros Auxilios.**

- 1. Protocolo PAS.**
- 2. Reanimación Cardio Pulmonar (RCP) básica + Desfibrilador Externo Automático (DEA)**
- 3. Maniobra de Heimlich.**
- 4. Heridas.**
- 5. Accidentes de tráfico.**

### **Unidad 4. Gestión de la Prevención de Riesgos Laborales.**

- 1. Organización de la prevención.**
- 2. Investigación de accidentes.**
- 3. Estadística.**

### **Unidad 5. Seguridad.**

- 1. Caídas al mismo nivel.**
- 2. Caídas a distinto nivel.**
  - 2.1 Escaleras de mano.**
- 3. Desplome de objetos.**
- 4. Cortes.**

5. Manipulación manual de cargas.
  - 5.1 La columna vertebral.
  - 5.2 Acciones de las fuerzas sobre los discos intervertebrales.
  - 5.3 Cómo realizar una manipulación manual de cargas correcta.
6. El uso de medios mecánicos para el transporte de cargas.
7. Contactos eléctricos.

#### Unidad 6. PVD.

1. El trabajo con pantallas de visualización de datos (PVD)
  - 1.2 Consecuencias y lesiones.
2. Los usuarios de PVD.
3. El puesto de trabajo con PVD.
  - 3.1 Mesa o superficie de trabajo.
  - 3.2 Silla de trabajo.
  - 3.3 Teclado.
  - 3.4 Ratón.
  - 3.5 Porta documentos o atril.
  - 3.4 Reposapiés.
4. Posturas en el trabajo con PVD.
  - 4.1 Ejemplos de posturas inadecuadas en el uso de PVD.
5. Condiciones de iluminación.
  - 5.1 Regulación del brillo y del contraste.
  - 5.2 Polaridad positiva y polaridad negativa.
  - 5.3 Sistema de iluminación y el entorno visual.
  - 5.4 Medidas de prevención de la fatiga visual.
6. La fatiga mental.
7. La relajación muscular.

#### Unidad 7. Emergencias.

1. Legislación en actuación y prevención ante situaciones de emergencia.
2. Los planes de emergencia y evacuación de los centros de trabajo.
  - 2.1 Los equipos de emergencia.
  - 2.2 Niveles de emergencia.
3. Prevención de riesgo de incendio.
4. Consignas de actuación en caso de incendios.

- 4.1 Efectos nocivos de la combustión.**
- 4.2 Consignas de actuación en caso de detectar un incendio y dar la voz de alarma.**
- 4.3 Tipos de extintores y usos recomendados.**
- 5. Consignas de actuación para la evacuación.**
- 6. Medidas de prevención relacionadas con las emergencias.**

**Unidad 8. COVID-19.**

- 1. Prevención de la infección por Coronavirus.**
- 2. Acciones y medidas preventivas de aplicación general.**
  - 2.1 Medidas de protección que deben adoptarse.**
- 3. Medidas específicas en el sector de oficinas y despachos.**