

Prevención de Riesgos Laborales en Oficinas y Despachos

15 h

Objetivos

Al finalizar el curso, serás capaz de:

- Identificar las claves para aplicar la prevención de riesgos laborales en trabajos realizados en oficinas y despachos o con pantallas PVDs.
- Analizar los riesgos generales y específicos relacionados con los lugares de trabajo, equipos de trabajo, escaleras manuales, carga manual, riesgo eléctrico, trabajo con PVDs, riesgos psicosociales, carga mental, etc.
- Relacionar las medidas de prevención concretas que debe llevar a cabo con los riesgos sobre los que actúan.
- Explicar cómo se deben afrontar situaciones de emergencia o de incendio.
- Describir cómo se realizan los primeros auxilios.

Contenidos

1. Lugares de trabajo

- Conceptos básicos.
- Medidas preventivas.
- Condiciones de los lugares de trabajo.
- Señalización.
- Lugares de trabajo en oficinas.

2. Equipos de trabajo

- Equipos de trabajo.
- Normas de prevención básicas.
- Herramientas manuales.
- Máquinas.
- Equipos de trabajo en oficinas.

3. Orden y limpieza

- Introducción.
- Riesgos principales derivados de la falta de orden y limpieza.
- Medidas de prevención y protección.
- Orden y limpieza en la oficina.

4. Manipulación manual de cargas

- Conceptos básicos.
- Medidas preventivas.
- Método de manipulación manual de cargas (INSHT).
- Criterios de referencia.

5. Escaleras manuales

- Conceptos básicos.
- Medidas de prevención.

6. Riesgo eléctrico

- Conceptos básicos.
- Normas básicas de seguridad frente al riesgo eléctrico.
- Riesgo eléctrico en la oficina.

7. Trabajo en oficinas: PDVs

- Conceptos básicos.
- Criterios de referencia.
- Riesgos frecuentes derivados del uso de PVD's.
- Medidas preventivas.
- Higiene postural.
- Almacenamiento en oficinas.

8. Riesgos psicosociales

- Conceptos básicos.
- Factores que influyen en la aparición de los riesgos psicosociales.
- Medidas preventivas generales.
- Patologías derivadas de los factores psicosociales.

9. Carga mental

- Conceptos básicos.
- Medidas preventivas.

10. Emergencias y evacuación

- Introducción.
- Plan de emergencia y evacuación.
- Protocolos de actuación ante situaciones de emergencias.
- Medidas de evacuación en la oficina.

11. Extinció de incendios

- El fuego.
- Clases de fuego.
- Medidas básicas de prevención de incendios.
- Sistemas de extinción de incendios.

12. Primeros auxilios

- Conducta PAS.
- Reanimación cardiopulmonar (RCP).
- Actuación según el tipo de situación.