



# Prevención de Riesgos Laborales en Oficinas y Sector de la Administración

Modalidad:

e-learning con una duración 56 horas

Objetivos:

Aportar al alumno de un modo rápido y sencillo todos los conocimientos básicos de salud laboral y prevención de riesgos existentes en oficinas y sector de administración, así como los posibles daños que de ellos se deriven.

Contenidos:

## MÓDULO 1. CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL TRABAJO Y LA SALUD: LOS RIESGOS PROFESIONALES. FACTORES DE RIESGO

Conceptos básicos: trabajo y salud

Trabajo

Salud

Factores de Riesgo

Condiciones de Trabajo

Técnicas de Prevención y Técnicas de Protección

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. DAÑOS DERIVADOS DEL TRABAJO. LOS ACCIDENTES DE TRABAJO Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES. OTRAS PATOLOGÍAS DERIVADAS DEL TRABAJO

Daños para la salud. Accidente de trabajo y enfermedad profesional

Accidente de trabajo



Tipos de accidente  
Regla de la proporción accidentes/incidentes  
Repercusiones de los accidentes de trabajo  
Enfermedad Profesional

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. MARCO NORMATIVO BÁSICO EN MATERIA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES. DERECHOS Y DEBERES

Normativa  
Normativa de carácter internacional. Convenios de la Organización Internacional del Trabajo (O.I.T.)  
Normativa Unión Europea  
Normativa Nacional  
Normativa Específica  
Derechos, obligaciones y sanciones en Prevención de Riesgos Laborales  
Empresarios. (Obligaciones del empresario)  
Responsabilidades y Sanciones  
Derechos y obligaciones del trabajador  
Delegados de Prevención  
Comité de Seguridad y Salud

### MÓDULO 2. RIESGOS GENERALES Y SU PREVENCIÓN

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. RIESGOS LIGADOS A LAS CONDICIONES DE SEGURIDAD

Introducción a los Riesgos ligados a las Condiciones de Seguridad  
Lugares de trabajo  
Riesgo eléctrico  
Equipos de trabajo y máquinas  
Las herramientas  
Incendios  
Seguridad en el manejo de Productos Químicos  
Señalización de Seguridad  
Aparatos a presión  
Almacenaje, manipulación y mantenimiento

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. RIESGOS LIGADOS AL MEDIO AMBIENTE DE TRABAJO

El medio ambiente físico en el trabajo  
Contaminantes químicos  
Clasificación de los productos según sus efectos tóxicos



Medidas de prevención y control  
Contaminantes biológicos  
Tipos y vías de entrada de los contaminantes biológicos  
Medidas de prevención y control básicas

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA CARGA DE TRABAJO, LA FATIGA Y LA INSATISFACCIÓN LABORAL

La Carga Física  
Criterios de evaluación del trabajo muscular  
Método del consumo de energía  
La Postura  
Manipulación manual de cargas  
Movimientos Repetitivos  
La carga mental  
La Fatiga  
La Insatisfacción Laboral  
La organización del trabajo

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. SISTEMAS ELEMENTALES DE CONTROL DE RIESGOS. PROTECCIÓN COLECTIVA E INDIVIDUAL

La Protección Colectiva  
Orden y limpieza  
Señalización  
Formación  
Mantenimiento  
Resguardos y dispositivos de seguridad  
La protección individual. Equipos de Protección Individual (EPIs)  
Definición de Equipo de Protección Individual  
Elección, utilización y mantenimiento de EPIs  
Obligaciones Referentes a los EPIs

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. PLANES DE EMERGENCIA Y EVACUACIÓN

Actividades con Reglamentación Sectorial Específica  
Actividades sin Reglamentación Sectorial Específica  
Plan de Autoprotección  
Definición y Objetivos del Plan de Autoprotección



Criterios de elaboración de un Plan de Autoprotección  
Estructura del Plan de Autoprotección  
Medidas de Emergencia  
Objetivos de las Medidas de Emergencia  
Clasificación de las emergencias  
Organización de las emergencias  
Procedimientos de actuación  
Estructura Plan de Emergencia

## UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL CONTROL DE LA SALUD DE LOS TRABAJADORES

La Vigilancia de la Salud  
Control biológico  
Detección precoz

## MÓDULO 3. GESTIÓN DE LA PREVENCIÓN DE LA EMPRESA

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. ORGANISMOS PÚBLICOS RELACIONADOS CON LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Organismos Públicos relacionados con la Seguridad y Salud en el Trabajo  
Organismos Europeos relacionados con la Seguridad y Salud en el Trabajo  
Organismos Nacionales Relacionados con la Seguridad y Salud en el Trabajo

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO PREVENTIVO: RUTINAS BÁSICAS

El Plan de Prevención  
La Evaluación de Riesgos  
El análisis de riesgos  
Valoración del riesgo  
Tipos de evaluaciones  
Método de evaluación general de riesgos (Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo)  
Planificación de Riesgos o Planificación Actividad Preventiva  
Contenido mínimo de la Planificación Preventiva  
Revisión de la Planificación Preventiva  
Vigilancia de la Salud  
Información y Formación  
Medidas de Emergencia  
Memoria Anual  
Auditorías



## UNIDAD DIDÁCTICA 3. DOCUMENTACIÓN: RECOGIDA, ELABORACIÓN Y ARCHIVO

Documentación: Recogida, elaboración y archivo

Modalidades de gestión de la prevención

## MÓDULO 4. PRIMEROS AUXILIOS

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. PRIMEROS AUXILIOS

Principios generales de primeros auxilios

La actuación del socorrista

Terminología clínica

Posiciones de Seguridad

Material de primeros auxilios

Asistencias

Valoración primaria: consciencia-respiración-pulso

Comprobar el estado de consciencia

Comprobar funciones respiratorias

Comprobar funciones cardíacas

Técnicas de Reanimación. RCP básicas

Apertura de las vías respiratorias

Respiración Asistida Boca a Boca

Si el accidentado no respira y no tiene pulso

Estado de Shock

Heridas y hemorragias

En caso de heridas simples

Heridas complicadas con hemorragia

Hemorragias Externas

Hemorragia interna

Hemorragia exteriorizada

Hemorragias especiales

Quemaduras

Electrocución

Fracturas y contusiones

Caso especial: Fractura de columna vertebral

Esguinces

Rotura de ligamentos

Contusiones

Luxación

Intoxicación



Intoxicaciones provocadas por vía digestiva

En caso de intoxicación por inhalación

Intoxicación por inyección

Insolación

Lo que NO debe hacerse en primeros auxilios

## MÓDULO 5. PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN OFICINAS Y SECTOR DE LA ADMINISTRACIÓN

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. PRL. RIESGOS ESPECÍFICOS EN OFICINAS Y SECTOR DE LA ADMINISTRACIÓN

Riesgos Generales Trabajos en Oficina

Caída a distinto nivel

Caída al mismo nivel

Choque contra objetos inmóviles

Golpes, cortes o pinchazos por objetos o herramientas

Atrapamiento por o entre objetos

Sobreesfuerzos

Incendio

Exposición a contactos eléctricos

Ruido

Diseño del puesto de trabajo.

Introducción.

Alteraciones sufridas por los operadores de pantallas de visualización de datos (PVDs):

La posición de trabajo como factor de riesgo

Ventajas e inconvenientes de cada posición

Fatiga mental o psicológica: Causas.

Los síntomas de la fatiga mental y psicológica

Recomendaciones

El estrés profesional. Causas y recomendaciones

Requisitos ergonómicos puesto de PVDs

Pantallas de Visualización de Datos

Consejos Prácticos de Reducción de los efectos negativos del trabajo con PVDs

Ergonomía ambiental

La calidad del aire interior

Efectos más importantes

Factores de riesgo

Tipos y fuentes de contaminación en el interior de los edificios

Estudio de contaminantes químicos



Sistemas de ventilación y climatización del aire  
Concepto  
La unidad de limpieza del aire. Conceptos y tipos  
La climatización del aire  
La humidificación del aire  
La distribución del aire en los espacios ocupados  
Causas de mala calidad del aire interior  
Medidas de control de la calidad del aire interior. Concepto y tipos