



Prevención de riesgos laborales en oficinas

REF: K124
HORAS: 15 horas

OBJETIVOS

- Conocer en un sentido amplio y práctico la prevención de riesgos laborales en trabajos realizados en oficinas y despachos o con pantallas PVDs.
- Profundizar en 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.
- Indicar al trabajador o trabajadora las medidas de prevención concretas que debe llevar a cabo para evitar o minimizar los riesgos laborales.
- Formar en otras competencias que permitan afrontar situaciones de emergencia o de incendio.
- Incidir en las nociones básicas de primeros auxilios.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN. RIESGOS LABORALES EN EL SECTOR OFICINAS.

1. LUGARES DE TRABAJO

- 1.1. Conceptos básicos.
- 1.2. Medidas preventivas.
- 1.3. Condiciones de los lugares de trabajo.
- 1.4. Señalización.
- 1.5. Lugares de trabajo en oficinas.

2. EQUIPOS DE TRABAJO

- 2.1. Equipos de trabajo.
- 2.2. Normas de prevención básicas.
- 2.3. Herramientas manuales.
- 2.4. Máquinas.
- 2.5. Equipos de trabajo en oficinas.

3. ORDEN Y LIMPIEZA

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

4. MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

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

5. ESCALERAS MANUALES

- 5.1. Conceptos básicos.
- 5.2. Medidas de prevención.

6. RIESGO ELÉCTRICO

- 6.1. Conceptos básicos.
- 6.2. Normas básicas de seguridad frente al riesgo eléctrico.



6.3. Riesgo eléctrico en la oficina.

7. TRABAJO EN OFICINAS: PVDs

- 7.1. Conceptos básicos.
- 7.2. Criterios de referencia.
- 7.3. Riesgos frecuentes derivados del uso de PVD's.
- 7.4. Medidas preventivas.
- 7.5. Higiene postural.
- 7.6. Almacenamiento en oficinas.

8. RIESGOS PSICOSOCIALES

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

9. CARGA MENTAL

- 9.1. Conceptos básicos.
- 9.2. Medidas preventivas.

10. EMERGENCIAS Y EVACUACIÓN

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

11. EXTINCIÓN DE INCENDIOS

- 11.1. El fuego.
- 11.2. Clases de fuego.
- 11.3. Medidas básicas de prevención de incendios.
- 11.4. Sistemas de extinción de incendios.

12. PRIMEROS AUXILIOS

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