FORMACIÓN CONTINUA

ONA10236 Prevención de riesgos laborales en oficinas (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:

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

ONA10236 Prevención de riesgos laborales en oficinas (15 horas)

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.