

# PRL OFICINAS CON PVD'S Y SEGURIDAD VIAL

10  
HORAS

## DESCRIPCIÓN

Este curso nos permitirá aprender todo lo necesario sobre las condiciones de seguridad y salud, así como los derechos y obligaciones de los trabajadores y empresarios en la prevención de riesgos laborales del Sector de Oficinas y Despachos. En el curso se aborda de manera pormenorizada los riesgos específicos derivados de las condiciones medioambientales (climatización, ruido, iluminación) y su incidencia en el trabajador/a; se describe el diseño y organización adecuada del lugar y del puesto de trabajo y se hace hincapié en cuestiones de tipo ergonómico y de correcta disposición de medios y materiales; se analiza otra serie de riesgos específicos del sector y las medidas a adoptar para prevenir y/o evitar los mismos, así como el tema de los incendios, causas y consecuencias, etc.

## OBJETIVOS

El objetivo del curso es proporcionar el marco conceptual y legislativo básico en Prevención y Seguridad en el sector de oficinas y despachos: -Facilitar un entendimiento global de la actividad laboral del sector de oficinas y despachos -Identificar los factores de riesgo (generales y específicos) del sector de oficinas y despachos -Definir responsabilidades, obligaciones, derechos y deberes -Comprender cómo la configuración y organización adecuada del puesto de trabajo previene los riesgos -Analizar las consecuencias de la fatiga y las normas adecuadas para prevenirla. -Analizar las condiciones ambientales más adecuadas en términos de iluminación, climatización y ruido. -Conocer los riesgos de incendio y las normativas de evacuación. -Identificar pautas de actuación frente a los accidentes propios de la actividad. - Entender la praxis de actuación ante un cliente accidentado. -Distinguir planes de emergencias y evacuación ante distintos tipos de accidentes.

## CONTENIDOS

UNIDAD 1: El trabajo en Oficinas y Despachos - Objetivos y Contenidos - Principales Actividades - Los lugares de trabajo I - Los lugares de trabajo II - Medios y herramientas

UNIDAD 2: Riesgos derivados de la organización del puesto de trabajo - Objetivos y Contenidos - La ergonomía - Mobiliario de oficina - El espacio de trabajo - El uso y manejo de los periféricos - El puesto de trabajo con pantalla de visualización de... - Problemas más habituales - La Psicociología - El entorno de trabajo

UNIDAD 3: Riesgos derivados del entorno de trabajo - Objetivos y Contenidos - Lugares de trabajo espaciosos - El lugar de trabajo - Renovación del aire - Pérdida de la capacidad auditiva - Accidente "in itinere"

UNIDAD 4: Otros riesgos - Objetivos y Contenidos - Estanterías, mostradores y armarios I - Desplazamientos por las zonas de trabajo - Riesgo de caída en altura - Transporte o sujeción de cargas - Las lesiones - La electricidad - La fatiga fisi

UNIDAD 5: Incendios y Planes de Emergencia - Objetivos y Contenidos - La prevención - El fuego - Los efectos del fuego - Sistema de detección y alarma - El extintor - Consecuencias previsibles de un incendio - Partes de una boca interior - Área afectada por la emergencia - Plan de emergencia contra incendio

UNIDAD 6: Primeros Auxilios - Objetivos y Contenidos - Primeros auxilios - Principios de actuación - La intoxicación - Primeros auxilios en caso de lipotimia - Respiración cardiopulmonar - Traslado de accidentados - Botiquín de urgencia

UNIDAD 7: Seguridad Vial - Estado físico del conductor - Preparación y desarrollo de viajes - Los accidentes de circulación - Conducción preventiva