

**CÓDIGO**  
06B03C01**AUTOR**  
Francisco Cruz Rubio**DURACIÓN ESTIMADA**  
25 h**NIVEL DE FORMACIÓN**  
Básico**Dirigido a**

*Profesionales del sector de oficinas y despachos que quieran adquirir los conceptos necesarios en materia de prevención dentro del puesto de trabajo.*

**Descripción**

*Con este contenido de curso profesional el alumno aprenderá, por un lado, los conceptos básicos en materia de Prevención de Riesgos Laborales, y por otro, los riesgos específicos en el sector oficina y despachos en lo referente a seguridad, higiene y uso de pantallas de visualización de datos (PVD).*

**COMPETENCIAS**

1. Conocer los conceptos básicos que regulan la seguridad y salud en el trabajo, así como las causas de los accidentes para evitar que ocurran y así alcanzar un nivel de seguridad y salud adecuado.
2. Conocer los factores de riesgo ligados al trabajo y las medidas preventivas aplicables para conseguir un ambiente de trabajo saludable y sin peligros.
3. Conocer las principales técnicas de primeros auxilios para saber actuar, de forma eficiente, ante un accidente.
4. Conocer los diferentes sistemas de organización de la prevención y su gestión para realizar una prevención eficaz.
5. Conocer los riesgos específicos de seguridad en la actividad de oficinas y despachos, así como las medidas preventivas aplicables para desarrollar la actividad profesional de manera segura.
6. Conocer los riesgos relacionados con el uso de PVD y las medidas preventivas que como usuario de PVD debe aplicar en su actividad profesional para alcanzar un nivel de protección adecuado.
7. Conocer los principales protocolos de actuación ante emergencias en el sector de oficinas y despachos para actuar de manera adecuada en estas situaciones.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN (Objetivos)

1. Reconocer la relación entre trabajo y salud.
2. Reconocer la regulación legal existente a nivel internacional y nacional.
3. Reconocer las causas por las que puede ocurrir un accidente de trabajo.
4. Reconocer los riesgos generales ligados al trabajo.
5. Saber aplicar las medidas preventivas adecuadas a cada riesgo.
6. Reconocer los síntomas y aplicar la técnica de primeros auxilios adecuada.
7. Conocer los modelos de organización y estadísticas básicas.
8. Realizar las investigaciones de los accidentes para evitar que se vuelvan a producir.
9. Reconocer los riesgos ligados a las condiciones de seguridad y saber aplicar las medidas preventivas adecuadas.
10. Reconocer los riesgos asociados al uso de PVD y saber aplicar las medidas preventivas adecuadas.
11. Conocer y saber aplicar los protocolos de actuación en caso de emergencia.

## CONTENIDOS

### Unidad 1. Prevención de Riesgos Laborales: conceptos básicos

1. El trabajo y la salud: los riesgos profesionales
2. Daños derivados del trabajo
3. Marco normativo
4. Causas de los accidentes

### Unidad 2. Factores de Riesgo

1. Riesgos ligados a las condiciones de seguridad
2. Riesgos ligados al medio ambiente de trabajo
3. La carga de trabajo, fatiga e insatisfacción laboral
4. Control de la salud
5. Medidas de emergencia y planes de autoprotección

#### Unidad 3. Primeros Auxilios

1. Protocolo PAS.
2. Reanimación Cardio Pulmonar (RCP) básica + Desfibrilador Externo Automático (DEA)
3. Maniobra de Heimlich
4. Heridas
5. Accidentes de tráfico

#### Unidad 4. Gestión de la Prevención de Riesgos Laborales

1. Organización de la prevención
2. Investigación de accidentes
3. Estadística

#### Unidad 5. Seguridad

1. Caídas al mismo nivel
2. Caídas a distinto nivel
  - 2.1 Escaleras de mano
3. Desplome de objetos
4. Cortes
5. Manipulación manual de cargas
  - 5.1 La columna vertebral
  - 5.2 Acciones de las fuerzas sobre los discos intervertebrales
  - 5.3 Cómo realizar una manipulación manual de cargas correcta
6. El uso de medios mecánicos para el transporte de cargas
7. Contactos eléctricos

#### Unidad 6. PVD

1. El trabajo con pantallas de visualización de datos (PVD)
  - 1.2 Consecuencias y lesiones
2. Los usuarios de PVD
3. El puesto de trabajo con PVD
  - 3.1 Mesa o superficie de trabajo
  - 3.2 Silla de trabajo
  - 3.3 Teclado
  - 3.4 Ratón
  - 3.5 Porta documentos o atril
  - 3.4 Reposapiés
4. Posturas en el trabajo con PVD
  - 4.1 Ejemplos de posturas inadecuadas en el uso de PVD
5. Condiciones de iluminación
  - 5.1 Regulación del brillo y del contraste
  - 5.2 Polaridad positiva y polaridad negativa
  - 5.3 Sistema de iluminación y el entorno visual
  - 5.4 Medidas de prevención de la fatiga visual
6. La fatiga mental
7. La relajación muscular

#### Unidad 7. Emergencias

1. Legislación en actuación y prevención ante situaciones de emergencia
2. Los planes de emergencia y evacuación de los centros de trabajo
  - 2.1 Los equipos de emergencia
  - 2.2 Niveles de emergencia
3. Prevención de riesgo de incendio
4. Consignas de actuación en caso de incendios
  - 4.1 Efectos nocivos de la combustión
  - 4.2 Consignas de actuación en caso de detectar un incendio y dar la voz de alarma
  - 4.3 Tipos de extintores y usos recomendados

5. Consignas de actuación para la evacuación
6. Medidas de prevención relacionadas con las emergencias