

# PRL en oficinas y despachos e introducción a primeros auxilios

AF: 40222

## OBJETIVO

Conocer la normativa de prevención de riesgos laborales en cuanto a organización de la prevención, facultades y competencias, obligaciones y responsabilidades. Adquirir la capacidad necesaria para desarrollar el trabajo en oficinas y despachos de forma más segura, estableciendo unas normas básicas de seguridad y buscando de forma activa la mejora de aspectos como las deficiencias ergonómico-posturales, evitar la polución en el ambiente, etc. Adquirir los conocimientos necesarios para actuar correctamente en caso de emergencia. Conocer los conceptos básicos sobre primeros auxilios.

## ÍNDICE

### UD1.Introduccion a los riesgos en el trabajo

1.1. Introduccion 1.2. El trabajo y la salud 1.2.1. El trabajo 1.2.2. La salud 1.2.3. Los factores de riesgo en el trabajo 1.2.4. El riesgo laboral 1.3. Los dantildeos derivados del trabajo 1.3.1. Los accidentes del trabajo 1.3.2. Las enfermedades profesionales 1.3.3. Otras patologias derivadas del trabajo 1.4. Los costes de la siniestralidad laboral

### UD2.Marco normativo basico en materia de prevencion de riesgos laborales

2.1. Introduccion 2.2. Antecedentes normativos 2.3. Directivas europeas 2.3.1. Directiva comunitaria 89/391cee 2.3.2. Directivas comunitarias 92/59/CEE y 2001/95/ce 2.4. Legislacion nacional 2.4.1. La ley 31/95, prevencion de riesgos laborales reformada por la ley 54/2003 2.4.2. Rd. 39/97, servicios de prevencion 2.4.3. Otras normas nacionales referentes a prevencion de riesgos 2.5. Derechos y deberes basicos en materia de prevencion de riesgos 2.5.1. Obligaciones del empresario 2.5.2. Obligaciones y derechos de los trabajadores 2.5.3. Responsabilidades en materia de prevencion

### UD3.Los riesgos relacionados con los espacios y equipos de trabajo

3.1. Introduccion 3.2. Las condiciones de los locales de trabajo 3.3. Las condiciones de los equipos de trabajo: las maquinas 3.4. Las condiciones de las herramientas 3.5. La manipulacion manual de cargas 3.6. El transporte de cargas 3.7. Las condiciones de almacenamiento 3.8. El riesgo de incendio 3.9. El riesgo electrico

### UD4.Los contaminantes ambientales presentes en el trabajo

4.1. Introduccion 4.2. Los contaminantes quimicos 4.3. Los contaminantes fisicos 4.3.1. Ruido 4.3.2. Vibraciones 4.3.3. Ambiente termico 4.3.4. Radiaciones 4.3.5. Iluminacion 4.4. Los contaminantes biologicos 4.5. Los metodos generales de proteccion contra los factores ambientales del trabajo 4.5.1. Metodos de actuacion sobre el foco de contaminacion 4.5.2. Metodos de actuacion sobre el medio de difusion 4.5.3. Metodos de actuacion sobre el trabajador

### UD5.Los riesgos relacionados con la organizacion del trabajo

5.1. Introduccion 5.2. La carga de trabajo 5.2.1. La carga fisica del trabajo 5.2.2. La carga mental 5.3. Los riesgos derivados de factores psicologicos y sociales 5.3.1. La insatisfaccion laboral 5.3.2. El estres laboral 5.3.3. El mobbing

### UD6.Las tecnicas de control y proteccion de riesgos

6.1. Introduccion 6.2. Las tecnicas cientificas de prevencion de riesgos 6.2.1. La seguridad en el trabajo 6.2.2. La higiene industrial 6.2.3. La ergonomia 6.2.4. La psicopsicologia 6.2.5. La medicina del trabajo 6.3. Sistemas elementales de control y proteccion de riesgos 6.3.1. La prevencion integrada 6.3.2. La proteccion colectiva 6.3.3. La proteccion individual 6.4. El control de la salud del trabajador

### **UD7.Los planes de emergencia y evacuacion**

7.1. Introduccion 7.2. Plan de emergencia: definicion y objetivos 7.3. Equipos de emergencia: composicion y funciones 7.4. Fases de un plan de emergencia 7.4.1. La fase de disentildeo 7.4.2. La fase de implantacion 7.5. El plan de autoproteccion

### **UD8.La gestion de la prevencion de riesgos en la empresa**

8.1. Introduccion 8.2. El sistema de gestion de la prevencion de riesgos laborales 8.3. Organizacion del trabajo preventivo: instrumentos y rutinas basicas 8.4. Modalidades para organizar la prevencion en la empresa 8.5. Consulta y participacion de los trabajadores en materia preventiva 8.5.1. El delegado de prevencion 8.5.2. Comites de seguridad y salud 8.6. Organismos relacionados con la seguridad y salud en el trabajo 8.6.1. Organismos nacionales 8.6.2. Organismos internacionales

### **UD9.Los primeros auxilios en la empresa**

9.1. Introduccion 9.2. ¿En que consisten los primeros auxilios? 9.3. Actuaciones a realizar ante un accidentado 9.3.1. Actuaciones basicas 9.3.2. Actuaciones mas frecuentes de primeros auxilios 9.4. Formacion y medios adecuados para realizar acciones de socorrismo laboral 9.4.1. Formacion 9.4.2. Medios tecnicos y materiales adecuados 9.5. Las tecnicas de reanimacion en caso de emergencias medicas 9.5.1. La respiracion boca a boca 9.5.2. El masaje cardiaco

### **UD10.La prevencion de riesgos especificos en el sector oficinas y despachos**

10.1. Introduccion 10.2. El sector de oficinas y despachos 10.3. Principales riesgos especificos en oficinas y despachos 10.3.1. Riesgos relativos al entorno del puesto de trabajo 10.3.2. Riesgos relativos a las condiciones ambientales 10.3.3. Riesgos relacionados con el uso de pantalla de visualizacion de datos 10.3.4. Aspectos psicosociales 10.3.5. Vigilancia de la salud 10.4. Síndrome del edificio enfermo Anexo 1. Normativa por orden cronologico Anexo 2. Glosario Anexo 3. Ley de prevencion de riesgos laborales