

CURSO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Duración: 50 Horas

Modalidad: eLearning

Público y requisitos: con la realización del presente curso se obtiene el título básico de Prevención de Riesgos Laborales. El presente curso pretende crear una cultura preventiva, evitando que nuestro país siga a la cabeza en cuanto a accidentes y enfermedades laborales dentro de la Unión Europea. Este curso está dirigido a todos los trabajadores de las pequeñas y medianas empresas. En la actualidad la Ley exige que en todos los centros laborales existan personas especializadas en la Prevención de Riesgos Laborales, por lo tanto, todo aquel que esté interesado en mejorar su situación laboral y hacer que los accidentes y enfermedades laborales se reduzcan, ha de realizar el presente curso.

Objetivos:

- Descubrir la relación que tienen el trabajo y la salud, los riesgos que nos podemos encontrar en cada puesto de trabajo, cómo iniciar su prevención, así como las consecuencias de un accidente de trabajo o una enfermedad laboral, nos introduciremos poco a poco en el mundo de la prevención de riesgos laborales, familiarizándonos con términos e ideas generales.
- Conocer la legislación vigente, sus características más importantes, las consecuencias de su incumplimiento y otros detalles que harán que la persona que los posea pueda enfrentarse a cualquier duda sobre los derechos y deberes en el ámbito laboral, entre otras materias.
- Analizar los diferentes riesgos en el ámbito laboral, el proceso a seguir para conseguir minimizar dichos riesgos e incluso para eliminarlos.
- Conocer los diferentes riesgos en el ámbito laboral, aquí nos centraremos en los ligados al medio ambiente. Conoceremos los diferentes agentes que se pueden encontrar en el trabajo diario, físicos, químicos y biológicos, así como su evaluación y control.
- Conocer la nueva serie de riesgos tales como la carga física, la fatiga o la insatisfacción laboral. Poseer los máximos conocimientos en estas materias es el objetivo de esta unidad.
- Eliminar o como mínimo controlar. Para ello aprenderemos todo entorno a la protección colectiva e individual.

TEMARIO

UNIDAD 1 - TRABAJO Y SALUD

Conceptos básicos sobre seguridad y salud en el trabajo

Introducción

Conceptos

Trabajo

Salud

¿A qué nos referimos cuando hablamos de salud laboral?

La Salud Laboral

Riesgos

Daños derivados del trabajo
Accidentes de trabajo
Definición de Accidente de Trabajo
Enfermedades profesionales
Definición de Enfermedad Profesional
Factores para que una persona contraiga una Enfermedad Profesional
Otros riesgos para la salud
Condiciones de trabajo
Técnicas preventivas
Resumen

UNIDAD 2 - DERECHOS Y DEBERES. MARCO NORMATIVO

Marco normativo básico en materia de prevención de riesgos laborales. Derechos y deberes
Introducción
El empresario
El responsable de la empresa tiene una serie de deberes sobre la seguridad y salud de las personas que realizan su labor en la empresa
Equipo de protección individual
Información y Formación
La vigilancia de la salud de los trabajadores.
Obligaciones documentales
La obligación de protección específica a determinados trabajadores y trabajadoras
Medidas relativas al puesto de trabajo y a la duración de la jornada
Protección de los trabajadores/as temporales y en empresas de trabajo temporal
El trabajador o trabajadora
Derechos y obligaciones
Derechos
Obligaciones
Responsabilidades ante el incumplimiento de las normas de prevención de riesgos laborales
Responsabilidad penal
Responsabilidad civil
Responsabilidad administrativa
Nivel
El recargo de prestaciones económicas de Seguridad Social
La inspección de trabajo
La paralización de los trabajos
Otras responsabilidades que se pueden dar
Resumen

UNIDAD 3 - RIESGOS LIGADOS A LAS CONDICIONES DE SEGURIDAD

La seguridad en el trabajo
Introducción
El lugar de trabajo
Medidas preventivas
Herramientas
Máquinas y equipos de trabajo
Riesgo eléctrico
Incendios
Almacenamiento, manipulación y transporte
Almacenamiento
Manipulación y transporte

La señalización
Resumen

UNIDAD 4 - RIESGOS LIGADOS AL MEDIO AMBIENTE

Riesgos ligados al medio ambiente de trabajo
Exposición a agentes físicos
El ruido
Vibraciones
Radiaciones
Ionizantes
No ionizantes
Iluminación
Nivel de iluminación
La temperatura
Efectos producidos por frío
Efectos del calor
Exposición a agentes químicos y biológicos
Definiciones
Agentes químicos
Agentes biológicos
Vías de entrada de los agentes químicos y biológicos
Vía respiratoria
Vía dérmica
Vía digestiva
Vía parenteral
¿Cuáles son los efectos de los productos tóxicos en el cuerpo humano?
Efectos de los agentes biológicos
Medidas preventivas
Agentes químicos
Agentes físicos
Agentes biológicos
Resumen

UNIDAD 5 - CARGA DE TRABAJO, FATIGA E INSATISFACCIÓN LABORAL

La carga de trabajo, la fatiga y la insatisfacción laboral
Introducción
La carga física
La carga mental
Información, análisis, respuesta
Cuantitativamente y cualitativamente
¿Qué factores determinan la carga mental?
La fatiga
Principios de la fatiga
La fatiga puede verse reducida
Factores o variables que determinan la actitud y aptitud del trabajador o trabajadora
Algunos de los síntomas de la fatiga son:
Satisfacción Laboral
Resumen

UNIDAD 6 - SISTEMAS ELEMENTALES DE CONTROL DE RIESGOS

Control de riesgos. Protección colectiva e individual

Introducción

Principios generales

Medidas técnicas para reducir los riesgos profesionales

Los riesgos en origen pueden ser controlados mediante:

Selección de equipos y diseños adecuados

Sustitución de productos peligrosos por otros que entrañen menos peligro

Aislamiento o confinamiento del proceso

Métodos húmedos

Extracción localizada

Métodos de control que se pueden aplicar en el medio de propagación

Orden y limpieza

Ventilación general

La protección del receptor

Medidas de carácter administrativo y de gestión que pueden aplicar para minimizar los riesgos profesionales

Sistemas de protección colectiva

Medidas de protección colectiva

Equipos de protección individual

Definición

Obligaciones del empresario en materia de equipos de protección individual

Utilización y mantenimiento de los equipos de protección individual

Información y formación

Consulta y participación de los trabajadores/as

Obligaciones de los trabajadores/as a la hora de utilizar los equipos de protección individual

Clasificación de los equipos de protección individual

Resumen

UNIDAD 7 - PLANES DE EMERGENCIA Y EVACUACIÓN

Introducción

Plan de emergencia

Accidentes graves

Incendio

Explosión

Fugas tóxicas de gases

Catástrofes naturales

Los riesgos

Riesgo grave e inminente

Equipos de emergencia

Equipos de alarma y evacuación (E.A.E)

Equipos de primeros auxilios (E.P.A.)

Equipos de primera intervención (E.P.I.)

Equipos de segunda intervención (E.S.I.)

Jefe de intervención (J.I.)

Jefe de emergencias

Actuaciones en un plan de emergencia interior. (P.E.I.)

En un conato de emergencia

Emergencia parcial

Emergencia general

Simulacro

Resumen

UNIDAD 8 - VIGILANCIA Y CONTROL DE LA SALUD, LOS PRIMEROS AUXILIOS

Primeros auxilios

Introducción

Marco legal

La activación del sistema de emergencia implica: Proteger, Avisar y Socorrer (P.A.S.)

Primeros auxilios

Consejos generales ante una situación de emergencia por accidente

Evaluación inicial de las lesiones

Valoración primaria

Valoración secundaria

Reanimación cardiopulmonar básica. (R.P.B.)

Hemorragias

Tipos según la fuente de origen

Según la zona donde se vierte la sangre

Quemaduras

Tipos de quemaduras

Actuación inmediata

El botiquín de urgencias

Resumen

UNIDAD 9 - LA GESTIÓN Y ORGANIZACIÓN DE LA PREVENCIÓN

Gestión de la prevención de riesgos en la empresa

Introducción

Los principios básicos de la LPRL 31/95

Sistema de gestión de la prevención de riesgos laborales

Organización

Asumida por el empresario

Designación de trabajadores/as

Servicios de prevención

Órganos de representación especializada

Los delegados de Prevención

Comités de seguridad y salud

Auditorías y documentación

Auditorías

Documentación

Resumen

UNIDAD 10 - LA EVALUACIÓN DE RIESGOS PROFESIONALES

Evaluación de riesgos

Introducción

Definición

Características generales de la evaluación

El proceso de evaluación de riesgos laborales

En la evaluación de riesgos podemos distinguir varias etapas

Las personas expuestas

Tipos de evaluaciones

Evaluación de riesgos impuesta por legislación específica

Legislación industrial

Prevención de riesgos laborales

Evaluación de riesgos para los que no existe legislación específica

Evaluación de riesgos que precisa métodos especializados de análisis
Evaluación general de riesgos
Clasificación de las actividades de trabajo
Etapas de la evaluación general de riesgos
Identificación de riesgos
Estimación del riesgo
Probabilidad de que ocurra el daño
Valoración de riesgos
Establecimiento de un plan de control de riesgos:
Resumen

UNIDAD 11 - ORGANISMOS PÚBLICOS Y LA SEGURIDAD

Organismos públicos y la seguridad
Introducción
Organismos internacionales
La Organización Internacional del Trabajo (OIT)
La Unión Europea (UE)
El consejo
La comisión
El parlamento
Organismos de la Unión Europea con competencias en el ámbito de la Prevención de Riesgos Laborales
Comité económico y social
Agencia europea para la mejora de las condiciones de vida y de trabajo
Fundación europea para la mejora de las condiciones de vida y de trabajo
Comité consultivo para la seguridad, la higiene y la protección de la salud en el centro de trabajo
Organismos e instituciones nacionales
Administración Laboral
Administración Sanitaria
Administración de Industria
El Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT)
Competencias como órgano de coordinación y apoyo entre las distintas Administraciones Públicas
Como centro de referencia nacional
La Inspección de Trabajo y de la Seguridad Social (ITSS)
La Comisión Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (CNSST)
Organismos autónomos
Las Comunidades Autónomas
Los Ayuntamientos
Las Mutuas de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales de la Seguridad Social (MATEPSS)
Otros órganos y entidades relacionados con la prevención.
Las organizaciones empresariales y sindicales más representativas
La Fundación adscrita a la comisión nacional de seguridad y salud
Otras administraciones públicas competentes en materia de seguridad y salud en el trabajo
Resumen

UNIDAD 12 - DOCUMENTACIÓN: RECOGIDA, ELABORACIÓN Y ARCHIVO

La documentación: recogida, elaboración y archivo
Introducción
La investigación de accidentes
Objetivos de la investigación
Toma de datos
Análisis de causas

Objetivos
Metodología
Integración de datos
Determinación de causas
Selección de causas principales
Ordenación de causas
¿Cómo investigar accidentes? ¿Qué procedimiento usar?
El modelo a utilizar para investigar accidentes-incidentes
¿Cómo debe ser el modelo?, ¿Qué contenido debe tener?
Contenido
Las inspecciones de seguridad
¿Qué son?
¿Para qué sirven?
¿Dónde hay que inspeccionar?
¿Quién debe realizarlas?
¿Cuándo se realizan?
¿Cómo se llevan a cabo?
Notificación de accidentes
Documentos de notificación obligatoria
Parte de accidente de trabajo
Relación de accidentes de trabajo ocurridos sin baja médica
Contenido básico de un formulario para la notificación interna
Resumen

UNIDAD 13 - ERGONOMÍA DEL PUESTO DE TRABAJO

Ergonomía del puesto de trabajo
Elementos
La mesa
Silla
Portadocumentos o atril
Reposapiés
Puesto informático
La pantalla
El teclado
Reposamuñecas
Ratón
Impresora
Interconexión ordenador persona
Requisitos del software
Resumen

UNIDAD 14 - PREVENCIÓN Y ERGONOMÍA

Prevención y ergonomía
El riesgo
Organización de pausas y descansos
Vigilancia de la salud
Características de la vigilancia
Posturas de trabajo
Ejercicios recomendados para realizar en el puesto de trabajo
Columna cervical: estiramiento y relajación de cuello
Estiramiento del trapecio

Relajación de hombros y escápulas
Relajación de la columna lumbar
Relajación y estiramiento de toda la espalda
Manos, brazos y antebrazos
Estiramiento de piernas y espalda
Ejercicios oculares
Resumen

UNIDAD 15 - LOS RIESGOS PSICOSOCIALES

Los riesgos psicosociales
Introducción
Riesgos psicosociales
Legislación
Factores psicosociales
Nuevas formas de contratación laboral e inseguridad en el puesto de trabajo
El envejecimiento de la población activa
Intensificación del trabajo
Fuertes exigencias emocionales en el trabajo
Desequilibrio entre la vida laboral y personal
Factores psicosociales más influyentes
Exigencias de la tarea
 1. Contenido de la tarea
 2. Monotonía
 3. Carga de trabajo
 4. Autonomía
 5. Automatización
 6. Duración y temporalidad
 7. Peligrosidad
 8. Responsabilidad
 9. Trabajo a turnos
 10. Conductas violentas
Condiciones ambientales
 1. Iluminación
 2. Condiciones termohigrométricas
 3. Ruido
Factores sociales y organizacionales
Características de la organización
Las relaciones laborales en la organización: elegir modelo
Los recursos humanos y su cultura en la organización
Las interrelaciones y la comunicación
Clima laboral
Factores individuales
Factores grupales
Tipos de riesgos psicosociales
Satisfacción laboral
Estrés laboral
Burnout
Mobbing
Carga mental
Consecuencias de los riesgos psicosociales
Consecuencias físicas
Consecuencias psicológicas y emocionales

Consecuencias para la organización
Prevención e intervención psicosocial
Acción e intervención sobre la tarea
Acción e intervención sobre el ambiente físico de trabajo
Acción e intervención sobre la organización del trabajo
Acción e intervención sobre la formación e información
Cuestionario de Maslach
Cuestionario
Medición
Interpretación
Resumen