

A D M - 2 5 8

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PARA PERSONAL DE OFICINAS 12h



Riesgos generales, prevención de accidentes y factores específicos de entornos de oficina

Objetivos

- Identificación y prevención de riesgos laborales generales.
- Medidas de seguridad y prevención de accidentes.
- Conocimiento de riesgos específicos en oficinas y métodos de prevención.
- Técnicas para prevenir incendios y gestionar la carga laboral.
- Importancia y comprensión de la señalización en la seguridad laboral.



Temario

1. Riesgos generales

- El accidente de trabajo. Concepto legal
- Caídas a distinto nivel
 - Introducción
 - Prevención de las caídas a distinto nivel
- Caídas al mismo nivel
 - Prevención
 - Orden y limpieza



Inscríbete. ¡Plazas limitadas!

www.emprendecastellon.com

A D M - 2 5 8

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PARA PERSONAL DE OFICINAS *12h*



Riesgos generales, prevención de accidentes y factores específicos de entornos de oficina

Temario

- Choque contra objetos inmóviles
- Golpes o cortes por objetos o herramientas
 - Prevención en el uso de herramientas
 - Cortes
 - Golpes contra objetos
- Atrapamientos por/entre objetos
- Sobreesfuerzos y fatiga física
 - La carga de trabajo
 - Carga de trabajo física
 - Carga de trabajo mental
 - Factores derivados de la organización del trabajo
 - Factores psicosociales relacionados con la carga mental
 - La fatiga
 - Definición
 - Tipos de fatiga
 - Consejo práctico: prevención de la fatiga
 - La insatisfacción laboral



Inscríbete. ¡Plazas limitadas!

www.emprendecastellon.com

A D M - 2 5 8

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PARA PERSONAL DE OFICINAS *12h*



**Riesgos generales, prevención de accidentes y factores
específicos de entornos de oficina**

Temario

- Incendios
 - Riesgo de incendio
 - Medidas preventivas
 - Clases de fuego
 - Extintores de incendios
 - Características y elementos
 - Implantación, mantenimiento y normas generales de utilización de extintores
 - Equipos de detección, protección y alarma
 - Definición
 - Presencia de combustible, oxígeno y/o temperatura
 - Elección de los sistemas de detección de incendios
 - Tipos de detectores
- Fatiga visual
- Condiciones del lugar de trabajo
 - Seguridad estructural
 - Condiciones ambientales
 - Vías y salidas de evacuación



Inscríbete. ¡Plazas limitadas!

www.emprendecastellon.com

A D M - 2 5 8

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PARA PERSONAL DE OFICINAS 12h



**Riesgos generales, prevención de accidentes y factores
específicos de entornos de oficina**

Temario

2. Riesgos específicos

- Exposición a riesgos eléctricos (directos e indirectos)
 - Principales riesgos de la electricidad
 - Tipos de contacto eléctrico
 - Normas básicas de prevención
- Ruido
 - Efectos del ruido
 - Medición del ruido
 - Evaluación de los riesgos
 - Sistemas de prevención frente al ruido
 - Valores límite de exposición diaria
 - Valores superiores de exposición que dan lugar a una acción
 - Valores inferiores de exposición que dan lugar a una acción
- Vibraciones
 - Tipos de vibraciones
 - Origen
 - Efectos



Inscríbete. ¡Plazas limitadas!

www.emprendecastellon.com

A D M - 2 5 8

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PARA PERSONAL DE OFICINAS *12h*



**Riesgos generales, prevención de accidentes y factores
específicos de entornos de oficina**

Temario

- Señalización
 - Tipos de señales
 - Las señales en forma de panel
 - Características y requisitos de utilización de las señales
 - Señalización en materia de seguridad y salud en el trabajo
 - Tipos de señales
 - Señales de prohibición
 - Señales de obligación
 - Señales relativas a los equipos de lucha contra incendios
 - Señales de salvamento o socorro



Inscríbete. ¡Plazas limitadas!

www.emprendecastellon.com