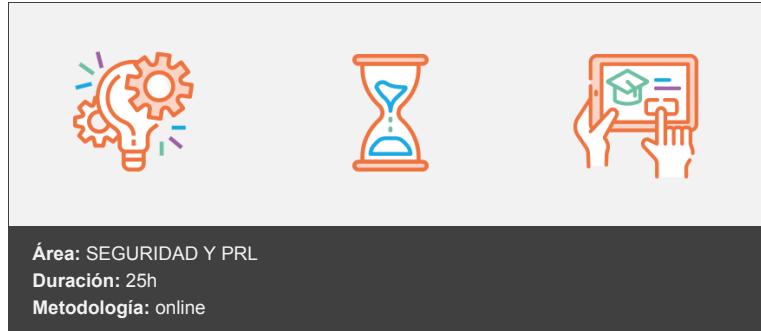


## Prevención de Riesgos Laborales en Sector de Oficinas y Despachos



Área: SEGURIDAD Y PRL

Duración: 25h

Metodología: online

### Objetivos

null

### Contenidos y estructura del curso

Unidad 1. Prevención de Riesgos Laborales: conceptos básicos

El trabajo y la salud: los riesgos profesionales

Daños derivados del trabajo

Marco normativo

Causas de los accidentes

Unidad 2. Factores de Riesgo

Riesgos ligados a las condiciones de seguridad

Riesgos ligados al medio ambiente de trabajo

La carga de trabajo, fatiga e insatisfacción laboral

Control de la salud

Medidas de emergencia y planes de autoprotección

Unidad 3. Primeros Auxilios

Protocolo PAS

Reanimación Cardio Pulmonar (RCP) básica + Desfibrilador Externo Automático (DEA)

Maniobra de Heimlich

Heridas

Accidentes de tráfico

Unidad 4. Gestión de la Prevención de Riesgos Laborales

Organización de la prevención

Investigación de accidentes

Estadística

Unidad 5. Seguridad

Caídas al mismo nivel

Caídas a distinto nivel

2.1 Escaleras de mano

Desplome de objetos

Cortes

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

El uso de medios mecánicos para el transporte de cargas  
Contactos eléctricos  
Unidad 6. PVD

El trabajo con pantallas de visualización de datos (PVD)

1.2 Consecuencias y lesiones

Los usuarios de PVD

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

3.6 Reposapiés

Posturas en el trabajo con PVD

4.1 Ejemplos de posturas inadecuadas en el uso de PVD

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

La fatiga mental

La relajación muscular

Unidad 7. Emergencias

Legislación en actuación y prevención ante situaciones de emergencia

Los planes de emergencia y evacuación de los centros de trabajo

2.1 Los equipos de emergencia

2.2 Niveles de emergencia

Prevención de riesgo de incendio

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

Consignas de actuación para la evacuación

Medidas de prevención relacionadas con las emergencias

## Metodología

En Criteria creemos que para que la formación e-Learning sea realmente exitosa, tiene que estar basada en contenidos 100% multimedia (imágenes, sonidos, videos, etc.) diseñados con criterio pedagógico y soportados en una plataforma que ofrezca recursos de comunicación como chats, foros y conferencias... Esto se logra gracias al trabajo coordinado de nuestro equipo e-Learning integrado por profesionales en pedagogía, diseño multimedia y docentes con mucha experiencia en las diferentes áreas temáticas de nuestro catálogo.

## Perfil persona formadora

Esta acción formativa será impartida por un/a experto/a en el área homologado/a por Criteria, en cumplimiento con los procedimientos de calidad, con experiencia y formación pedagógica.

*En Criteria queremos estar bien cerca de ti, ayúdanos a hacerlo posible:  
¡Suscríbete a nuestro blog y síguenos en redes sociales!*

[Blog de Criteria](#)



