



# INESEM

BUSINESS SCHOOL

## ***Curso Superior Técnico en Prevención de Riesgos Laborales Básico para Oficinas y Sector de la Administración***

+ Información Gratis

titulación de formación continua bonificada expedida por el instituto europeo de estudios empresariales

# Curso Superior Técnico en Prevención de Riesgos Laborales Básico para Oficinas y Sector de la Administración

**duración total:** 150 horas

**horas teleformación:** 75 horas

**precio:** 0 € \*

**modalidad:** Online

\* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

## descripción

El mercado laboral demanda profesionales con conocimientos en prevención de riesgos labores, la prevención de riesgos laborales en la empresa no se limita a un conjunto de deberes de obligado cumplimiento empresarial o la subsanación de situaciones de riesgo ya manifestadas, sino que se integra en el conjunto de actividades y decisiones de la empresa de las que forma parte desde el comienzo del proyecto empresarial. El Curso Superior en Prevención de Riesgos Laborales básico para Oficinas aporta las herramientas y técnicas necesarias para planificar el plan de PRL de la misma a partir de la evaluación inicial de los riesgos inherentes al trabajo y la consiguiente adopción de las medidas adecuadas a la naturaleza de los riesgos detectados.



+ Información Gratis

## *a quién va dirigido*

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo que deseen adquirir o perfeccionar sus conocimientos técnicos en este área.

## *objetivos*

- Promover los comportamientos seguros y la correcta utilización de los equipos de trabajo y protección.
- Promover, en particular, las actuaciones preventivas básicas.
- Realizar evaluaciones elementales de riesgos y, en su caso, establecer medidas preventivas.
- Colaborar en la evaluación y el control de los riesgos generales y específicos de la empresa.
- Actuar en caso de emergencia y primeros auxilios gestionando las primeras intervenciones al efecto.
- Cooperar con los servicios de prevención, en su caso.

## *para qué te prepara*

Con la realización del Curso Superior en Prevención de Riesgos Laborales básico para Oficinas, adquirirá los conocimientos preventivos básicos y generales, tanto a nivel teórico como práctico. Conocerá los riesgos y medidas preventivas a adoptar en materia de seguridad, posturas, mobiliario de oficinas, fatiga física y ocular, primeros auxilios, emergencias, seguridad vital, estiramientos, medio ambiente, etc. dentro de la oficina.

## *salidas laborales*

- Técnico en prevención de riesgos laborales.
- Departamentos de recursos humanos y gestión de personal.
- Experto en riesgos laborales para Oficinas.

## titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de INESEM vía correo postal, la Titulación Oficial que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/máster, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Instituto Europeo de Estudios Empresariales).



### INSTITUTO EUROPEO DE ESTUDIOS EMPRESARIALES

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación  
EXPIDE LA SIGUIENTE TITULACIÓN

#### NOMBRE DEL ALUMNO/A

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

#### Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación INESEM en la convocatoria de XXXX  
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX- XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en  
Granada, a (día) de (mes) de (año)

La dirección General

MARIA MORENO HIDALGO

Firma del alumno/a

Sello

NOMBRE DEL ALUMNO/A



## forma de bonificación

- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los seguros sociales que la empresa paga cada mes a la Seguridad Social.

## metodología

El alumno comienza su andadura en INESEM a través del Campus Virtual. Con nuestra metodología de aprendizaje online, el alumno debe avanzar a lo largo de las unidades didácticas del itinerario formativo, así como realizar las actividades y autoevaluaciones correspondientes. Al final del itinerario, el alumno se encontrará con el examen final, debiendo contestar correctamente un mínimo del 75% de las cuestiones planteadas para poder obtener el título.

Nuestro equipo docente y un tutor especializado harán un seguimiento exhaustivo, evaluando todos los progresos del alumno así como estableciendo una línea abierta para la resolución de consultas.

El alumno dispone de un espacio donde gestionar todos sus trámites administrativos, la Secretaría Virtual, y de un lugar de encuentro, Comunidad INESEM, donde fomentar su proceso de aprendizaje que enriquecerá su desarrollo profesional.

## materiales didácticos

- Manual teórico 'Prevención de Riesgos Laborales Básico'
- Manual teórico 'Prevención de Riesgos Laborales Básico para en Oficinas y Sector de la Administración'



## profesorado y servicio de tutorías

Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado “Guía del Alumno” entregado junto al resto de materiales de estudio.

Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional.

Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta en un plazo máximo de 48 horas.

- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.

- **A través del Campus Virtual:** El alumno/a puede contactar y enviar sus consultas a través del mismo, pudiendo tener acceso a Secretaría, agilizando cualquier proceso administrativo así como



## *plazo de finalización*

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la misma duración del curso. Existe por tanto un calendario formativo con una fecha de inicio y una fecha de fin.

## *campus virtual online*

especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cursos de modalidad online, el campus virtual de inesem ofrece contenidos multimedia de alta calidad y ejercicios interactivos.

## *comunidad*

servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

## *revista digital*

el alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

## *secretaría*

Este sistema comunica al alumno directamente con nuestros asistentes, agilizando todo el proceso de matriculación, envío de documentación y solución de cualquier incidencia.

Además, a través de nuestro gestor documental, el alumno puede disponer de todos sus documentos, controlar las fechas de envío, finalización de sus acciones formativas y todo lo relacionado con la parte administrativa de sus cursos, teniendo la posibilidad de realizar un seguimiento personal de todos sus trámites con INESEM

## programa formativo

### **UNIDAD FORMATIVA 1. CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL TRABAJO Y LA SALUD: LOS RIESGOS PROFESIONALES. FACTORES DE RIESGO**

1. Conceptos básicos: trabajo y salud
  - 1.- Trabajo
  - 2.- Salud
2. Factores de Riesgo
3. Condiciones de Trabajo
4. Técnicas de Prevención y Técnicas de Protección
  - 1.- Las técnicas de prevención
  - 2.- Video tutorial: Técnicas de Prevención
  - 3.- Las técnicas de Protección

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. DAÑOS DERIVADOS DEL TRABAJO. LOS ACCIDENTES DE TRABAJO Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES. OTRAS PATOLOGÍAS DERIVADAS DEL TRABAJO**

1. Daños para la salud. Accidente de trabajo y enfermedad profesional
  - 1.- Accidente de trabajo
  - 2.- Tipos de accidente
  - 3.- Video tutorial: Tipos de Accidentes Laborales desde el punto de vista técnico
  - 4.- Regla de Bird de la proporción de accidentes-incidentes
  - 5.- Repercusiones de los accidentes de trabajo
2. Enfermedad Profesional
  - 1.- Video tutorial: Enfermedad profesional

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. MARCO NORMATIVO BÁSICO EN MATERIA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DERECHOS Y DEBERES**

1. Normativa básica en materia de PRL
  - 1.- Normativa de carácter internacional. Convenios de la Organización Internacional del Trabajo (O.I.T.)
  - 2.- Normativa Unión Europea
  - 3.- Normativa Nacional
  - 4.- Normativa Específica
2. Derechos, obligaciones y sanciones en Prevención de Riesgos Laborales
  - 1.- Empresarios. (Obligaciones del empresario)
  - 2.- Responsabilidades y Sanciones
  - 3.- Derechos y obligaciones del trabajador
  - 4.- Delegados de Prevención
  - 5.- Comité de Seguridad y Salud

### **UNIDAD FORMATIVA 2. RIESGOS GENERALES Y SU PREVENCIÓN**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. RIESGOS LIGADOS A LAS CONDICIONES DE SEGURIDAD**

1. Introducción a los Riesgos ligados a las Condiciones de Seguridad
2. Lugares de trabajo
  - 1.- Seguridad en el proyecto
  - 2.- Condiciones mínimas de volumen y superficie
  - 3.- Suelos y desniveles
  - 4.- Vías de circulación
  - 5.- Puertas y portones
  - 6.- Escaleras fijas y de servicio
  - 7.- Escaleras fijas
  - 8.- Escaleras de mano
  - 9.- Vías y salidas de evacuación



- 10.- Orden, limpieza y señalización
  - 11.- Condiciones ambientales
  - 12.- Iluminación
  - 13.- Material y locales de primeros auxilios
  - 14.- Instalaciones
  - 15.- Vestuarios, duchas, lavabos y retretes
  - 16.- Discapacitados
- 3.Riesgo eléctrico
- 1.- Conceptos básicos
  - 2.- Efectos nocivos de la electricidad
  - 3.- Tipos de contacto eléctrico
  - 4.- Seguridad y mantenimiento básico para trabajar con electricidad (Baja Tensión)
  - 5.- Trabajos en Alta Tensión
- 4.Equipos de trabajo y máquinas
- 1.- Peligros asociados al uso de máquinas
  - 2.- Seguridad en el manejo de equipos de trabajo
  - 3.- Formación e información a los trabajadores sobre los riesgos derivados de la utilización de equipos de trabajo
  - 4.- Utilizar de forma segura los equipos de trabajo
- 5.Las herramientas
- 1.- Riesgos relacionados con las herramientas manuales
  - 2.- Medidas preventivas
- 6.Incendios
- 1.- El triángulo y el tetraedro del fuego
  - 2.- Clases de fuego: por tipos de combustibles
  - 3.- Video tutorial: Como se genera un incendio
  - 4.- Comportamiento de los sólidos ante el calor
  - 5.- Comportamiento de los líquidos ante el calor
  - 6.- Comportamiento de los gases ante el calor
  - 7.- El origen de los incendios
  - 8.- Formas de transmisión del calor
  - 9.- Protección ante incendios
- 7.Seguridad en el manejo de Productos Químicos
- 1.- Clasificación de las sustancias químicas
  - 2.- Envasado y etiquetado sustancias y preparados peligrosos
  - 3.- Fichas de datos de seguridad
  - 4.- Recomendaciones generales de seguridad para la manipulación de sustancias peligrosas
- 8.Señalización de Seguridad
- 1.- Clasificación de las señales según su color y forma
  - 2.- Clasificación señales según forma
- 9.Aparatos a presión
- 10.Almacenaje, manipulación y mantenimiento
- 1.- Atrapamientos
  - 2.- Manipulación y transporte
  - 3.- Mantenimiento

## **UNIDAD DIDÁCTICA 2. RIESGOS LIGADOS AL MEDIO AMBIENTE DE TRABAJO**

- 1.El medio ambiente físico en el trabajo
  - 1.- Ruido
  - 2.- Vibraciones
  - 3.- Radiaciones ionizantes y no ionizantes
  - 4.- Temperatura

2. Contaminantes químicos

- 1.- Vías de entrada en el organismo
- 2.- Clasificación de los productos según sus efectos tóxicos
- 3.- Formas en las que se presenta una sustancia química
- 4.- Medidas de prevención y control

3. Contaminantes biológicos

- 1.- Tipos y vías de entrada de los contaminantes biológicos
- 2.- Medidas de prevención y control básicas

4. Video tutorial: Contaminantes en los Puestos de Trabajo

**UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA CARGA DE TRABAJO, LA FATIGA Y LA INSATISFACCIÓN LABORAL**

1. La Carga Física

- 1.- Criterios de evaluación del trabajo muscular
- 2.- Método del consumo de energía
- 3.- La Postura
- 4.- Manipulación manual de cargas
- 5.- Movimientos Repetitivos

2. La carga mental

3. La Fatiga

4. La Insatisfacción Laboral

5. La organización del trabajo

**UNIDAD DIDÁCTICA 4. SISTEMAS ELEMENTALES DE CONTROL DE RIESGOS. PROTECCIÓN COLECTIVA E INDIVIDUAL**

1. La Protección Colectiva

- 1.- Orden y limpieza
- 2.- Señalización
- 3.- Formación
- 4.- Mantenimiento
- 5.- Resguardos y dispositivos de seguridad

2. La protección individual. Equipos de Protección Individual (EPIs)

- 1.- Definición de Equipo de Protección Individual
- 2.- Condiciones de los EPIs
- 3.- Elección, utilización y mantenimiento de EPIs
- 4.- Obligaciones referentes a los EPIs

**UNIDAD DIDÁCTICA 5. PLANES DE EMERGENCIA Y EVACUACIÓN**

1. Actividades con Reglamentación Sectorial Específica

2. Actividades sin Reglamentación Sectorial Específica

3. Plan de Autoprotección

- 1.- Definición y Objetivos del Plan de Autoprotección
- 2.- Criterios de elaboración de un Plan de Autoprotección
- 3.- Estructura del Plan de Autoprotección

4. Medidas de Emergencia

- 1.- Objetivos de las Medidas de Emergencia
- 2.- Clasificación de las emergencias
- 3.- Organización de las emergencias
- 4.- Procedimientos de actuación
- 5.- Estructura Plan de Emergencia

**UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL CONTROL DE LA SALUD DE LOS TRABAJADORES**

1. La Vigilancia de la Salud

- 1.- Control biológico
- 2.- Detección precoz

## **UNIDAD FORMATIVA 3. GESTIÓN DE LA PREVENCIÓN DE LA EMPRESA**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. ORGANISMOS PÚBLICOS RELACIONADOS CON LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**

#### 1. Organismos Públicos relacionados con la Seguridad y Salud en el Trabajo

1.- Organismos Internacionales relacionados con la Seguridad y Salud en el Trabajo. La O.I.T. Organización Internacional del Trabajo

2.- Organismos Europeos relacionados con la Seguridad y Salud en el Trabajo

3.- Organismos Nacionales Relacionados con la Seguridad y Salud en el Trabajo

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO PREVENTIVO: RUTINAS BÁSICAS**

#### 1. El Plan de Prevención

#### 2. La Evaluación de Riesgos

1.- Video tutorial: El Proceso General de Evaluación de Riesgos Laborales

2.- El análisis de riesgos

3.- Valoración del riesgo

4.- Tipos de evaluaciones

5.- Método de evaluación general de riesgos (Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo)

#### 3. Planificación de Riesgos o Planificación Actividad Preventiva

1.- Contenido mínimo de la Planificación Preventiva

2.- Revisión de la Planificación Preventiva

#### 4. Vigilancia de la Salud

#### 5. Información y Formación

#### 6. Medidas de Emergencia

#### 7. Memoria Anual

#### 8. Auditorías

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. DOCUMENTACIÓN: RECOGIDA, ELABORACIÓN Y ARCHIVO**

#### 1. Documentación: Recogida, elaboración y archivo

#### 2. Modalidades de gestión de la prevención

## **UNIDAD FORMATIVA 4. PRIMEROS AUXILIOS**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. PRIMEROS AUXILIOS**

#### 1. Principios generales de primeros auxilios

1.- La actuación del socorrista

2.- Terminología clínica

3.- Posiciones de Seguridad

4.- Material de primeros auxilios

#### 2. Asistencias

1.- Valoración primaria: consciencia-respiración-pulso

2.- Comprobar el estado de consciencia

3.- Comprobar funciones respiratorias

4.- Comprobar funciones cardíacas

#### 3. Técnicas de Reanimación. RCP básicas

1.- Apertura de las vías respiratorias

2.- Respiración Asistida Boca a Boca

3.- Si el accidentado no respira y no tiene pulso

#### 4. Estado de Shock

#### 5. Heridas y hemorragias

1.- En caso de heridas simples

2.- Heridas complicadas con hemorragia

3.- Hemorragias Externas

4.- Hemorragia interna

- 5.- Hemorragia exteriorizada
- 6.- Hemorragias especiales
- 6.Quemaduras
- 7.Electrocución
- 8.Fracturas y contusiones
  - 1.- Caso especial: Fractura de columna vertebral
  - 2.- Esguinces
  - 3.- Rotura de ligamentos
  - 4.- Contusiones
  - 5.- Luxación
- 9.Intoxicación
  - 1.- Intoxicaciones provocadas por vía digestiva
  - 2.- En caso de intoxicación por inhalación
  - 3.- Intoxicación por inyección
- 10.Insolación
- 11.Lo que NO debe hacerse en primeros auxilios

## **UNIDAD FORMATIVA 5. PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN OFICINAS Y SECTOR DE LA ADMINISTRACIÓN**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. PRL. RIESGOS ESPECÍFICOS EN OFICINAS Y SECTOR DE LA ADMINISTRACIÓN**

- 1.Riesgos Generales Trabajos en Oficina
  - 1.- Caída a distinto nivel
  - 2.- Caída al mismo nivel
  - 3.- Choque contra objetos inmóviles
  - 4.- Golpes, cortes o pinchazos por objetos o herramientas
  - 5.- Atrapamiento por o entre objetos
  - 6.- Sobreesfuerzos
  - 7.- Incendio
  - 8.- Exposición a contactos eléctricos
  - 9.- Ruido
- 2.Diseño del puesto de trabajo
  - 1.- Introducción
  - 2.- Alteraciones sufridas por los operadores de pantallas de visualización de datos (PVDs)
  - 3.- La posición de trabajo como factor de riesgo
  - 4.- Ventajas e inconvenientes de cada posición
- 3.Fatiga mental o psicológica: Causas
  - 1.- Los síntomas de la fatiga mental y psicológica
  - 2.- Recomendaciones
  - 3.- El estrés profesional. Causas y recomendaciones
- 4.Requisitos ergonómicos puesto de PVDs
  - 1.- Pantallas de Visualización de Datos
  - 2.- Consejos Prácticos de Reducción de los efectos negativos del trabajo con PVDs
- 5.Ergonomía ambiental
  - 1.- La calidad del aire interior
  - 2.- Efectos más importantes
  - 3.- Factores de riesgo
  - 4.- Tipos y fuentes de contaminación en el interior de los edificios
  - 5.- Estudio de contaminantes químicos
- 6.Sistemas de ventilación y climatización del aire
  - 1.- Concepto
  - 2.- La unidad de limpieza del aire. Conceptos y tipos

- 3.- La climatización del aire
- 4.- La humidificación del aire
- 5.- La distribución del aire en los espacios ocupados
- 6.- Causas de mala calidad del aire interior
- 7.- Medidas de control de la calidad del aire interior. Concepto y tipos

## **UNIDAD FORMATIVA 6. SUPERCASO. PLAN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL PLAN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES: DESARROLLO**

1. Ambientación para el desarrollo supuesto práctico de desarrollo de Plan de Prevención de Riesgos Laborales. (Descripción de empresa ACME S.L. y condiciones de trabajo de la misma).
2. Plantilla para el desarrollo del Plan de Prevención de Riesgos Laborales de la empresa ACME S.L.