

**PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES (NIVEL BÁSICO) (30 HORAS)****MODALIDAD:** ONLINE**CONTACTO:** adams@adams.es | 902 333 543**OBJETIVOS DEL CURSO****OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

## Unidad 1

- Comprender el significado de los conceptos básicos de prevención de riesgos laborales
- Relacionar las condiciones de trabajo con la evaluación de riesgos laborales.
- Conocer las fases del proceso de valoración de las condiciones de trabajo.
- Conocer los factores de riesgo a los que está sometido un trabajador en su empresa
- Conocer los factores de riesgo laboral existentes.

## Unidad 2

- Conocer cada uno de los factores de riesgo derivados del trabajo.
- Distinguir entre los accidentes de trabajo y los no laborales.
- Conocer el concepto legal y los grupos de enfermedades profesionales.
- Conocer los factores clave a analizar tras un accidente laboral.
- Analizar otras patologías derivadas del trabajo.

## Unidad 3

- Diferenciar el marco normativo de ámbito nacional del marco normativo de ámbito internacional, en materia de prevención de riesgos laborales.
- Identificar las obligaciones básicas del empresario en materia de prevención de riesgos laborales.
- Conocer las obligaciones básicas del trabajador en materia de prevención de riesgos laborales
- Distinguir los elementos que conforman el derecho a la protección de la seguridad y salud en el trabajo.

## Unidad 4

- Conocer los principales riesgos de los lugares de trabajo.
- Conocer los principales riesgos de las herramientas de trabajo y las actuaciones para evitarlos.
- Conocer los principales riesgos eléctricos y las normas básicas de prevención.
- Conocer los principales riesgos y métodos de extinción.
- Conocer los principales riesgos químicos y acciones preventivas frente a los mismos.
- Conocer la señalización en materia de seguridad y salud en el trabajo.

## Unidad 5

- Definir las cuestiones ambientales que pueden producir riesgos ambientales.
- Conocer los efectos del ruido y los principales sistemas de protección frente al mismo.
- Conocer los efectos de las vibraciones y el método más efectivo para reducir el riesgo frente a las mismas.
- Analizar la importancia del ambiente térmico.
- Definir los riesgos y contaminantes biológicos.



## Unidad 6

- Conocer y definir los factores de riesgos psicosociales.
- Analizar y comprender el concepto de carga de trabajo.
- Distinguir entre la carga de trabajo física y la mental.
- Conocer las formas de prevenir la fatiga.
- Conocer las causas y formas de evitar la insatisfacción laboral.

## Unidad 7

- Conocer y distinguir los sistemas elementales de control de riesgos.
- Conocer los sistemas o elementos de protección colectiva.
- Conocer qué son los denominados EPI o Equipos de protección Individual.
- Conocer las obligaciones tanto del empresario como de los trabajadores en relación con los EPI.

## Unidad 8

- Identificar los objetivos básicos que deben contemplarse en el Plan de emergencia y evacuación.
- Conocer las actuaciones que debe llevar a cabo por el empresario, como responsable principal de la prevención de riesgos dentro de la empresa.
- Diferenciar las funciones del personal que compone los equipos de emergencia e identificar cada uno de ellos.

## Unidad 9

- Conocer que la vigilancia de la salud de los trabajadores es una de las obligaciones básicas del empresario.
- Conocer los casos en los que el empresario puede obligar al trabajador a someterse a un reconocimiento médico.
- Conocer las limitaciones que tienen los reconocimientos médicos y/o los controles de salud.

## Unidad 10

- Identificar los factores de riesgo existentes en los trabajos en oficinas y actividades de comercio, así como las medidas preventivas a adoptar.
- Distinguir los riesgos laborales de los trabajos en actividades de hostelería, tanto el personal de gerencia y administración como el personal de comedores y cocinas.
- Conocer los riesgos derivados del sector del transporte y las medidas preventivas en relación a manipulación de cargas y periodos de descanso.

## Unidad 11

- Distinguir entre los Organismos Públicos relacionados con la Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Conocer las funciones y órganos del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el trabajo.
- Conocer las funciones de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social.
- Conocer las funciones y órganos de la Comisión Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Conocer las funciones y órganos de la Organización Internacional del Trabajo.

## Unidad 12

- Diferenciar las fases en la prevención de riesgos laborales
- Identificar las infracciones en materia de prevención de riesgos laborales.
- Elaborar un mapa de riesgos e identificar los elementos integrantes del plan de prevención de riesgos laborales.

## Unidad 13

- Conocer la obligación del empresario de elaborar y conservar a disposición de la autoridad laboral una serie de documentación sobre los riesgos laborales.
- Conocer los datos que debe contener dicha documentación

## Unidad 14



- Saber que el empresario debe analizar las posibles situaciones de emergencia y adoptar las medidas necesarias en materia de primeros auxilios.
- Conocer en qué consisten los primeros auxilios y las pautas de actuación ante los mismos.
- Saber qué medidas tomar o qué tratamiento seguir ante una herida, una hemorragia, una quemadura, una intoxicación, un atragantamiento, una contusión, un esguince, etc.

## PROGRAMA

### Módulo I: Conceptos básicos sobre seguridad y salud en el trabajo

#### Unidad Didáctica 1: El trabajo y la salud: los riesgos profesionales. Factores de riesgo

Introducción y objetivos

1. El trabajo y la salud. Los riesgos profesionales
  - 1.1. El trabajo
  - 1.2. La salud
  - 1.3. Las condiciones de trabajo
  - 1.4. Las fases en el proceso de valoración
  - 1.5. Examen y verificación del Plan de Prevención
  - 1.6. Contenido del estudio de prevención de riesgos
    - 1.6.1. Introducción
    - 1.6.2. Carácter temporal de los contratos de trabajo
    - 1.6.3. Insuficiente nivel de organización preventiva dentro de las empresas
    - 1.6.4. Ambiente físico
    - 1.6.5. Aumento del control de sustancias tóxicas
    - 1.6.6. Carga de trabajo
    - 1.6.7. Cambios tecnológicos
2. Factores de riesgo
  - 2.1. Cuestiones previas
  - 2.2. Factores o condiciones de seguridad
  - 2.3. Factores medioambientales
  - 2.4. Factores derivados de las características del trabajo (carga de trabajo)
  - 2.5. Factores derivados de la organización del trabajo

Resumen

Ejercicio 1

Test 1

#### Unidad Didáctica 2: Daños derivados del trabajo. Los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales. Otras patologías derivadas del trabajo

Introducción y objetivos

1. Conceptos previos
2. Los accidentes de trabajo
  - 2.1. Concepto legal
  - 2.2. Clasificación
3. Las enfermedades profesionales
  - 3.1. Evolución histórica
  - 3.2. Normativa vigente



3.3. Prevención de accidentes laborales y enfermedades profesionales  
Ejercicio 2

4. Otras patologías derivadas del trabajo

4.1. La fatiga

4.2. El estrés

4.3. Insatisfacción laboral

Resumen

Test 2

### **Unidad Didáctica 3: Marco normativo básico en materia de prevención de riesgos laborales. Derechos y deberes básicos en esta materia**

Introducción y objetivos

1. Marco normativo básico en materia de prevención de riesgos laborales

1.1. Antecedentes

1.2. Normativa

1.2.1. La Constitución española

1.2.2. Tratados internacionales

1.2.3. Unión Europea

1.2.3.1. Instituciones europeas

1.2.3.2. Instrumentos jurídicos

1.2.3.3. Las Directivas Marco

1.2.3.4. Estrategia comunitaria de salud y seguridad en el trabajo (2007-2012)

1.2.4. El Estatuto de los Trabajadores

1.2.5. Los convenios colectivos

1.2.6. Ley de Prevención de Riesgos Laborales

1.2.6.1. Objetivo

1.2.6.2. Estructura y contenido de la ley

Ejercicio 3

2. Derechos y deberes básicos en materia de prevención de riesgos

2.1. El empresario

2.2. Derechos y obligaciones de los trabajadores

2.2.1. Derechos

2.2.2. Obligaciones

Resumen

Test 3

Evaluación 1

### **Módulo II: Riesgos generales y su prevención**

#### **Unidad Didáctica 4: Riesgos ligados a las condiciones de seguridad**

Introducción y objetivos

1. Conceptos previos

2. Lugares de trabajo

2.1. Seguridad estructural

2.2. Espacios de trabajo y zonas peligrosas



- 2.3. Suelos, aberturas y desniveles, y barandillas
- 2.4. Tabiques, ventanas y vanos
- 2.5. Vías de circulación
- 2.6. Puertas y portones
- 2.7. Rampas, escaleras fijas y de servicio
- 2.8. Escalas fijas
- 2.9. Escalas de mano
- 2.10. Vías y salidas de evacuación
- 2.11. Condiciones de protección contra incendios
- 2.12. Instalación eléctrica
- 2.13. Minusválidos
- 2.14. Orden y limpieza
- 2.15. Condiciones ambientales
- 2.16. Servicios higiénicos y locales de descanso: requisitos mínimos necesarios
- 2.17. Material y locales de primeros auxilios

#### Ejercicio 4

#### 3. Herramientas

#### 4. Máquinas

#### 5. Riesgos eléctricos

#### 6. Riesgo de incendio

- 6.1. Elementos
- 6.2. Prevención y actuaciones sobre incendios
- 6.3. Clases de fuego

#### 6.4. Extintores de incendios

- 6.4.1. Inscripciones
- 6.4.2. Implantación
- 6.4.3. Mantenimiento

#### 7. Riesgos químicos

- 7.1. Formas de penetración
- 7.2. Medidas preventivas

#### 8. Señalización

- 8.1. Tipos de señales
- 8.2. Las señales en forma de panel
- 8.3. Características y requisitos de utilización de las señales
- 8.4. Señalización en materia de seguridad y salud en el trabajo
  - 8.4.1. Tipos de señales. Señales de advertencia
  - 8.4.2. Señales de prohibición
  - 8.4.2. Señales de prohibición
  - 8.4.4. Señales relativas a los equipos de lucha contra incendios
  - 8.4.5. Señales de salvamento o socorro

#### Resumen

#### Test 4

### Unidad Didáctica 5: Riesgos ligados al medio-ambiente de trabajo

#### Introducción y objetivos

#### 1. El ruido

- 1.1. Efectos del ruido

- 1.2. Medición del ruido
  - 1.3. Evaluación de los riesgos
    - 1.3.1. Sistemas de prevención frente al ruido
    - 1.3.2. Valores límite de exposición diaria
    - 1.3.3. Valores superiores de exposición que dan lugar a una acción
    - 1.3.4. Valores inferiores de exposición que dan lugar a una acción
  - 2. Las vibraciones
    - 2.1. Clasificación
    - 2.2. Efectos sobre el organismo
    - 2.3. Tipos de exposición
  - 3. El ambiente térmico
  - 4. Las radiaciones ionizantes y no ionizantes
    - 4.1 Conceptos previos
    - 4.2. Radiaciones ionizantes
    - 4.3. Radiaciones no ionizantes
  - 5. Los riesgos biológicos
    - 5.1. Definición
    - 5.2. Grupos de riesgo
    - 5.3. Medidas para los procesos industriales en los que se manipulen agentes biológicos
- Ejercicio 5  
Resumen  
Test 5

## **Unidad Didáctica 6: La carga de trabajo, la fatiga y la insatisfacción laboral**

Introducción y objetivos

- 1. Factores de riesgo psicosociales
- 2. La carga de trabajo
  - 2.1. La carga física
    - 2.1.1. Definición
    - 2.1.2. Posturas de trabajo
    - 2.1.3. La manipulación de cargas
    - 2.1.4. Factores de riesgo de la manipulación manual de una carga
      - 2.1.4.1. Factores de riesgo derivados de las características de la carga
      - 2.1.4.2. Factores de riesgo derivados del esfuerzo físico necesario
      - 2.1.4.3. Factores de riesgo derivados de las características del medio de trabajo
      - 2.1.4.4. Factores de riesgo derivados de las exigencias de la actividad
      - 2.1.4.5. Factores de riesgo derivados del individuo
    - 2.1.5. Carga y manipulación manual
  - 2.2. La carga mental
    - 2.2.1. Factores que influyen en la carga mental
    - 2.2.2. Factores psicosociales relacionados con la carga mental
    - 2.2.3. Criterios preventivos básicos
- 3. La fatiga

- 4. La insatisfacción laboral
  - 4.1. Causas
  - 4.2. Formas de evitar la insatisfacción laboral

Ejercicio 6

Resumen

Test 6

### **Unidad Didáctica 7: Sistemas elementales de control de riesgos. Protección colectiva e individual**

Introducción y objetivos

- 1. Prevención de riesgos en el ámbito de la empresa
  - 1.1. Evaluación de los riesgos
  - 1.2. Atenuación de consecuencias
  - 1.3. Alejamiento
  - 1.4. Aislamiento
- 2. Sistemas de protección colectiva
- 3. Equipos de protección individual (EPI)
  - 3.1. Definición
  - 3.2. Requisitos y excepciones
  - 3.3. Obligaciones del empresario en relación con las EPI
  - 3.4. Obligaciones de los trabajadores en relación con los EPI

Ejercicio 7

- 4. Anexo III, del Real Decreto 773/1997
  - 4.1. Protectores de la cabeza
  - 4.2. Protectores del pie
  - 4.3. Protección ocular o facial
  - 4.4. Protección respiratoria
  - 4.5. Protección del oído
  - 4.6. Otras protecciones

Resumen

Test 7

### **Unidad Didáctica 8: Planes de emergencia y evacuación**

Introducción y objetivos

- 1. Objetivos del Plan de emergencia y evacuación

Ejercicio 8

- 2. Actuaciones a llevar a cabo por el empresario

- 3. El Plan de Emergencia
  - 3.1. Equipos de emergencia
  - 3.2. Medios técnicos y humanos

Resumen

Test 8

### **Unidad Didáctica 9: El control de la salud de los trabajadores**

Introducción y objetivos

- 1. El control de la salud de los trabajadores
- 2. Voluntariedad y obligatoriedad
- 3. Limitaciones

Ejercicio 9

- 4. Periodicidad
- 5. Contenido
- 6. Medios humanos
- Resumen
- Test 9

#### Evaluación 2

### **Módulo III: Riesgos específicos y su prevención en el sector correspondiente a la actividad de la empresa**

#### **Unidad Didáctica 10: Riesgos específicos y su prevención en el sector correspondiente a la actividad de la empresa**

##### Introducción y objetivos

- 1. Trabajos en oficinas
  - 1.1. Riesgos
  - 1.2. Normativa aplicable
  - 1.3. Recomendaciones de la Comisión nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo
  - 1.4. Las pantallas
  - 1.5. El teclado
  - 1.6. La mesa
  - 1.7. La silla y el reposapiés
  - 1.8. El ruido
  - 1.9. La iluminación
  - 1.10. La calidad del aire
  - 1.11. El confort térmico
  - 1.12. Riesgo eléctrico
  - 1.13. Riesgos específicos

##### Ejercicio 10

- 2. Trabajos en actividades de comercio
  - 2.1. Riesgos específicos
  - 2.2. Manipulación manual de cargas
  - 2.3. Factores de riesgo relacionados con la manipulación de la carga
- 3. Trabajos en actividades de hostelería y turismo
  - 3.1. Introducción
  - 3.2. Personal de cocinas, comedores y cafeterías
  - 3.3. Personal de limpieza
- 4. Trabajos en el sector transporte
  - 4.1. Introducción
  - 4.2. Asientos de los conductores
  - 4.3. Manipulación manual de cargas
  - 4.4. Factores de riesgo relacionados con la manipulación de cargas
  - 4.5. Otros factores de riesgo en el sector transporte

##### Resumen

##### Test 10

#### Evaluación 3





**Módulo IV: Elementos básicos de gestión de la prevención de riesgos****Unidad Didáctica 11: Organismos públicos relacionados con la seguridad y salud en el trabajo**

Introducción y objetivos

## 1. Organismos nacionales

## 1.1. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo

## 1.1.1. Conceptos previos

## 1.1.2. Funciones del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo

## 1.1.3. Centros nacionales de seguridad e Higiene en el trabajo

## 1.2. Inspección en el Trabajo y Seguridad Social

## 1.3. Actuaciones de las Administraciones públicas competentes en materia sanitaria

## 1.4. Comisión Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo

## 1.4.1. Funciones

## 1.4.2. Composición de la Comisión Nacional

## 1.5. Mutuas de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales de la Seguridad

Social

Ejercicio 11

## 2. Organismos e instituciones internacionales

## 2.1. La Organización Internacional del Trabajo (OIT)

## 2.2. La Unión Europea

Resumen

Test 11

**Unidad Didáctica 12: Organización del trabajo preventivo: rutinas básicas**

Introducción y objetivos

## 1. Evaluación de riesgos y planificación de la actividad preventiva

## 1.1. Normativa aplicable

## 1.2. Fases en la prevención de riesgos laborales

## 1.3. Organización de los recursos para las actividades preventivas

## 1.4. Infracciones en materia de prevención de riesgos laborales

## 2. Participación de los trabajadores en la prevención de riesgos

## 2.1. Instituciones

## 2.2. Delegados de prevención

## 3. Elaboración del mapa de riesgos

## 4. Prevención. Promoción. Adaptación

## 4.1. Conceptos previos

## 4.2. El plan de prevención

## 4.3. Servicios de prevención

Ejercicio 12

Resumen

Test 12

**Unidad Didáctica 13: Documentación: recogida, elaboración y archivo**

Introducción y objetivos



- 1. Elaboración y conservación
- 2. Notificación a las autoridades
- 3. Objetivos
- Ejercicio 13
- Resumen
- Test 13
- Evaluación 4

## **Módulo V: Primeros auxilios**

### **Unidad Didáctica 14: Primeros auxilios**

- Introducción y objetivos
- 1. Conceptos previos
- Ejercicio 14
- 2. Heridas
  
- 3. Hemorragias
  - 3.1. Clasificación
  - 3.2. Hemorragia externa
  - 3.3. Hemorragia interna
  - 3.4. Hemorragia exteriorizada
- 4. Quemaduras
  
- 5. La reanimación cardiorrespiratoria
  - 5.1. Método de reanimación boca a boca
  - 5.2. Método de respiración boca a nariz
  - 5.3. El método de reanimación Silvestre
  - 5.4. Método de Holger-Nielsen
  - 5.5. Masaje cardíaco externo
  - 5.6. Método de reanimación cardiorespiratoria
  
- 6. Congelaciones
  - 6.1. Clasificación de las congelaciones
  - 6.2. Primeros auxilios
- 7. Intoxicaciones
- 8. Atragantamiento
  
- 9. Pérdida de conocimiento
  - 9.1. Lipotimia
  - 9.2. Síncope
- 10. Contusiones
- 11. Esguinces
- 12. Luxaciones
- 13. Fracturas
- Resumen
- Test 14
- Evaluación 5
- Evaluación Final

### **TEMPORALIZACIÓN**



UNIDAD DIDÁCTICA	HORAS
Módulo I. Conceptos básicos sobre seguridad y salud en el trabajo	6 HORAS
Módulo II. Riesgos generales y su prevención	6 HORAS
Módulo III. Riesgos específicos y su prevención en el sector correspondiente a la actividad de la empresa	6 HORAS
Módulo IV. Elementos básicos de gestión de la prevención de riesgos	6 HORAS
Módulo V. Primeros auxilios	6 HORAS
<b>TOTALES</b>	<b>30 HORAS</b>

### FORMACIÓN NECESARIA PARA ACCEDER CON ÉXITO AL CURSO

No requiere formación previa

### ESPECIFICACIONES

Curso Scorm. Ejercicios prácticos y Evaluaciones integrados en temario. Animaciones, esquemas, videos de producción propia, etc.

Vídeos de producción propia como apoyo a la explicación de la materia del curso.

### HARDWARE NECESARIO Y PERIFÉRICOS ASOCIADOS

Ordenador y conexión a Internet

### SOFTWARE NECESARIO

El Campus Virtual funciona correctamente con los siguientes navegadores:



**Internet Explorer:** a partir de la versión 8.0



**Google Chrome:** a partir de la versión 22.0



**Mozilla Firefox:** a partir de la versión 15.0



**Safari:** a partir de la versión 5.0

Además, será necesario tener instalado:

- Acrobat Reader**, versión 6.0 o superior, o **Foxit Reader**, versión 2.3 o superior.
- Adobe Flash Player**.

### TIEMPO DE RESPUESTA



Los tutores pedagógicos atenderán a los alumnos en un plazo de 24 horas y los tutores de contenido en un plazo máximo de 48 horas en días laborables.

### SERVICIOS DEL CAMPUS VIRTUAL

- **Guía didáctica** En ella se marcan y explican las pautas, orientaciones y recomendaciones necesarias para el seguimiento y aprovechamiento adecuado del curso.

- **Contenidos.** Los contenidos de este curso han sido realizados por un equipo multidisciplinar, entre los que se encuentran expertos en la materia que se desarrolla, pedagogos, docentes y técnicos informáticos en desarrollos multimedia.

En este curso se ha buscado un equilibrio entre el necesario rigor técnico de los contenidos y una presentación atractiva e intuitiva que facilite el seguimiento del curso y que constituya una clara opción de aprendizaje, de manera que todo aquél que lo realice vea satisfechas sus expectativas: comprensión y asimilación de todo lo relacionado con las unidades desarrolladas y capacidad para aplicar estos conocimientos a la práctica diaria.

El temario de este curso tiene un **formato dinámico e interactivo**, en base al cual **podrás participar activamente en tu aprendizaje**. En la construcción del mismo se han utilizado una serie de iconos y links, que requieren tu participación en el descubrimiento de los contenidos, ya que deberás interactuar con los mismos para ver la información. De esta manera, el seguimiento del curso se convierte en una experiencia dinámica que requiere de una participación activa del alumno, lo que facilita la rapidez en la comprensión y uso de la información. Ello contribuye a conseguir que el curso resulte más entretenido y no debemos olvidar que el entretenimiento acrecienta el interés, el cual, a su vez, favorece la atención y concentración, que se traducen en mayores niveles de aprendizaje.

- **Actividades.** Hemos desarrollado ejercicios y casos prácticos interactivos, integrados en los contenidos, que fomentan la participación e interacción continua de los alumnos y permiten que vayas afianzando los conocimientos al mismo tiempo que los adquieres, con el fin de que llegues totalmente preparado a la evaluación final y la superes sin dificultades.

- **Tutores a disposición del alumno:** Un tutor de contenido experto en la materia que le resolverá las dudas concretas sobre el temario y los ejercicios.

Un tutor pedagógico que le ayudará y motivará a lo largo del curso. Se pondrá en contacto periódicamente a los alumnos informándoles de su estado de evolución y animándoles a finalizar con éxito el curso. También les informará de todo lo relativo al curso (información de interés, inclusión de documentación adicional en la biblioteca, etc)

Un tutor técnico o webmaster que resolverá cualquier problema técnico de acceso a la plataforma, registro de notas, etc.

- **Otros servicios.** Estos cursos disponen de tutorías, correo electrónico, biblioteca (donde se encuentran documentos formativos complementarios, como el manual del curso), chat, Faqs, agenda y calendario, Foro y otros servicios incluidos en el Campus Virtual.

