

# PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES BASICO

REF: K070

## OBJETIVOS

- Ofrecer al trabajador un conocimiento amplio y práctico de la prevención de riesgos laborales, desde los conceptos básicos: los derechos y deberes del trabajador; cómo se organiza la prevención en las empresas y sus diferentes modalidades, hasta cuestiones específicas: enumerando los elementos de su entorno y los requerimientos que han de cumplir y la forma en que actuar para evitar accidentes, o enfermedades derivadas del trabajo. Entre ellos: condiciones de seguridad de los lugares de trabajo, equipos de trabajo, orden y limpieza como elemento de prevención; el riesgo eléctrico, riesgo químico y riesgo biológico, entre otros.
- Conocer la forma en que manipular las cargas y pesos, así como la higiene postural que se ha de adoptar en prevención de lesiones. Y comprender nociones básicas relativas a los riesgos psicosociales (estrés, carga mental) que pueden ayudarle a evitar sus efectos negativos en la salud del trabajador.
- Enumerar los sistemas elementales de control de riesgos como son la protección colectiva e individual y los aspectos a tener en cuenta en su actividad para utilizarlos de manera eficaz. Y Conocer el funcionamiento de los controles de la salud del trabajador.
- Formar en otras competencias que permitan afrontar situaciones de emergencia o de incendio, primeros auxilios y seguridad vial.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

### MÓDULO I. CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

#### 1. CONCEPTOS BÁSICOS

- 1.1. El trabajo y la salud.
- 1.2. Los factores de riesgo en el trabajo.
- 1.3. El riesgo laboral.
- 1.4. Los daños derivados del trabajo.
- 1.5. Los accidentes de trabajo.
- 1.6. Las enfermedades profesionales.
- 1.7. Otras patologías derivadas del trabajo.
- 1.8. Los costes de la siniestralidad laboral.

#### 2. MARCO NORMATIVO BÁSICO

- 2.1. Marco normativo básico en materia de prevención de riesgos laborales.
- 2.2. Derechos y deberes básicos en prevención de riesgos laborales.
  - 2.2.1. Obligaciones del empresario.
  - 2.2.2. Obligaciones de los trabajadores.
  - 2.2.3. Derechos de los trabajadores.

### MÓDULO II. RIESGOS GENERALES Y SU PREVENCIÓN. RIESGOS LIGADOS A LAS CONDICIONES DE SEGURIDAD

#### 3. LUGARES DE TRABAJO

- 3.1. Conceptos básicos.
- 3.2. Condiciones de los lugares de trabajo.
  - 3.2.1. Condiciones constructivas.
  - 3.2.2. Suelos, aberturas, desniveles y barandillas.
  - 3.2.3. Escaleras fijas y de servicio.
  - 3.2.4. Vías de circulación y pasillos.
  - 3.2.5. Puertas.

- 3.2.6. Temperatura, ventilación e iluminación en el ambiente.
- 3.3. Señalización.
  - 3.3.1. Colores de seguridad.
  - 3.3.2. Tipos de señales.
- 3.4. Medidas preventivas.
  - 3.4.1. Caídas al mismo nivel.
  - 3.4.2. Caídas a distinto nivel.
  - 3.4.3. Pisadas sobre objetos.
  - 3.4.4. Caída de objetos por desplome o derrumbamiento.
  - 3.4.5. Al elevar cargas.
  - 3.4.6. Choques contra objetos inmóviles.
  - 3.4.7. Caídas de objetos en manipulación.
  - 3.4.8. Cortes y golpes por objetos o herramientas.
- 4. EQUIPOS DE TRABAJO**
  - 4.1. Equipos de trabajo.
  - 4.2. Medidas de prevención básicas en equipos.
  - 4.3. Herramientas manuales.
  - 4.4. Máquinas.
    - 4.4.1. Riesgos.
    - 4.4.2. Medidas de prevención y protección.
- 5. ORDEN Y LIMPIEZA**
  - 5.1. Introducción.
  - 5.2. Riesgos principales derivados de la falta de orden y limpieza.
  - 5.3. Medidas de prevención y protección.
    - 5.3.1. Zonas de paso y espacios de trabajo.
    - 5.3.2. Almacenamiento.
    - 5.3.3. Equipos de trabajo.
    - 5.3.4. Incendios.
- 6. MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS**
  - 6.1. Conceptos básicos.
  - 6.2. Medidas preventivas.
  - 6.3. Método de manipulación manual de cargas.
- 7. HIGIENE POSTURAL**
  - 7.1. Higiene postural.
  - 7.2. Medidas de prevención según la postura adoptada en el trabajo.
  - 7.3. Movimientos repetitivos.
- 8. RIESGO ELÉCTRICO**
  - 8.1. Conceptos básicos.
  - 8.2. Medidas de prevención frente al riesgo eléctrico.

### **MÓDULO III. RIESGOS GENERALES Y SU PREVENCIÓN. RIESGOS LIGADOS AL MEDIO AMBIENTE**

- 9. RIESGO QUÍMICO**
  - 9.1. Definición, Etiquetado y Ficha de datos de seguridad.
  - 9.2. Clasificación e identificación de sustancias químicas peligrosas.
  - 9.3. Almacenamiento de sustancias químicas.
  - 9.4. Manipulación de productos químicos.
- 10. RIESGO BIOLÓGICO**
  - 10.1. Definición y clasificación de agentes biológicos.
  - 10.2. Trabajadores especialmente expuestos a riesgos biológicos.
  - 10.3. Medidas preventivas frente al riesgo biológico.
  - 10.4. Protocolos de actuación en accidentes con riesgo biológico.
- 11. RIESGOS PSICOSOCIALES**
  - 11.1. Introducción.
  - 11.2. Medidas preventivas generales.

- 11.3. Principales patologías derivadas de factores psicosociales en el trabajo.
  - 11.3.1. Estrés laboral.
  - 11.3.2. Síndrome de Burnout.
  - 11.3.3. Acoso psicológico laboral (Mobbing).
  - 11.3.4. Depresión laboral.
- 12. SISTEMAS ELEMENTALES DE CONTROL DE RIESGOS: PROTECCIÓN COLECTIVA E INDIVIDUAL**
  - 12.1. Introducción
  - 12.2. Las técnicas científicas de prevención de riesgos.
  - 12.3. Sistemas elementales de control y protección de riesgos.
    - 12.3.1. Principios generales.
    - 12.3.2. Prevención integrada.
  - 12.4. Protección colectiva.
  - 12.5. Protección individual.
- 13. EMERGENCIAS Y EVACUACIÓN**
  - 13.1. El fuego.
  - 13.2. Clasificación de fuegos y agentes extintores.
  - 13.3. Medidas de prevención ante el riesgo de incendio.
  - 13.4. Mecanismos de protección frente a incendios.
  - 13.5. Sistemas de extinción de incendios.
    - 13.5.1. Sistema de extinción portátil: extintor.
    - 13.5.2. Sistema de extinción de incendio automático: instalaciones fijas.
  - 13.6. Situaciones de emergencias.
  - 13.7. Plan de emergencia y evacuación.
  - 13.8. Protocolos de actuación ante situaciones de emergencias.
- 14. CONTROL DE LA SALUD**
  - 14.1. Medicina del trabajo.
  - 14.2. Reconocimiento médico.

#### **MÓDULO IV. ELEMENTOS BÁSICOS DE GESTIÓN DE LA PREVENCIÓN DE RIESGOS**

- 15. ELEMENTOS BÁSICOS DE GESTIÓN DE LA PREVENCIÓN DE RIESGOS**
  - 15.1. Introducción
  - 15.2. Organización del trabajo preventivo.
  - 15.3. Documentación.

#### **MÓDULO V. PRIMEROS AUXILIOS Y SEGURIDAD VIAL**

- 16. PRIMEROS AUXILIOS**
  - 16.1. Introducción.
  - 16.2. Alcance de los primeros auxilios.
  - 16.3. Actuaciones a realizar ante un accidentado.
  - 16.4. Contusiones y heridas.
  - 16.5. Fracturas y quemaduras.
  - 16.6. Accidentes por electrocución.
  - 16.7. Desmayos, lipotimias, convulsiones y lesiones oculares.
  - 16.8. Formación y medios adecuados para realizar el socorrismo laboral.
  - 16.9. Técnicas de reanimación en caso de emergencias médicas.
- 17. SEGURIDAD VIAL**
  - 17.1. Seguridad vial para conductores.
  - 17.2. Seguridad vial para peatones.