

# PREVENCION DE RIESGOS LABORALES EN LIMPIEZA EN OFICINAS



**Dirigido a:**

**Objetivos:**

Esta formación debe tener una duración no inferior a 30 horas, con un contenido y una distribución horaria conforme al apartado B del Anexo IV del RD 39/1997 de 39 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención, BOE nº17 de 31 de enero de 1997.

Funciones de nivel básico: • Promover los comportamientos seguros y la correcta utilización de los equipos de trabajo y protección, y fomentar el interés y cooperación de los trabajadores en una acción preventiva integrada. • Promover, en particular, las actuaciones preventivas básicas, tales como el orden, la limpieza, la señalización y el mantenimiento general, y efectuar su seguimiento y control. • Realizar evaluaciones elementales de riesgos y, en su caso, establecer medidas preventivas del mismo carácter compatibles con su grado de formación. • Colaborar en la evaluación y el control de los riesgos generales y específicos de la empresa, efectuando visitas al efecto, atención a quejas y sugerencias, registro de datos, y cuantas funciones análogas sean necesarias. • Actuar en caso de emergencia y primeros auxilios gestionando las primeras intervenciones al efecto. • Cooperar con los servicios de prevención.

## Contenidos formativos:

### ÍNDICE

- 1 Conceptos básicos sobre seguridad y salud
  - 1.1 El trabajo y la salud
  - 1.2 Los Riesgos Profesionales
  - 1.3 Factores de Riesgo Laboral
  - 1.4 Incidencia de los factores de riesgo sobre la salud
  - 1.5 Daños derivados del trabajo
  - 1.6 Accidentes de trabajo
  - 1.7 Enfermedades profesionales
  - 1.8 Diferencia entre Accidentes de trabajo y Enfermedad profesional
  - 1.9 Otras patologías derivadas del trabajo
  - 1.10 Marco normativo básico en materia de prevención de riesgos
  - 1.11 Deberes y obligaciones básicas en esta materia
  - 1.12 Política de Prevención de Riesgos Laborales
  - 1.13 Fomento de la toma de conciencia
  - 1.14 Participación, información, consulta y propuestas

- 1.15 El empresario
- 1.16 El trabajador
- 1.17 Cuestionario: Conceptos básicos sobre seguridad y salud

## 2 Riesgos generales y su prevención

- 2.1 Caídas de personas a distinto o al mismo nivel
- 2.2 Proyección de fragmentos o partículas
- 2.3 Golpes o cortes por objetos y herramientas
- 2.4 Atrapamiento por vuelco de máquina
- 2.5 Golpes atrapamientos por derrumbamiento
- 2.6 Contacto eléctrico
- 2.7 Sobreesfuerzo
- 2.8 Exposición al polvo o a ruidos
- 2.9 Dermatitis profesional y riesgos de contaminación
- 2.10 Riesgos ligados al medio ambiente del trabajo
- 2.11 Contaminantes químicos
- 2.12 Toxicología laboral
- 2.13 Medición de la exposición a contaminantes
- 2.14 Corrección ambiental
- 2.15 Contaminantes físicos
- 2.16 Energía mecánica
- 2.17 Energía térmica
- 2.18 Energía electromagnética
- 2.19 Contaminantes biológicos
- 2.20 La carga del trabajo, la fatiga y la insatisfacción laboral
- 2.21 Sistemas elementales de control de riesgos
- 2.22 Protección colectiva
- 2.23 Equipos de Protección individual
- 2.24 Protección del cráneo
- 2.25 Protectores del aparato auditivo
- 2.26 Protectores de la cara y del aparato visual
- 2.27 Protectores de las vías respiratorias
- 2.28 Protección de las extremidades y piel
- 2.29 Protectores del tronco y el abdomen
- 2.30 Protección total del cuerpo
- 2.31 Control de riesgos derivados de trabajos en altura
- 2.32 Características del riesgo de caída de altura
- 2.33 Características generales de los dispositivos
- 2.34 Clasificación y campos de aplicación
- 2.35 Planes de emergencia y evacuación
- 2.36 Organización del plan de emergencia
- 2.37 Señalización
- 2.38 Clases de señalización y utilización

- 2.39 Señalización óptica
- 2.40 Señales en forma de panel
- 2.41 Señales gestuales
- 2.42 Señales luminosas
- 2.43 Señalización acústica y otras señalizaciones
- 2.44 El control de salud de los trabajadores
- 2.45 La vigilancia de la salud de los trabajadores
- 2.46 Integración de los programas de vigilancia de la salud
- 2.47 Cuestionario: Riesgos generales y su prevención

## 3 Riesgos específicos en limpieza en oficinas

- 3.1 Pasillos y zonas de trabajo
- 3.2 Puertas y mamparas
- 3.3 Instalaciones y receptores eléctricos
- 3.4 Incendios y otras situaciones de emergencia
- 3.5 Condiciones organizativas y relaciones personales
- 3.6 Inseguridad ciudadana
- 3.7 Trato con clientes
- 3.8 Condiciones ambientales
- 3.9 Manipulación manual de cargas
- 3.10 Mesas y archivadores
- 3.11 Estanterías
- 3.12 Manipulación de productos de limpieza
- 3.13 Movimientos y posturas en trabajos de limpieza
- 3.14 Escaleras de mano en trabajo de limpieza
- 3.15 Redes eléctricas y uso de equipos eléctricos en instalaciones ajenas
- 3.16 Utilización de máquinas de limpieza
- 3.17 Zonas de trabajo y de paso
- 3.18 Condiciones climatológicas inconfortables
- 3.19 Conducción de vehículos
- 3.20 Trabajo en solitario
- 3.21 Trabajo de limpieza del local
- 3.22 Cuestionario: Riesgos específicos en limpieza de oficinas

## 4 Elementos básicos de gestión de la prevención

- 4.1 Intervención de las administraciones públicas en materia preventiva
- 4.2 Organización preventiva del trabajo
- 4.3 Procedimiento general de la planificación
- 4.4 Documentación - recogida, elaboración y archivo
- 4.5 Representación de los trabajadores
- 4.6 Cuestionario: Elementos básicos de gestión de la prevención

## 5 Primeros auxilios



- 5.1 Procedimientos generales
- 5.2 Eslabones de la cadena de socorro
- 5.3 Evaluación primaria de un accidentado
- 5.4 Normas generales ante una situación de urgencia
- 5.5 Reanimación cardiopulmonar
- 5.6 Actitud a seguir ante heridas y hemorragias
- 5.7 Fracturas
- 5.8 Traumatismos craneoencefálicos
- 5.9 Lesiones en columna
- 5.10 Quemaduras
- 5.11 Lesiones oculares
- 5.12 Intoxicaciones, mordeduras, picaduras y lesiones por animales marinos
- 5.13 Plan de actuación
- 5.14 Cuestionario: Cuestionario final

**Duración:** 60 Horas

**Fecha Inicio:** -

**Fecha Fin:** -

**Horario:** -

**Lugar Impartición:** Consultar

**Precio:** 420,00€

**Descuentos:** PRECIO UNICO

**Tipo de Formación:** -

**Requisitos:** Consultar

**Calendario:** Estamos actualizando el contenido, perdona las molestías.

\* *Delfín Formación es una entidad inscrita y acreditada en el registro de Centros y Entidades de Formación Profesional para el Empleo de la Comunidad Valenciana.*

\* *Si tienes cualquier duda, por favor llámanos al 965 34 06 25 o envíanos un WhatsApp al 607 74 52 82, te responderemos lo más rápido posible.*

\* *Sólo se considera como alumno/a matriculado/a en el curso a aquella persona que haya*

completado la ficha de inscripción y pagado el importe total de la acción formativa antes del inicio del curso. Delfín formación se reserva el derecho a anular o aplazar este curso si no se llega a cubrir un mínimo de inscripciones.

