# Prevención de Riesgos Laborales en oficinas y despachos

## Prevención de Riesgos Laborales en oficinas y despachos

**Duración:** 60 horas

**Precio:** consultar euros.

**Modalidad:** e-learning

### Objetivos:

Conocer la normativa de prevención de riesgos laborales en cuanto a organización de la prevención, facultades y competencias, obligaciones y responsabilidades. - Adquirir la capacidad necesaria para desarrollar el trabajo en oficinas y despachos de forma más segura, estableciendo unas normas básicas de seguridad y buscando de forma activa la mejora de aspectos como las deficiencias ergonómico-posturales, evitar la polución en el ambiente, etc. - Conocer los conceptos básicos de seguridad y salud (riesgo laboral, enfermedad profesional, accidente de trabajo, u otras patologías derivadas del trabajo) y los sistemas elementales de control de riesgos que deben utilizarse, tanto en la prevención integrada, como en una protección colectiva o individual. - Adquirir los conocimientos necesarios para actuar correctamente en caso de emergencia. - Adquirir la capacidad necesaria para implantar o mejorar un sistema de gestión de la seguridad en la empresa mediante el conocimiento de herramientas, modalidades y organismos implicados en la gestión de la prevención.

### Metodología:

El Curso será desarrollado con una metodología a Distancia/on line. El sistema de enseñanza a distancia está organizado de tal forma que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales, también se realiza en esta modalidad para permitir el acceso al curso a aquellos alumnos que viven en zonas rurales lejos de los lugares habituales donde suelen realizarse los cursos y que tienen interés en continuar formándose. En este sistema de enseñanza el alumno tiene que seguir un aprendizaje sistemático y un ritmo de estudio, adaptado a sus circunstancias personales de tiempo

El alumno dispondrá de un extenso material sobre los aspectos teóricos del Curso que deberá estudiar para la realización de pruebas objetivas tipo test. Para el aprobado se exigirá un mínimo de 75% del total de las respuestas acertadas.

El Alumno tendrá siempre que quiera a su disposición la atención de los profesionales tutores del curso. Así como consultas telefónicas y a través de la plataforma de teleformación si el curso es on line. Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo de curso elegido y de las horas del mismo.


© icaformación2025

## Profesorado:

Nuestro Centro fundado en 1996 dispone de 1000 m2 dedicados a formación y de 7 campus virtuales.

Tenemos una extensa plantilla de profesores especializados en las diferentes áreas formativas con amplia experiencia docentes: Médicos, Diplomados/as en enfermería, Licenciados/as en psicología, Licencidos/as en odontología, Licenciados/as en Veterinaria, Especialistas en Administración de empresas, Economistas, Ingenieros en informática, Educadodores/as sociales etc…

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas de las siguientes formas:

-Por el aula virtual, si su curso es on line
-Por e-mail
-Por teléfono

## Medios y materiales docentes

-Temario desarrollado.

-Pruebas objetivas de autoevaluación y evaluación.

-Consultas y Tutorías personalizadas a través de teléfono, correo, fax, Internet y de la Plataforma propia de Teleformación de la que dispone el Centro.

© icaformación2025

## Titulación:

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por correo o mensajería la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

## Programa del curso:

UD1.Introducción a los riesgos en el trabajo
1.1. Introducción
1.2. El trabajo y la salud
1.2.1. El trabajo
1.2.2. La salud
1.2.3. Los factores de riesgo en el trabajo
1.2.4. El riesgo laboral
1.3. Los daños derivados del trabajo
1.3.1. Los accidentes del trabajo
1.3.2. Las enfermedades profesionales
1.3.3. Otras patologías derivadas del trabajo
1.4. Los costes de la siniestralidad laboral

UD2.Marco normativo básico en materia de prevención de riesgos laborales
2.1. Introducción
2.2. Antecedentes normativos
2.3. Directivas europeas
2.3.1. Directiva comunitaria 89/391cee
2.3.2. Directivas comunitarias 92/59/CEE y 2001/95/ce
2.4. Legislación nacional
2.4.1. La ley 31/95, prevención de riesgos laborales reformada por la ley 54/2003
2.4.2. Rd. 39/97, servicios de prevención
2.4.3. Otras normas nacionales referentes a prevención de riesgos
2.5. Derechos y deberes básicos en materia de prevención de riesgos
2.5.1. Obligaciones del empresario
2.5.2. Obligaciones y derechos de los trabajadores
2.5.3. Responsabilidades en materia de prevención

UD3.Los riesgos relacionados con los espacios y equipos de trabajo
3.1. Introducción
3.2. Las condiciones de los locales de trabajo
3.3. Las condiciones de los equipos de trabajo: las máquinas
3.4. Las condiciones de las herramientas


© icaformación2025

3.5. La manipulación manual de cargas
3.6. El transporte de cargas
3.7. Las condiciones de almacenamiento
3.8. El riesgo de incendio
3.9. El riesgo eléctrico

UD4.Los contaminantes ambientales presentes en el trabajo
4.1. Introducción
4.2. Los contaminantes químicos
4.3. Los contaminantes físicos
4.3.1. Ruido
4.3.2. Vibraciones
4.3.3. Ambiente térmico
4.3.4. Radiaciones
4.3.5. Iluminación
4.4. Los contaminantes biológicos
4.5. Los métodos generales de protección contra los factores ambientales del trabajo
4.5.1. Métodos de actuación sobre el foco de contaminación
4.5.2. Métodos de actuación sobre el medio de difusión
4.5.3. Métodos de actuación sobre el trabajador

UD5.Los riesgos relacionados con la organización del trabajo
5.1. Introducción
5.2. La carga de trabajo
5.2.1. La carga física del trabajo
5.2.2. La carga mental
5.3. Los riesgos derivados de factores psicológicos y sociales
5.3.1. La insatisfacción laboral
5.3.2. El estrés laboral
5.3.3. El mobbing

UD6.Las técnicas de control y protección de riesgos
6.1. Introducción
6.2. Las técnicas científicas de prevención de riesgos
6.2.1. La seguridad en el trabajo
6.2.2. La higiene industrial
6.2.3. La ergonomía
6.2.4. La psicosociología
6.2.5. La medicina del trabajo
6.3. Sistemas elementales de control y protección de riesgos
6.3.1. La prevención integrada
6.3.2. La protección colectiva
6.3.3. La protección individual
6.4. El control de la salud del trabajador

UD7.Los planes de emergencia y evacuación
7.1. Introducción
7.2. Plan de emergencia: definición y objetivos
7.3. Equipos de emergencia: composición y funciones
7.4. Fases de un plan de emergencia
7.4.1. La fase de diseño
7.4.2. La fase de implantación
7.5. El plan de autoprotección

UD8.La gestión de la prevención de riesgos en la empresa
8.1. Introducción
8.2. El sistema de gestión de la prevención de riesgos laborales


© icaformación2025

8.3. Organización del trabajo preventivo: instrumentos y rutinas básicas
8.4. Modalidades para organizar la prevención en la empresa
8.5. Consulta y participación de los trabajadores en materia preventiva
8.5.1. El delegado de prevención
8.5.2. Comités de seguridad y salud
8.6. Organismos relacionados con la seguridad y salud en el trabajo
8.6.1. Organismos nacionales
8.6.2. Organismos internacionales

UD9.Los primeros auxilios en la empresa
9.1. Introducción
9.2. ¿En qué consisten los primeros auxilios?
9.3. Actuaciones a realizar ante un accidentado
9.3.1. Actuaciones básicas
9.3.2. Actuaciones más frecuentes de primeros auxilios
9.4. Formación y medios adecuados para realizar acciones de socorrismo laboral
9.4.1. Formación
9.4.2. Medios técnicos y materiales adecuados
9.5. Las técnicas de reanimación en caso de emergencias médicas
9.5.1. La respiración boca a boca
9.5.2. El masaje cardíaco

UD10.La prevención de riesgos específicos en el sector oficinas y despachos
10.1. Introducción
10.2. El sector de oficinas y despachos
10.3. Principales riesgos específicos en oficinas y despachos
10.3.1. Riesgos relativos al entorno del puesto de trabajo
10.3.2. Riesgos relativos a las condiciones ambientales
10.3.3. Riesgos relacionados con el uso de pantalla de visualización de datos
10.3.4. Aspectos psicosociales
10.3.5. Vigilancia de la salud
10.4. Síndrome del edificio enfermo

Anexo 1. Normativa por orden cronológico
Anexo 2. Glosario
Anexo 3. Ley de prevención de riesgos laborales


© icaformación2025