

POR QUÉ ESTE CURSO

A menudo se piensa que los/as trabajadores/as de oficina disfrutan de un ambiente de trabajo agradable y seguro. Aunque el trabajo de oficina no sea tan peligroso como el que se realiza en otros lugares, son varios los problemas de salud y seguridad que se generan en este entorno.

Los riesgos que se pueden dar no son pocos; están relacionados con el desarrollo de un trabajo constante en posición sentada, el uso de ordenadores, la caída de objetos en manipulación, los choques contra objetos inmóviles, las condiciones termohigrométricas, las caídas de personas al mismo nivel o en escaleras, los golpes o cortes producidos por objetos o herramientas, sobreesfuerzos, ruidos, incendios, contactos eléctricos,...

En este curso se analizan tanto estos riesgos específicos físicos como las medidas preventivas que permiten minimizar sus efectos.

CONTENIDOS DEL CURSO

1. Conceptos generales

2. Principios generales en la prevención de riesgos laborales

3. Normas de seguridad e higiene de carácter general.

4. Los riesgos profesionales en el ámbito de oficinas

- Condiciones ambientales en el entorno de trabajo
- Diseño del puesto de trabajo

5. El cuidado de la espalda en el trabajo

- Principios básicos para la integridad de la espalda
- Dolor de espalda.
- Las lesiones de la espalda
- Cómo proteger la espalda en el trabajo

6. Medidas preventivas

- Para reducir la fatiga,
- Para paliar los trastornos músculo-esqueléticos por incorrecta manipulación de cargas,
- Para paliar los efectos del ruido,
- Para paliar los efectos de la temperatura ambiental,
- Contra incendios,
- Para la electricidad
- Para riesgos varios

7. Ejercicios de estiramiento en el puesto de trabajo



Objetivo

- Conocer los principales riesgos físicos existentes en los entornos de oficina.
- Desarrollar comportamientos preventivos en referencia a las dolencias de espalda.
- Conocer, para poder implantar, medidas preventivas referidas a los distintos riesgos físicos existentes en oficinas.
- Practicar ejercicios de estiramiento necesarios para evitar o paliar dolencias que se pueden producir en el entorno de oficinas.

Metodología

- El diseño pedagógico que efipsa ofrece en formato on-line incluye:
- El desarrollo conceptual a través de pantallas con distinta interactividad
 - Vídeos explicativos
 - Casos prácticos y ejercicios
 - Test de evaluación final

Duración: 3,5 horas