

ÍNDICE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN OFICINAS Y DESPACHOS

TEMA 1 LEY DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

- Introducción.
- Marco normativo básico.
- Estructura de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.

TEMA 2 DERECHOS Y DEBERES DE LA PROTECCIÓN

- Deber de los empresarios.
- Obligaciones de los trabajadores.
- Responsabilidades y sanciones.

TEMA 3 ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO PREVENTIVO

- Identificación y evaluación de los riesgos laborales.
- La elección de medidas.
- El plan de prevención.

TEMA 4 RIESGOS LABORALES Y MEDIDAS PREVENTIVAS

- Riesgos relacionados con la carga física.
- Riesgos relacionados con las condiciones ambientales.
- Riesgos relacionados con aspectos psicosociales.
- Problemas ergonómicos asociados al trabajo de oficina.
- Medidas preventivas.
- Cuadro resumen.

TEMA 5 CARACTERÍSTICAS DE UN EQUIPAMIENTO ADECUADO

- Entorno de trabajo.
- El mobiliario y equipo informático:
 - Silla: Características y dimensiones mínimas.
 - Mesa: Características y dimensiones mínimas.
 - Características de la pantalla del ordenador.
 - Características del teclado.
- Programas informáticos.
 - Facilidad de uso y forma de presentar la información.

TEMA 6 CONFIGURACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO

- Distribución de espacios en el entorno de trabajo.
- Silla: Ajuste adecuado al trabajo y a la persona.
- Material de oficina: Correcta disposición en la mesa.

TEMA 7 SEÑALIZACIÓN, PRIMEROS AUXILIOS Y EMERGENCIAS

- Señalización, tipos y significados.
- Prevención de incendios.
- Qué hacer en caso de emergencia y evacuación.
- Conceptos básicos de primeros auxilios.
 - Prevención COVID-19 y primeros auxilios.
- Qué hacer en caso de accidente.