



Curso Técnico en Prevención de Riesgos Laborales Básico para Oficinas y Sector de la Administración





Elige aprender en la escuela
Líder en formación online

ÍNDICE

1 | Somos INEAF

2 | Rankings

3 | Alianzas y acreditaciones

4 | By EDUCA
EDTECH
Group

5 | Metodología
LXP

6 | Razones por
las que
elegir Ineaf

7 | Financiación
y Becas

8 | Métodos de
pago

9 | Programa
Formativo

10 | Temario

11 | Contacto

[Ver en la web](#)



INEAF
BUSINESS SCHOOL

SOMOS INEAF

INEAF es una institución especializada en **formación online fiscal y jurídica**. El primer nivel de nuestro claustro y un catálogo formativo en constante actualización nos hacen convertirnos en una de las principales instituciones online del sector.

Los profesionales en activo y recién graduados reciben de INEAF una alta cualificación que se dirige a la formación de especialistas que se integren en el mercado laboral o mejoren su posición en este. Para ello, empleamos **programas formativos prácticos y flexibles con los que los estudiantes podrán compaginar el estudio con su vida personal y profesional**. Un modelo de formación que otorga todo el protagonismo al estudiante.

Más de
18
años de
experiencia

Más de
300k
estudiantes
formados

Hasta un
98%
tasa
empleabilidad

Hasta un
100%
de financiación

Hasta un
50%
de los estudiantes
repite

Hasta un
25%
de estudiantes
internacionales

[Ver en la web](#)



Fórmate, crece, desafía lo convencional,
Elige INEAF



QS, sello de excelencia académica
INEAF: 5 estrellas en educación online

RANKINGS DE INEAF

La empresa **INEAF** ha conseguido el reconocimiento de diferentes rankings a nivel nacional e internacional, gracias a sus programas formativos y flexibles, así como un modelo de formación en el que el alumno es el protagonista.

Para la elaboración de estos rankings, se emplean indicadores como la reputación online y offline, la calidad de la institución, el perfil de los profesionales.



[Ver en la web](#)

ALIANZAS Y ACREDITACIONES



ABOGADOS FINANCIEROS Y TRIBUTARIOS

ESTUDIO LEGAL
LASSO GUARDIA VEGA



Juan Bautista
ASESORÍA



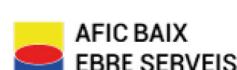
DG LEGAL
ABOGADOS & ECONOMISTAS



Moreno & Peña
CONSULTORES DE EMPRESAS
Consultores jurídico-económicos de empresas



LUNA & ASOCIADOS
abogados



INEAF
BUSINESS SCHOOL

Ver en la web

BY EDUCA EDTECH

INEAF es una marca avalada por **EDUCA EDTECH Group**, que está compuesto por un conjunto de experimentadas y reconocidas **instituciones educativas de formación online**. Todas las entidades que lo forman comparten la misión de **democratizar el acceso a la educación** y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación.



ONLINE EDUCATION



[Ver en la web](#)



METODOLOGÍA LXP

La metodología **EDUCA LXP** permite una experiencia mejorada de aprendizaje integrando la AI en los procesos de e-learning, a través de modelos predictivos altamente personalizados, derivados del estudio de necesidades detectadas en la interacción del alumnado con sus entornos virtuales.

EDUCA LXP es fruto de la **Transferencia de Resultados de Investigación** de varios proyectos multidisciplinares de I+D+i, con participación de distintas Universidades Internacionales que apuestan por la transferencia de conocimientos, desarrollo tecnológico e investigación.



1. Flexibilidad

Aprendizaje 100% online y flexible, que permite al alumnado estudiar donde, cuando y como quiera.



2. Accesibilidad

Cercanía y comprensión. Democratizando el acceso a la educación trabajando para que todas las personas tengan la oportunidad de seguir formándose.



3. Personalización

Itinerarios formativos individualizados y adaptados a las necesidades de cada estudiante.



4. Acompañamiento / Seguimiento docente

Orientación académica por parte de un equipo docente especialista en su área de conocimiento, que aboga por la calidad educativa adaptando los procesos a las necesidades del mercado laboral.



5. Innovación

Desarrollos tecnológicos en permanente evolución impulsados por la AI mediante Learning Experience Platform.



6. Excelencia educativa

Enfoque didáctico orientado al trabajo por competencias, que favorece un aprendizaje práctico y significativo, garantizando el desarrollo profesional.



Programas
PROPIOS
UNIVERSITARIOS
OFICIALES

RAZONES POR LAS QUE ELEGIR INEAF

1. Nuestra Experiencia

- ✓ Más de **18 años** de experiencia
- ✓ Más de **300.000** alumnos ya se han formado en nuestras aulas virtuales
- ✓ Alumnos de los 5 continentes
- ✓ **25%** de alumnos internacionales.
- ✓ **97%** de satisfacción
- ✓ **100% lo recomiendan.**
- ✓ Más de la mitad ha vuelto a estudiar en INEAF.

2. Nuestro Equipo

En la actualidad, INEAF cuenta con un equipo humano formado por más de **400 profesionales**. Nuestro personal se encuentra sólidamente enmarcado en una estructura que facilita la mayor calidad en la atención al alumnado.

3. Nuestra Metodología

100% ONLINE



Estudia cuando y desde donde quieras. Accede al campus virtual desde cualquier dispositivo.

APRENDIZAJE



Pretendemos que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva

EQUIPO DOCENTE



INEAF cuenta con un equipo de profesionales que harán de tu estudio una experiencia de alta calidad educativa.



NO ESTARÁS SOLO

Acompañamiento por parte del equipo de tutorización durante toda tu experiencia como estudiante

[Ver en la web](#)

4. Calidad AENOR

- ✓ Somos Agencia de Colaboración N°99000000169 autorizada por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social.
- ✓ Se llevan a cabo auditorías externas anuales que garantizan la máxima calidad AENOR.
- ✓ Nuestros procesos de enseñanza están certificados por **AENOR** por la ISO 9001.



5. Confianza

Contamos con el sello de **Confianza Online** y colaboramos con las Universidades más prestigiosas, Administraciones Públicas y Empresas Software a nivel Nacional e Internacional.



6. Somos distribuidores de formación

Como parte de su infraestructura y como muestra de su constante expansión Euroinnova incluye dentro de su organización una **editorial** y una **imprenta digital industrial**.

[Ver en la web](#)

FINANCIACIÓN Y BECAS

Financia tu cursos o máster y disfruta de las becas disponibles. ¡Contacta con nuestro equipo experto para saber cuál se adapta más a tu perfil!

25% Beca
ALUMNI

20% Beca
DESEMPLEO

15% Beca
EMPRENDE

15% Beca
RECOMIENDA

15% Beca
GRUPO

20% Beca
**FAMILIA
NUMEROUSA**

20% Beca
**DIVERSIDAD
FUNCIONAL**

20% Beca
**PARA PROFESIONALES,
SANITARIOS,
COLEGIADOS/AS**



[Solicitar información](#)

MÉTODOS DE PAGO

Con la Garantía de:



Fracciona el pago de tu curso en cómodos plazos y sin interéres de forma segura.



Nos adaptamos a todos los métodos de pago internacionales:



y muchos mas...



[Ver en la web](#)



INEAF
BUSINESS SCHOOL

Curso Técnico en Prevención de Riesgos Laborales Básico para Oficinas y Sector de la Administración



DURACIÓN
200 horas



MODALIDAD
ONLINE



ACOMPAÑAMIENTO
PERSONALIZADO

Titulación

Titulación expedida por el Instituto Europeo de Asesoría Fiscal (INEAF), avalada por el Instituto Europeo de Estudios Empresariales (INESEM) "Enseñanza no oficial y no conducente a la obtención de un título con carácter oficial o certificado de profesionalidad."

Descripción

El mercado laboral demanda profesionales con conocimientos en prevención de riesgos labores, la prevención de riesgos laborales en la empresa no se limita a un conjunto de deberes de obligado cumplimiento empresarial o la subsanación de situaciones de riesgo ya manifestadas, sino que se integra en el conjunto de actividades y decisiones de la empresa de las que forma parte desde el comienzo del proyecto empresarial. El Curso en Prevención de Riesgos Laborales básico para Oficinas aporta las herramientas y técnicas necesarias para planificar el plan de PRL de la misma a partir de la evaluación inicial de los riesgos inherentes al trabajo y la consiguiente adopción de las medidas adecuadas a la naturaleza de los riesgos detectados.

Objetivos

- Promover los comportamientos seguros y la correcta utilización de los equipos de trabajo y protección.
- Promover, en particular, las actuaciones preventivas básicas.

[Ver en la web](#)

- Realizar evaluaciones elementales de riesgos y, en su caso, establecer medidas preventivas.
- Colaborar en la evaluación y el control de los riesgos generales y específicos de la empresa.
- Actuar en caso de emergencia y primeros auxilios gestionando las primeras intervenciones al efecto.
- Cooperar con los servicios de prevención, en su caso.

A quién va dirigido

Dirigido trabajadores de Oficinas y Despachos que deseen acreditar la formación obligatoria en materia de PRL que cualquier empresa debe cubrir en materia de formación con sus empleados o a trabajadores interesados en llevar a cabo la actividad preventiva de la empresa (menos de 10 trabajadores o 25 siempre que disponga de un único centro) y cooperar en las tareas de prevención de riesgos laborales así como a todas aquellas personas interesadas en adquirir conocimientos básicos en prevención de riesgos laborales.

Para qué te prepara

Con la realización del Curso en Prevención de Riesgos Laborales básico para Oficinas, adquirirá los conocimientos preventivos básicos y generales, tanto a nivel teórico como práctico. Conocerá los riesgos y medidas preventivas a adoptar en materia de seguridad, posturas, mobiliario de oficinas, fatiga física y ocular, primeros auxilios, emergencias, seguridad vital, estiramientos, medio ambiente, etc. dentro de la oficina.

Salidas laborales

- Técnico en prevención de riesgos laborales. - Departamentos de recursos humanos y gestión de personal. - Experto en riesgos laborales para Oficinas.

[Ver en la web](#)

TEMARIO

UNIDAD FORMATIVA 1. CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL TRABAJO Y LA SALUD: LOS RIESGOS PROFESIONALES. FACTORES DE RIESGO

1. Conceptos básicos: trabajo y salud
 1. - Trabajo
 2. - Salud
2. Factores de Riesgo
3. Condiciones de Trabajo
4. Técnicas de Prevención y Técnicas de Protección
 1. - Las técnicas de prevención
 2. - Video tutorial: Técnicas de Prevención
 3. - Las técnicas de Protección

UNIDAD DIDÁCTICA 2. DAÑOS DERIVADOS DEL TRABAJO. LOS ACCIDENTES DE TRABAJO Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES. OTRAS PATOLOGÍAS DERIVADAS DEL TRABAJO

1. Daños para la salud. Accidente de trabajo y enfermedad profesional
 1. - Accidente de trabajo
 2. - Tipos de accidente
 3. - Video tutorial: Tipos de Accidentes Laborales desde el punto de vista técnico
 4. - Regla de Bird de la proporción de accidentes-incidentes
 5. - Repercusiones de los accidentes de trabajo
2. Enfermedad Profesional
 1. - Video tutorial: Enfermedad profesional

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MARCO NORMATIVO BÁSICO EN MATERIA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES. DERECHOS Y DEBERES

1. Normativa básica en materia de PRL
 1. - Normativa de carácter internacional. Convenios de la Organización Internacional del Trabajo (O.I.T.)
 2. - Normativa Unión Europea
 3. - Normativa Nacional
 4. - Normativa Específica
2. Derechos, obligaciones y sanciones en Prevención de Riesgos Laborales
 1. - Empresarios. (Obligaciones del empresario)
 2. - Responsabilidades y Sanciones
 3. - Derechos y obligaciones del trabajador
 4. - Delegados de Prevención
 5. - Comité de Seguridad y Salud

UNIDAD FORMATIVA 2. RIESGOS GENERALES Y SU PREVENCIÓN

[Ver en la web](#)

UNIDAD DIDÁCTICA 1. RIESGOS LIGADOS A LAS CONDICIONES DE SEGURIDAD

1. Introducción a los Riesgos ligados a las Condiciones de Seguridad
2. Lugares de trabajo
 1. - Seguridad en el proyecto
 2. - Condiciones mínimas de volumen y superficie
 3. - Suelos y desniveles
 4. - Vías de circulación
 5. - Puertas y portones
 6. - Escaleras fijas y de servicio
 7. - Escaleras fijas
 8. - Escaleras de mano
 9. - Vías y salidas de evacuación
 10. - Orden, limpieza y señalización
 11. - Condiciones ambientales
 12. - Iluminación
 13. - Material y locales de primeros auxilios
 14. - Instalaciones
 15. - Vestuarios, duchas, lavabos y retretes
 16. - Discapacitados
3. Riesgo eléctrico
 1. - Conceptos básicos
 2. - Efectos nocivos de la electricidad
 3. - Tipos de contacto eléctrico
 4. - Seguridad y mantenimiento básico para trabajar con electricidad (Baja Tensión)
 5. - Trabajos en Alta Tensión
4. Equipos de trabajo y máquinas
 1. - Peligros asociados al uso de máquinas
 2. - Seguridad en el manejo de equipos de trabajo
 3. - Formación e información a los trabajadores sobre los riesgos derivados de la utilización de equipos de trabajo
 4. - Utilizar de forma segura los equipos de trabajo
5. Las herramientas
 1. - Riesgos relacionados con las herramientas manuales
 2. - Medidas preventivas
6. Incendios
 1. - El triángulo y el tetraedro del fuego
 2. - Clases de fuego: por tipos de combustibles
 3. - Video tutorial: Como se genera un incendio
 4. - Comportamiento de los sólidos ante el calor
 5. - Comportamiento de los líquidos ante el calor
 6. - Comportamiento de los gases ante el calor
 7. - El origen de los incendios
 8. - Formas de transmisión del calor
 9. - Protección ante incendios
7. Seguridad en el manejo de Productos Químicos
 1. - Clasificación de las sustancias químicas
 2. - Envasado y etiquetado sustancias y preparados peligrosos

3. - Fichas de datos de seguridad
4. - Recomendaciones generales de seguridad para la manipulación de sustancias peligrosas
8. Señalización de Seguridad
 1. - Clasificación de las señales según su color y forma
 2. - Clasificación señales según forma
9. Aparatos a presión
10. Almacenaje, manipulación y mantenimiento
 1. - Atrapamientos
 2. - Manipulación y transporte
 3. - Mantenimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 2. RIESGOS LIGADOS AL MEDIO AMBIENTE DE TRABAJO

1. El medio ambiente físico en el trabajo
 1. - Ruido
 2. - Vibraciones
 3. - Radiaciones ionizantes y no ionizantes
 4. - Temperatura
2. Contaminantes químicos
 1. - Vías de entrada en el organismo
 2. - Clasificación de los productos según sus efectos tóxicos
 3. - Formas en las que se presenta una sustancia química
 4. - Medidas de prevención y control
3. Contaminantes biológicos
 1. - Tipos y vías de entrada de los contaminantes biológicos
 2. - Medidas de prevención y control básicas
4. Video tutorial: Contaminantes en los Puestos de Trabajo

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA CARGA DE TRABAJO, LA FATIGA Y LA INSATISFACCIÓN LABORAL

1. La Carga Física
 1. - Criterios de evaluación del trabajo muscular
 2. - Método del consumo de energía
 3. - La Postura
 4. - Manipulación manual de cargas
 5. - Movimientos Repetitivos
2. La carga mental
3. La Fatiga
4. La Insatisfacción Laboral
5. La organización del trabajo

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SISTEMAS ELEMENTALES DE CONTROL DE RIESGOS. PROTECCIÓN COLECTIVA E INDIVIDUAL

1. La Protección Colectiva
 1. - Orden y limpieza
 2. - Señalización
 3. - Formación
 4. - Mantenimiento

5. - Resguardos y dispositivos de seguridad
2. La protección individual. Equipos de Protección Individual (EPIs)
 1. - Definición de Equipo de Protección Individual
 2. - Condiciones de los EPIs
 3. - Elección, utilización y mantenimiento de EPIs
 4. - Obligaciones referentes a los EPIs

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PLANES DE EMERGENCIA Y EVACUACIÓN

1. Actividades con Reglamentación Sectorial Específica
2. Actividades sin Reglamentación Sectorial Específica
3. Plan de Autoprotección
 1. - Definición y Objetivos del Plan de Autoprotección
 2. - Criterios de elaboración de un Plan de Autoprotección
 3. - Estructura del Plan de Autoprotección
4. Medidas de Emergencia
 1. - Objetivos de las Medidas de Emergencia
 2. - Clasificación de las emergencias
 3. - Organización de las emergencias
 4. - Procedimientos de actuación
 5. - Estructura Plan de Emergencia

UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL CONTROL DE LA SALUD DE LOS TRABAJADORES

1. La Vigilancia de la Salud
 1. - Control biológico
 2. - Detección precoz

UNIDAD FORMATIVA 3. GESTIÓN DE LA PREVENCIÓN DE LA EMPRESA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ORGANISMOS PÚBLICOS RELACIONADOS CON LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

1. Organismos Públicos relacionados con la Seguridad y Salud en el Trabajo
 1. - Organismos Internacionales relacionados con la Seguridad y Salud en el Trabajo. La O.I.T. Organización Internacional del Trabajo
 2. - Organismos Europeos relacionados con la Seguridad y Salud en el Trabajo
 3. - Organismos Nacionales Relacionados con la Seguridad y Salud en el Trabajo

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO PREVENTIVO: RUTINAS BÁSICAS

1. El Plan de Prevención
2. La Evaluación de Riesgos
 1. - Video tutorial: El Proceso General de Evaluación de Riesgos Laborales
 2. - El análisis de riesgos
 3. - Valoración del riesgo
 4. - Tipos de evaluaciones
 5. - Método de evaluación general de riesgos (Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo)

3. Planificación de Riesgos o Planificación Actividad Preventiva
 1. - Contenido mínimo de la Planificación Preventiva
 2. - Revisión de la Planificación Preventiva
4. Vigilancia de la Salud
5. Información y Formación
6. Medidas de Emergencia
7. Memoria Anual
8. Auditorías

UNIDAD DIDÁCTICA 3. DOCUMENTACIÓN: RECOGIDA, ELABORACIÓN Y ARCHIVO

1. Documentación: Recogida, elaboración y archivo
2. Modalidades de gestión de la prevención

UNIDAD FORMATIVA 4. PRIMEROS AUXILIOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PRIMEROS AUXILIOS

1. Principios generales de primeros auxilios
 1. - La actuación del socorrista
 2. - Terminología clínica
 3. - Posiciones de Seguridad
 4. - Material de primeros auxilios
2. Asistencias
 1. - Valoración primaria: conciencia-respiración-pulso
 2. - Comprobar el estado de conciencia
 3. - Comprobar funciones respiratorias
 4. - Comprobar funciones cardíacas
3. Técnicas de Reanimación. RCP básicas
 1. - Apertura de las vías respiratorias
 2. - Respiración Asistida Boca a Boca
 3. - Si el accidentado no respira y no tiene pulso
4. Estado de Shock
5. Heridas y hemorragias
 1. - En caso de heridas simples
 2. - Heridas complicadas con hemorragia
 3. - Hemorragias Externas
 4. - Hemorragia interna
 5. - Hemorragia exteriorizada
 6. - Hemorragias especiales
6. Quemaduras
7. Electrocución
8. Fracturas y contusiones
 1. - Caso especial: Fractura de columna vertebral
 2. - Esguinces
 3. - Rotura de ligamentos
 4. - Contusiones
 5. - Luxación
9. Intoxicación

[Ver en la web](#)

1. - Intoxicaciones provocadas por vía digestiva
2. - En caso de intoxicación por inhalación
3. - Intoxicación por inyección

10. Insolación

11. Lo que NO debe hacerse en primeros auxilios

UNIDAD FORMATIVA 5. PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN OFICINAS Y SECTOR DE LA ADMINISTRACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PRL. RIESGOS ESPECÍFICOS EN OFICINAS Y SECTOR DE LA ADMINISTRACIÓN

1. Riesgos Generales Trabajos en Oficina
 1. - Caída a distinto nivel
 2. - Caída al mismo nivel
 3. - Choque contra objetos inmóviles
 4. - Golpes, cortes o pinchazos por objetos o herramientas
 5. - Atrapamiento por o entre objetos
 6. - Sobreesfuerzos
 7. - Incendio
 8. - Exposición a contactos eléctricos
 9. - Ruido
2. Diseño del puesto de trabajo
 1. - Introducción
 2. - Alteraciones sufridas por los operadores de pantallas de visualización de datos (PVDs)
 3. - La posición de trabajo como factor de riesgo
 4. - Ventajas e inconvenientes de cada posición
3. Fatiga mental o psicológica: Causas
 1. - Los síntomas de la fatiga mental y psicológica
 2. - Recomendaciones
 3. - El estrés profesional. Causas y recomendaciones
4. Requisitos ergonómicos puesto de PVDs
 1. - Pantallas de Visualización de Datos
 2. - Consejos Prácticos de Reducción de los efectos negativos del trabajo con PVDs
5. Ergonomía ambiental
 1. - La calidad del aire interior
 2. - Efectos más importantes
 3. - Factores de riesgo
 4. - Tipos y fuentes de contaminación en el interior de los edificios
 5. - Estudio de contaminantes químicos
6. Sistemas de ventilación y climatización del aire
 1. - Concepto
 2. - La unidad de limpieza del aire. Conceptos y tipos
 3. - La climatización del aire
 4. - La humidificación del aire
 5. - La distribución del aire en los espacios ocupados
 6. - Causas de mala calidad del aire interior
 7. - Medidas de control de la calidad del aire interior. Concepto y tipos

UNIDAD FORMATIVA 6. SUPERCASO. PLAN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

[Ver en la web](#)

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL PLAN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES: DESARROLLO

1. Ambientación para el desarrollo supuesto práctico de desarrollo de Plan de Prevención de Riesgos Laborales. (Descripción de empresa ACME S.L. y condiciones de trabajo de la misma).
2. Plantilla para el desarrollo del Plan de Prevención de Riesgos Laborales de la empresa ACME S.L.

[Ver en la web](#)

Solicita información sin compromiso

iMatricularme ya!

Teléfonos de contacto

 +34 958 050 207

!Encuéntranos aquí!

Edificio Educa Edtech

Camino de la Torrecilla N.º 30 EDIFICIO EDUCA EDTECH,
C.P. 18.200, Maracena (Granada)

 formacion@ineaf.es

 www.ineaf.es

Horario atención al cliente

Lunes a viernes: **09:00 a 20:00h**

Ver en la web



INEAF
BUSINESS SCHOOL



INEAF
BUSINESS SCHOOL

By
EDUCA EDTECH
Group