

## **Formación en PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES según II Convenio Colectivo Estatal de la Industria, la Tecnología y los Servicios del Sector del Metal para**

### **TRABAJADORES QUE DESEMPEÑAN SUS TAREAS EN OFICINAS.**

#### **Programa:**

#### **1. Definición de los trabajos.**

#### **2. PVD, Medios auxiliares, equipos y herramientas.**

- **Introducción.**
- **Puesto de PVD.**
  - Pantalla.
  - Teclado.
  - Ratón.
  - Otros periféricos.
- **Mobiliario adecuado frente a los riesgos posturales y ergonómicos.**
  - Mesa.
  - Silla.
  - Atril.
  - Reposapiés.
- **Verificación, identificación y vigilancia del lugar de trabajo y su entorno.**
- **El orden y la limpieza.**
- **El almacenamiento: diseño de espacios.**
- **Conocimiento del entorno del lugar de trabajo, iluminación, ambiente de trabajo.**
  - Iluminación.
  - Condiciones de temperatura, ventilación, humedad.
  - El ruido.
- **Observar y conocer los riesgos y las medidas preventivas necesarias.**
  - Caídas de personas al mismo nivel.
  - Caídas de objetos por desplome o derrumbamiento.
  - Caídas de objetos por manipulación.
  - Caídas de objetos.
  - Pisada sobre objetos.
  - Choques contra objetos inmóviles.
  - Cortes por objetos o herramientas.
  - Quemaduras.
  - Fatiga visual.
  - Ruido.
  - Contactos eléctricos directos.
  - Contactos eléctricos indirectos.
  - Atrapamiento por o entre objetos.
  - Fatiga mental.
  - Posturas forzadas.
  - Movimientos repetitivos.

#### **3. Técnicas preventivas operativas: medidas emergencias y primeros auxilios.**

- **Introducción.**
  - **Medidas de emergencia.**
    - Evaluación de riesgos.
    - Medios de protección.
    - Plan de emergencia.
    - Implantación.
  - **Primeros auxilios.**
    - El botiquín: contenido.
    - Evaluación primaria del accidentado.
    - Reanimación cardiopulmonar básica.
    - Hemorragias.
- 4. Marco normativo general y específico. Divulgación y participación.**
- **Introducción.**
  - **Legislación comunitaria.**
  - **Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales.**
  - **Obligaciones de los trabajadores.**
  - **Reglamento de los servicios de prevención.**
  - **Otras normas reglamentarias.**