

CURSO: RIESGOS ERGONÓMICOS EN EL SECTOR DE LA LIMPIEZA

Modalidad de impartición: SEMIPRESENCIAL

Horas Totales del curso: 75

Horas Presenciales: 4

Horas de tutorías presenciales:

Horas de tutorías a distancia: 71

Contenidos:

I. Conceptos básicos sobre seguridad y salud en el trabajo. (20 horas)

- a. El trabajo y la salud: los riesgos profesionales. Factores de riesgo.
 - b. Daños derivados del trabajo. Los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales. Otras patologías derivadas del trabajo.
 - c. Marco normativo básico en materia de prevención de riesgos laborales.
 - d. ergonomía
- Derechos y deberes básicos en esta materia.

II. Riesgos generales y su prevención. (30 horas)

- a. Riesgos ligados a las condiciones de seguridad.
- b. Riesgos ligados al medio ambiente de trabajo.
- c. La carga de trabajo, la fatiga y la insatisfacción laboral.
- d. Sistemas elementales de control de riesgos. Protección colectiva e individual.
- i. Planes de emergencia y evacuación.
- f. El control de la salud de los trabajadores.

III. Riesgos específicos y su prevención (10 horas)

- a. Carga física de trabajo
- b. Higiene postural - normas básicas
- c. Levantamiento de cargas
- d. Fisiología de la columna
- e. patologías lumbares
- f. Síndrome del túnel carpiano
- h. Rotaciones de los hombros
- i. Tabla de ejercicios para prevenir patologías lumbares

IV. Elementos básicos de gestión de la prevención de riesgos (10 horas)

- a. Organismos públicos relacionados con la seguridad y salud en el trabajo.
- b. Organización del trabajo preventivo: rutinas básicas.
- c. Documentación: recogida, elaboración y archivo.

V. Primeros auxilios. (5 horas)