

CURS: RISCOS ERGONÒMICS EN EL SECTOR DE LA NETEJA

Modalitat d'impartició: SEMIPRESENCIAL

Hores Totals del curs: 75

Hores Presencials: 4

Hores de tutories presencials:

Hores de tutories a distància: 71

Continguts:

I. Conceptes bàsics sobre seguretat i salut en el treball. (20 hores)

- a. El treball i la salut: els riscos professionals. Factors de risc.
 - b. Danys derivats del treball. Els accidents de treball i les malalties professionals. Altres patologies derivades del treball.
 - c. Marco normatiu bàsic en matèria de prevenció de riscos laborals.
 - d. Ergonomia
- Drets i deures bàsics en aquesta matèria.

II. Riscos generals i la seva prevenció. (30 hores)

- a. Riscos lligats a les condicions de seguretat.
- b. Riscos lligats al mediambient de treball.
- c. La càrrega de treball, la fatiga i la insatisfacció laboral.
- d. Sistemes elementals de control de riscos. Protecció col·lectiva i individual.
- i. Planes d'emergència i evacuació.
- f. El control de la salut dels treballadors.

III. Riscos específics i la seva prevenció (10 hores)

- a. Càrrega física de treball
- b. Higiene postural - normes bàsiques
- c. Aixecament de càrregues
- d. Fisiologia de la columna
- e. Patologies lumbar
- f. Síndrome del túnel carpià
- h. Rotacions de les espatlles
- i. Taula d'exercicis per a prevenir patologies lumbar

IV. Elements bàsics de gestió de la prevenció de riscos (10 hores)

- a. Organismes públics relacionats amb la seguretat i salut en el treball.
- b. Organització del treball preventiu: rutines bàsiques.
- c. Documentació: recollida, elaboració i arxiu.

V. Primers auxilis. (5 hores)