

# Catálogo Acciones Divulgativas



MINISTERIO  
DE EMPLEO  
Y SEGURIDAD SOCIAL

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL  
DE ORDENACIÓN DE  
LA SEGURIDAD SOCIAL

Los derechos de copia de este documento pertenecen a **Solimat** Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 72, y la información contenida en él, es confidencial. Sin el consentimiento previo, expreso y por escrito de Solimat, este documento -en todo o en parte-, no debe ser reproducido ni revelado a otros para propósitos diferentes de aquel por el que se facilita.

## PREÁMBULO

En SOLIMAT estamos comprometidos con la Prevención. Nuestra misión es potenciar e impulsar la Prevención de Riesgos Laborales, como parte de la acción protectora que proporcionamos a las empresas mutualistas, que tengan cubiertas las contingencias profesionales.

SOLIMAT desarrolla de forma gratuita a favor de sus empresas asociadas, un conjunto de actuaciones, con el fin de asesorar en la mejora de la actividad preventiva.

El Plan General de Actividades Preventivas a desarrollar por las mutuas, que publica periódicamente la Secretaría de Estado de la Seguridad Social, no incluye aquellas actividades que los empresarios deban desarrollar a través de alguna de las modalidades de organización de la actividad preventiva previstas en la Ley 31/1995, de 8 de noviembre y su reforma (Ley 54/2003) y no eximirán en ningún caso del cumplimiento de dichas obligaciones, sino que por el contrario, constituyen un complemento de las mismas.

Las acciones divulgativas ofrecidas por SOLIMAT tienen como objetivo sensibilizar a las personas trabajadoras, en cuanto a la importancia de los cuidados de la salud y la integridad psicofísica en el entorno de trabajo, tratando de mejorar las habilidades, actitudes y conocimientos en materia de prevención de riesgos laborales y salud laboral, a través de actividades presenciales y on line.

Dichas acciones están dirigidas a todos los trabajadores de empresas asociadas a Solimat, así como autónomos adheridos, pero sobre todo a trabajadores con funciones y responsabilidades específicas en materia de prevención, ya sean trabajadores designados, delegados de prevención, recursos preventivos y directivos. Además, estas actividades no tienen ningún coste.

En SOLIMAT somos sensibles a las inquietudes de nuestras empresas y trabajadores protegidos, por lo que estamos abiertos a considerar cualquier tema, para organizar seminarios útiles dirigidos a nuestros mutualistas.

Se ponen a su disposición dos modalidades para la realización de estas acciones divulgativas:

- **Modo presencial**, con metodología fundamentalmente práctica, siendo el profesorado: médicos, fisioterapeutas, psicólogos y técnicos de SOLIMAT con la formación específica más adaptada a cada uno de los contenidos. Se debe fijar un calendario previo.
- **Modo on line**, a través de nuestra plataforma de formación <http://campus.solimat.com>. En el caso de que esté interesado en realizar alguna actividad del Campus Virtual Solimat, sólo tendrá que inscribirse en el campo "inscripción" que encontrará dentro de cada tipo de actividad. Una vez superada las pruebas, recibirá un certificado de aprovechamiento.



Puede contactar con nosotros a través del correo electrónico [prevencion@solimat.com](mailto:prevencion@solimat.com) o por teléfono: 925283777 – 916653680

# LISTADO DE ACCIONES DIVULGATIVAS

**CURSOS - TALLERES**

**MODALIDAD | DURACIÓN | PÁGINA**

**SEGURIDAD Y SALUD**

INVESTIGACIÓN DE ACCIDENTES	ON LINE	2 HORAS	8
PLAN DE EMERGENCIA	ON LINE	2 HORAS	9
PRIMEROS AUXILIOS	ON LINE	2 HORAS	10
SEGURIDAD VIAL	ON LINE	14 HORAS	11
MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS	ON LINE	1 HORA	12
PREVENCIÓN FRENTE AL RUIDO	ON LINE	6 HORAS	13
RIESGO ERGONÓMICO	ON LINE	1 HORA	14
RIESGOS PSICOSOCIALES	ON LINE	6 HORAS	15
SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	ON LINE	6 HORAS	16
TRABAJOS CON ORDENADOR	ON LINE	1 HORA	18
TRABAJOS CON SOLDADURA ELÉCTRICA	ON LINE	1 HORA	19
TRABAJOS CON SOLDADURA OXIACETILÉNICA	ON LINE	1 HORA	20
CONSEJOS DE SEGURIDAD EN CONSTRUCCIÓN	ON LINE	6 HORAS	21
SEGURIDAD EN LOS TRABAJOS CON ANDAMIOS	ON LINE	14 HORAS	22
TRABAJOS EN ESPACIOS CONFINADOS	ON LINE	6 HORAS	23

**PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN:**

- ALMACÉN	ON LINE	1 HORA	24
- COMERCIO-DEPENDIENTE	ON LINE	2 HORAS	25
- DOCENCIA	ON LINE	1 HORA	26
- FARMACIA	ON LINE	2 HORAS	27
- HOSTELERÍA	ON LINE	2 HORAS	28
- LIMPIEZA	ON LINE	1 HORA	29
- PELUQUERÍAS	ON LINE	2 HORAS	30
- SECTOR TRANSPORTE POR CARRETERA	ON LINE	2 HORAS	31
- SERVICIOS SANITARIOS	ON LINE	1 HORA	32
- PERSONAL ADMINISTRATIVO	ON LINE	2 HORAS	33
- VIGILANTES DE SEGURIDAD	ON LINE	2 HORAS	34

**SEGURIDAD EN EL MANEJO DE:**

- CARRETILLAS ELEVADORAS	ON LINE	14 HORAS	35
- PLATAFORMAS ELEVADORAS MÓVILES PERSONALES	ON LINE	14 HORAS	36

CURSOS - TALLERES	MODALIDAD	DURACIÓN	PÁGINA
<b>SEGURIDAD Y PLANIFICACIÓN DE LOS TRABAJOS:</b>			
- EN ALTURA	ON LINE	14 HORAS	37
- VERTICALES	ON LINE	14 HORAS	38
<b>BUENAS PRÁCTICAS PREVENTIVAS EN:</b>			
- ALBAÑILERÍA	ON LINE	6 HORAS	39
- COMERCIO AL POR MAYOR	ON LINE	6 HORAS	40
- LA INDUSTRIA DE LA MADERA	ON LINE	6 HORAS	41
- METALURGIA	ON LINE	6 HORAS	42
<b>TALLERES:</b>			
- CUIDA TU ESPALDA	PRESENCIAL	4 HORAS	43
- COMUNICACIÓN EFECTIVA	PRESENCIAL	3 HORAS	44
- YO YA NO FUMO, ¿Y TÚ?	PRESENCIAL	3 HORAS	45
- CUIDA TU VOZ	PRESENCIAL	1,5 HORAS	46
- SEGURIDAD VIAL	PRESENCIAL	6 HORAS	47
- GESTIÓN DEL ESTRÉS	PRESENCIAL	5 HORAS	48
- APRENDIENDO DE LOS ACCIDENTES	PRESENCIAL	2 HORAS	49
- PLANES DE MOVILIDAD	PRESENCIAL	3 HORAS	50

# INVESTIGACIÓN DE ACCIDENTES

## Introducción

La Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, establece como obligaciones del empresario:

- Conservar una relación de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales que hayan causado al trabajador una incapacidad laboral.

- Notificar por escrito a la autoridad laboral los daños para la salud de sus trabajadores que se hayan producido con motivo del desarrollo de su trabajo.

- Cuando se haya producido un daño para la salud de sus trabajadores, el empresario debe llevar a cabo una investigación al respecto, con el fin de detectar las causas de estos hechos.

Además, investigar los accidentes permite prevenir daños futuros, ahorrar costes y evitar sanciones.



## Objetivos

Durante el presente curso veremos por qué se investigan los accidentes laborales. Profundizaremos sobre el concepto de accidente de trabajo, la actuación de la empresa ante un accidente y la documentación que maneja la misma. También analizaremos a las razones y los objetivos de la investigación. Estudiaremos la metodología para realizar la investigación, sus fases y el informe que se obtiene. Finalmente, facilitaremos enlaces para consultar ejemplos de accidentes investigados.

## Contenidos

- 1.- Introducción
- 2.- Definiciones
- 3.- Actuación de la empresa ante un accidente
- 4.- Razones para investigar un accidente
- 5.- Objetivos de la investigación
- 6.- ¿Quién investiga?
- 7.- Procedimiento de investigación
- 8.- Métodos de investigación de accidentes de trabajo
- 9.- Información sobre accidentes

## Modalidad - Duración

On line - 2 horas - Plazo de cursado 1 mes



# PLAN DE EMERGENCIA

## Introducción

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales 31/1995, en el artículo 20, indica que el empresario “deberá analizar las posibles situaciones de emergencia y adoptar las medidas necesarias en materia de primeros auxilios, lucha contra incendios y evacuación de los trabajadores”.

Por otro lado, el Real Decreto 393/2007, por el que se aprueba la Norma Básica de Autoprotección (NBA), es una norma de ámbito estatal por la que determinadas empresas, o más bien los titulares de ciertas actividades, están obligados a organizar unos recursos materiales y humanos con el fin de responder eficazmente ante las situaciones de emergencia y garantizar así la seguridad y la salud de los trabajadores. Dicha organización deberá plasmarse en un documento con unos contenidos mínimos, que se denomina Plan de Autoprotección.



## Objetivos

Los objetivos de este curso son transmitir y enseñar la importancia que tiene implantar y conocer un plan de emergencias o, en su caso, un plan de autoprotección, para saber actuar en caso necesario. Asimismo, se pretende centrar la atención en los incendios por ser uno de los siniestros más habituales y que más vidas se cobran.

## Contenidos

- 1.- Marco normativo básico
- 2.- Plan de emergencia
- 3.- Plan de autoprotección
- 4.- Riesgo de incendio
- 5.- Primeros auxilios

## Modalidad - Duración

On line - 2 hora - Plazo de cursado 1 mes

# PRIMEROS AUXILIOS

## Introducción

La Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, en el artículo 20 establece como obligación el análisis de las posibles situaciones de emergencia en la empresa, así como la adopción de las medidas necesarias en materia de primeros auxilios. Un accidente puede ocurrir en cualquier momento y lugar. ¿Sabrías cómo actuar ante un trabajador accidentado? En estas circunstancias, una actuación rápida y precisa puede resultar determinante, ya que lo que se haga en los primeros minutos antes de que llegue ayuda médica, es de vital importancia. Sin embargo, en muchas ocasiones el trabajador no tiene la formación específica para actuar de la manera más adecuada en situaciones de urgencia. Por este motivo, la formación específica en primeros auxilios juega un papel fundamental.



## Objetivos

Los objetivos de esta acción educativa de "Primeros Auxilios" son identificar la atención de primeros auxilios en situaciones de emergencia y catástrofe, y reconocer las situaciones de riesgos, medidas y prevención de los accidentes más frecuentes.

## Contenidos

- |  |  |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Introducción</li> <li>2.- Eslabones de la cadena de socorro</li> <li>3.- Material primeros auxilios. Botiquín</li> <li>4.- Valoración de la víctima</li> <li>5.- Heridas</li> <li>6.- Hemorragias</li> <li>7.- Shock</li> <li>8.- Heridos inconscientes. Crisis convulsivas</li> <li>9.- Parada respiratoria</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>10.- Parada cardiorrespiratoria.<br/>Reanimación cardiopulmonar (RCP)</li> <li>11.- Protocolos de actuación</li> <li>12.- Obstrucción de la vía aérea</li> <li>13.- Quemaduras</li> <li>14.- Fracturas</li> <li>15.- Intoxicaciones</li> <li>16.- Accidentes oculares</li> <li>17.- Transporte y traslado de heridos</li> </ol> |
|--|--|

## Modalidad - Duración

On line - 2 horas - Plazo de cursado 1 mes

# SEGURIDAD VIAL

## Introducción

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales 31/1995, en el artículo 20, indica que el empresario “deberá analizar las posibles situaciones de emergencia y adoptar las medidas necesarias en materia de primeros auxilios, lucha contra incendios y evacuación de los trabajadores”. La conducción lleva siempre asociado el riesgo de sufrir un accidente de tráfico y muchos de estos accidentes tienen lugar durante la jornada laboral. El conductor además realiza otros trabajos que llevan asociados igualmente factores de riesgo. Las medidas preventivas frente a estos riesgos actúan sobre el mismo conductor, el vehículo y la vía a circular. Por tanto, la Seguridad Vial forma parte de la seguridad laboral de todo trabajador independientemente del sector al que pertenezca; y por este motivo, la formación específica en seguridad vial juega un papel fundamental.



## Objetivos

Los objetivos de este curso de “Seguridad Vial” son reducir al máximo el número de accidentes “in itinere” y “en misión” y las situaciones límite que se dan en la conducción, saber cómo actuar ante determinadas emergencias que pueden aparecer durante la conducción y concienciar sobre la importancia de una conducción responsable y segura a través de la descripción de las principales medidas preventivas que se deben aplicar en determinados aspectos críticos de la conducción.

## Contenidos

- 1.- Introducción a la seguridad vial
- 2.- Factores de riesgo y medidas preventivas
- 3.- Propuestas para mejorar la movilidad

## Modalidad - Duración

On line - 14 horas - Plazo de cursado 1 mes

# MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

## Introducción

La Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, en el artículo 20 establece como obligación el análisis de las posibles situaciones de emergencia en la empresa, así como la adopción de las medidas necesarias en materia de primeros auxilios.

Las lesiones por sobreesfuerzos o fatiga producidas por una manipulación manual de cargas son frecuentes y afectan a un porcentaje importante de trabajadores. La necesidad de conocer los riesgos que dicha manipulación puede comportar para el trabajador que la realiza, conlleva la necesidad de una formación específica. El dominio de las técnicas de la manipulación de cargas ayuda a disminuir la accidentalidad y los costes económicos de la misma.



## Objetivos

El objetivo general de esta actividad educativa sobre “Manipulación manual de cargas” es capacitar al trabajador en esta faceta con el fin de reducir y eliminar los índices de baja por trastornos musculoesqueléticos. Los objetivos específicos son: conocer los riesgos derivados de la adopción de posturas forzadas y del manejo manual de cargas, aprender a realizar un levantamiento correcto de las mismas y hábitos de higiene postural para el mantenimiento de una espalda sin lesiones.

## Contenidos

- 1.- Introducción
- 2.- Normativa
- 3.- Prevención
- 4.- Situaciones especiales
- 5.- Información y formación
- 6.- Factores de riesgos generales
- 7.- Factores de riesgo asociados a la carga
- 8.- Factores de riesgo asociados a las condiciones de manipulación de la carga
- 9.- Tipos de lesiones

## Modalidad - Duración

On line 1 hora - Plazo de cursado 1 mes

# PREVENCIÓN FRENTE AL RUIDO

## Introducción

El Real Decreto 286/2006, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición al ruido, tiene por objeto el establecimiento de una serie



de medidas dirigidas a reducir la exposición de los trabajadores al ruido durante el trabajo. El ruido se puede definir como aquel sonido no deseado que causa en la persona una sensación desagradable y molesta y, por encima de ciertos niveles, un deterioro de la salud. Con este módulo se pretende identificar los riesgos de una exposición al ruido y aplicar las medidas preventivas apropiadas, eliminando o reduciendo el riesgo, a la vez que protegiendo a la persona.

## Objetivos

“Prevención frente al ruido” tiene por objeto que la persona que está expuesta a ruido, en el desarrollo de su trabajo, conozca sus efectos perjudiciales y sea capaz, a través de la adopción de medidas preventivas, de protegerse de él.

## Contenidos

- 1.- Introducción
- 2.- Normativa vigente
- 3.- ¿Qué es el sonido?
- 4.- A qué llamamos ruido
- 5.- Nivel de ruido
- 6.- Escala de decibelios
- 7.- ¿Cómo oímos?
- 8.- El campo auditivo humano
- 9.- Efectos del ruido sobre el organismo
- 10.- La medida del ruido
- 11.- Evaluación de la exposición al ruido
- 12.- Control de ruido
- 13.- Equipos de protección individual
- 14.- Vigilancia de la Salud
- 15.- A modo de resumen

## Modalidad - Duración

On line - 6 horas - Plazo de cursado 1 mes

# RIESGO ERGONÓMICO

## Introducción

Los trastornos musculoesqueléticos (TME) relacionados con el trabajo son el problema de salud más común en España y en Europa. Aunque pueden afectar a cualquier parte del cuerpo, los más frecuentes se localizan en la espalda, el cuello y las extremidades superiores. Las causas son múltiples, desde factores físicos, hasta factores organizativos y psicosociales, aunque son los factores físicos o biomecánicos los mejor descritos.



## Objetivos

Determinar algunos factores de riesgo ergonómicos habituales a los que están expuestos los trabajadores, conocer cómo adaptar el trabajo a las capacidades del trabajador que lo realiza y proponer algunas medidas preventivas adecuadas para eliminar o reducir dichos riesgos, potenciando el bienestar en el entorno laboral.

## Contenidos

- 1.- Bienvenida
- 2.- Factores de riesgo
- 3.- Ambiente térmico
- 4.- Iluminación
- 5.- Ruido
- 6.- Carga física. Introducción
- 7.- Carga mental. Introducción
- 8.- Consecuencias: Fatiga
- 9.- Manipulación. Manual de cargas
- 10.- Posturas forzadas
- 11.- Movimientos repetitivos

## Modalidad - Duración

On line - 1 hora - Plazo de cursado 1 mes

# RIESGOS PSICOSOCIALES

## Introducción

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales 31/1995, en el artículo 2, indica que el objeto de esta ley es “establecer los principios generales relativos a la prevención de los riesgos profesionales para la protección de la seguridad y de la salud, la eliminación o disminución de los riesgos derivados del trabajo, la información, la consulta, la participación y la formación de los trabajadores en materia preventiva”. La adaptación a los cambios rápidos que se producen en nuestra sociedad y



en el mundo laboral expone a los trabajadores a una serie de riesgos psicosociales como el estrés laboral, Burnout o “Síndrome del Quemado”, violencia en el trabajo, acoso laboral, etc. Aunque sus consecuencias no son tan evidentes como las de los accidentes de trabajo y enfermedades profesionales, no por ello son menos reales. En los últimos años, estos riesgos psicosociales han ido adquiriendo cada vez más relevancia, por tanto, deben eliminarse o evitarse en lo posible para contribuir a mantener la salud de los trabajadores.

## Objetivos

Conocer las situaciones que en el entorno laboral puede atentar contra el bienestar del trabajador; identificar los casos de estrés laboral, burnout, mobbing en nuestro entorno laboral y proponer las medidas preventivas que se deben adoptar para eliminar o minimizar la exposición a dichos riesgos.

## Contenidos

- 1.- Factores de riesgo psicosocial
- 2.- Tipos de factores psicosociales
- 3.- Consecuencias de la exposición a factores psicosociales
- 4.- El estrés laboral
- 5.- Burnout o “Síndrome del Quemado”
- 6.- Turnicidad/ nocturnidad
- 7.- Violencia en el trabajo
- 8.- Acoso laboral

## Modalidad - Duración

On line - 6 horas - Plazo de cursado 1 mes

# SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

## Introducción

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales 31/1995, en el artículo 2, indica que el objeto de la misma es “establecer los principios generales relativos a la prevención de los riesgos profesionales para la protección de la seguridad y de la salud, la eliminación o disminución de los riesgos derivados del trabajo, la información, la consulta, la participación y la formación de los trabajadores en materia preventiva”.

El contenido formativo de este curso pretende servir de ayuda para facilitar

y ampliar el conocimiento preventivo general frente a determinados riesgos existentes en las actividades profesionales. Contempla de manera genérica los riesgos más habituales de una actividad profesional y no corresponde a ningún puesto de trabajo en concreto.



## Objetivos

Aportar al alumno todos los conocimientos básicos de salud laboral y prevención de riesgos existentes, así como los posibles daños que de ellos se deriven.

## Contenidos

### Unidad 1: Conceptos básicos sobre seguridad y salud en el trabajo

- 1.- El trabajo y la salud: riesgos laborales
- 2.- Prevención: Definición
- 3.- Factores de riesgo
- 4.- Daños derivados del trabajo
- 5.- Los accidentes de trabajo
- 6.- Las enfermedades profesionales
- 7.- Ejercicio: Demuestra que lo has entendido
- 8.- Otras patologías del trabajo
- 9.- Causalidad de los accidentes



## **Unidad 2: Normativa de prevención de riesgos laborales**

- 1.- La Ley de PRL
- 2.- Otra reglamentación
- 3.- Derechos y deberes en materia de PRL
- 4.- Principios de la acción preventiva
- 5.- Modalidad preventiva
- 6.- Competencia del personal designado por la actividad preventiva
- 7.- Los órganos de representación: Delegados de Prevención
- 8.- Los órganos de representación: Comité

## **Unidad 3: Organismos públicos a nivel internacional**

- 1.- Introducción
- 2.- Organismos públicos a nivel internacional
- 3.- Organismos públicos a nivel nacional

## **Unidad 4: Técnicas de prevención de riesgos laborales**

- 1.- Introducción
- 2.- Seguridad en el Trabajo
- 3.- Higiene Industrial
- 4.- Ergonomía
- 5.- Psicología
- 6.- Medicina del Trabajo
- 7.- Ejercicio

## **Unidad 5: Evaluación de riesgos**

- 1.- Planificación de la actividad preventiva
- 2.- ¿Qué es la evaluación de riesgos?
- 3.- ¿Quién puede efectuar la evaluación de riesgos?
- 4.- Contenido general de la evaluación. ¿Qué evaluar?
- 5.- Contenido general de la evaluación. ¿Cuándo evaluar?
- 6.- Contenido general de la evaluación. ¿Cómo evaluar?
- 7.- Etapas del proceso de evaluación

### **Modalidad - Duración**

On line - 6 horas - Plazo de cursado 1 mes

# TRABAJOS CON ORDENADOR

## Introducción

El Real Decreto 488/1997, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización, tiene por objeto proporcionar las recomendaciones necesarias para garantizar un buen diseño ergonómico de los puestos de trabajo donde se utilizan equipos con pantallas de visualización, a fin de que los usuarios puedan trabajar en ellos de manera segura, eficiente y confortable. La informatización de numerosos puestos de trabajo, si bien agiliza la realización de numerosas tareas repetitivas, también obliga al usuario a permanecer, de manera prolongada, en determinadas posturas de trabajo que pueden perjudicar su salud. Para prevenir los riesgos asociados a Pantallas de Visualización de Datos (PVD) es importante realizar un buen diseño del puesto y una correcta organización del trabajo.



## Objetivos

Conocer la forma correcta de trabajar con PVD aplicando las normas de seguridad y recomendaciones destinadas a tal fin, detectar los riesgos en el puesto de trabajo relacionados con el uso de PVD, identificar las situaciones inadecuadas o deficientes generales en el puesto de trabajo y conocer las medidas preventivas que se deben adoptar para reducir o eliminar dichos riesgos.

## Contenidos

- 1.- ¿Quiénes son usuarios de PVD?
- 2.- El entorno de trabajo
- 3.- El puesto
- 4.- Fatiga visual: Concepto y prevención
- 5.- Trastornos musculoesqueléticos (TME): Concepto, consecuencias y prevención

## Modalidad - Duración

On line 1 hora - Plazo de cursado 1 mes

# TRABAJOS CON SOLDADURA ELÉCTRICA

## Introducción

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales 31/1995, en el artículo 2, indica que el objeto de esta ley es “establecer los principios generales relativos a la prevención de los riesgos profesionales para la protección de la seguridad y de la salud, la eliminación o disminución de los riesgos derivados del trabajo, la información, la consulta, la participación y la formación de los trabajadores en materia preventiva”.



El hecho de que el trabajo con soldadura eléctrica se desarrolle a elevadas temperaturas, las radiaciones desprendidas del mismo y las características de los propios equipos de soldadura, como la corriente eléctrica, conllevan importantes riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores. Por estos motivos la formación específica en trabajos con soldadura eléctrica es fundamental para prevenir los posibles accidentes que puedan originar.

## Objetivos

Conocer los conceptos básicos relacionados con la PRL, identificar los riesgos existentes y adoptar las medidas preventivas adecuadas para eliminar o reducir dichos riesgos.

## Contenidos

- 1.- Introducción
- 2.- Soldadura eléctrica
- 3.- Prevención de incendios en las operaciones de soldadura
- 4.- Resumen

## Modalidad – Duración

On line - 1 hora - Plazo de cursado 1 mes

# TRABAJOS CON SOLDADURA OXIACETILÉNICA

## Introducción

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales 31/1995, en el artículo 2, indica que el objeto de esta ley es “establecer los principios generales relativos a la prevención de los riesgos profesionales para la protección de la seguridad y de la salud, la eliminación o disminución de los riesgos derivados del trabajo, la información, la consulta, la participación y la formación de los trabajadores en materia preventiva”.

El hecho de que el trabajo con soldadura oxiacetilénica se desarrolle a elevadas temperaturas, las radiaciones desprendidas del mismo y las características de los propios equipos de soldadura, como la manipulación de botellas de gases comprimidos, conllevan importantes riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores. Por estos motivos la formación específica en trabajos con soldadura oxiacetilénica es fundamental para prevenir los posibles accidentes que puedan originar.



## Objetivos

Conocer los conceptos básicos relacionados con la PRL, identificar los riesgos existentes y adoptar las medidas preventivas adecuadas para eliminar o reducir dichos riesgos.

## Contenidos

- 1.- Introducción
- 2.- Soldadura oxiacetilénica
- 3.- Prevención de incendios en las operaciones de soldadura
- 4.- Resumen

## Modalidad - Duración

On line - 1 hora - Plazo de cursado 1 mes

# CONSEJOS DE SEGURIDAD EN LA CONSTRUCCIÓN

## Introducción

El personal que trabaja en obras de construcción debe enfrentarse con una amplia variedad de actividades que suponen una amenaza para su salud y un riesgo de accidente laboral. Conocer los riesgos específicos a los que están expuestos estos trabajadores como son las lesiones por sobreesfuerzos o fatiga producidas por una manipulación manual de cargas, así como los riesgos asociados a los equipos auxiliares, etc., es muy importante ya que afectan a un elevado porcentaje de trabajadores. Por este motivo la formación específica en prevención de riesgos en este sector es fundamental para prevenir los accidentes.



## Objetivos

Conocer los conceptos básicos relacionados con la PRL, identificar los riesgos existentes, y adoptar las medidas preventivas adecuadas para eliminar o reducir dichos riesgos.

## Contenidos

- 1.- Consejos generales
- 2.- EPI'S
- 3.- Orden y limpieza
- 4.- Entibados
- 5.- Protecciones colectivas contra caídas de altura
- 6.- Escaleras
- 7.- Andamios
- 8.- Útiles y máquinas
- 9.- Transporte manual de cargas
- 10.- Gas y materias peligrosas
- 11.- Instalaciones eléctricas

## Modalidad – Duración

On line - 6 hora - Plazo de cursado 1 mes

# SEGURIDAD EN LOS TRABAJOS CON ANDAMIOS

## Introducción

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales 31/1995, en el artículo 2, indica que el objeto de la misma es “establecer los principios generales relativos a la prevención de los riesgos profesionales para la protección de la seguridad y de la salud, la eliminación o disminución de los riesgos derivados del trabajo, la información, la consulta, la participación y la formación de los trabajadores en materia preventiva”.

El contenido formativo de este módulo pretende servir de ayuda para facilitar y ampliar el conocimiento preventivo general frente a determinados riesgos existentes en las actividades profesionales.



## Objetivos

Aportar al alumno los conocimientos básicos de seguridad laboral y prevención de riesgos existentes relativos al manejo de estos equipos, así como los posibles daños que de ellos se deriven.

## Contenidos

- 1.- Accidentalidad
- 2.- Andamios de fachada de componentes prefabricados. Sistema modular
- 3.- Sistemas anticaídas
- 4.- Cuerdas y nudos
- 5.- Criterios de selección de los equipos de trabajo
- 6.- Legislación relativa a trabajos en altura

## Modalidad - Duración

On line - 14 horas

# TRABAJOS EN ESPACIOS CONFINADOS

## Introducción

Los espacios confinados son espacios con aberturas limitadas de entrada y ventilación natural desfavorable, en donde se pueden acumular contaminantes tóxicos o inflamables, obtener una atmósfera deficiente en oxígeno, y que, además, no están concebidos para una ocupación continuada por parte del trabajador. El trabajo en espacios confinados supone uno de los mayores problemas en lo que a seguridad del trabajador se refiere. Las especiales características de peligrosidad en estos trabajos y la gravedad de los accidentes que puedan producirse tanto para los trabajadores que ejecutan el trabajo, de aquellas personas que puedan auxiliarles y para terceros en instalaciones anexas, conlleva a la necesidad de adoptar medidas de prevención y protección especiales. Por este motivo la formación específica en trabajos en espacios confinados juega un papel fundamental para prevenir dichos accidentes.



## Objetivos

Conocer e identificar los riesgos asociados a la actividad desarrollada en dichos espacios y las medidas preventivas a ser aplicadas, con el fin de lograr un trabajo seguro.

## Contenidos

- 1.- Introducción
- 2.- Normativa vigente
- 3.- ¿Qué es un espacio confinado?
- 4.- Características espacios confinados
- 5.- Riesgos de los espacios confinados
- 6.- Medidas preventivas
- 7.- Equipos de protección individual
- 8.- Emergencias y primeros auxilios

## Modalidad – Duración

On line - 6 horas

# PRL EN ALMACÉN

## Introducción

El personal de almacén debe enfrentarse con una amplia variedad de actividades que suponen una amenaza para su salud y un riesgo de accidente laboral. Conocer los riesgos específicos a los que están expuestos estos trabajadores como son las lesiones por sobreesfuerzos o fatiga producidas por una manipulación manual de cargas, así como los riesgos asociados a la conducción y manejo de carretillas elevadoras, como atrapamientos, vuelcos, etc., es muy importante ya que afectan a un elevado porcentaje de trabajadores. Por este motivo la formación específica en prevención de riesgos en este sector es fundamental para prevenir los accidentes.



Por este motivo la formación específica en prevención de riesgos en este sector es fundamental para prevenir los accidentes.

## Objetivos

Los objetivos de esta acción educativa de "Prevención de Riesgos para Personal de almacén" son conocer los conceptos básicos relacionados con la PRL, identificar los riesgos existentes en el almacén, y adoptar las medidas preventivas adecuadas para eliminar o reducir dichos riesgos.

## Contenidos

- 1.- Introducción a la prevención de riesgos laborales
- 2.- Normativa de prevención de riesgos laborales
- 3.- Riesgos asociados a los lugares de trabajo
- 4.- Riesgos asociados con equipos de trabajo
- 5.- Trastornos musculoesqueléticos
- 6.- Emergencias

## Modalidad - Duración

On line - 1 hora - Plazo de cursado 1 mes



# PRL EN COMERCIO - DEPENDIENTE

## Introducción

El sector Comercio engloba lugares de trabajo muy distintos y tareas muy diversas para el propio trabajador por lo que este se encuentra expuesto a una gran variedad de riesgos.



## Objetivos

Los objetivos de esta acción educativa de "Prevención de Riesgos Laborales en Comercio-Dependiente" son conocer los conceptos básicos relacionados con la PRL, identificar los riesgos generales existentes en los centros de trabajo y adoptar las medidas preventivas adecuadas para evitar o reducir estos riesgos.

## Contenidos

- 1.- Conceptos generales
- 2.- Riesgos y medidas preventivas en comercio-dependiente
- 3.- Emergencias

## Modalidad - Duración

On line - 2 horas - Plazo de cursado 1 mes

# PRL EN DOCENCIA

## Introducción

El trabajo del personal docente parece que no conlleva riesgos laborales importantes, pero sí que existen y se deben controlar para que no generen problemas para la salud del trabajador expuesto. Por este motivo la formación específica en prevención de riesgos en este sector puede jugar un papel fundamental.



## Objetivos

Los objetivos de esta acción educativa de "Prevención de Riesgos Laborales en el sector Docente" son conocer los conceptos básicos relacionados con la PRL; identificar los riesgos existentes en un trabajo de docencia (los riesgos propios del centro de trabajo, los relacionados con los equipos de trabajo y, por último, los riesgos específicos propios de las tareas que en esta actividad se desarrollan como, por ejemplo, esfuerzo vocal o riesgo de infecciones); y adoptar las medidas preventivas adecuadas para evitar o reducir estos riesgos.

## Contenidos

- 1.- Legislación y conceptos básicos
- 2.- Riesgos asociados a los centros de trabajo
- 3.- Riesgos asociados a equipos de trabajo
- 4.- Riesgos específicos del personal docente

## Modalidad - Duración

On line - 1 hora - Plazo de cursado 1 mes

# PRL EN FARMACIA

## Introducción

Los trabajadores del sector Farmacéutico deben enfrentarse con una amplia variedad de actividades y entornos, que suponen una amenaza para su salud y un riesgo de enfermedad o accidente laboral. Conocer los riesgos específicos a los que está expuesto el personal farmacéutico como son la exposición a agentes químicos y biológicos, el trabajo a turnos y/o nocturno, etc. es muy importante. Por este motivo la formación específica en prevención de riesgos en este sector es fundamental para prevenir los accidentes.



## Objetivos

Los objetivos de este curso de “Prevención de Riesgos para Personal de farmacia” son conocer los conceptos básicos relacionados con la PRL, identificar los riesgos existentes en el sector farmacéutico, y adoptar las medidas preventivas adecuadas para eliminar o reducir dichos riesgos.

## Contenidos

- 1.- Introducción a la prevención de riesgos laborales
- 2.- Normativa de prevención de riesgos laborales
- 3.- Riesgos asociados a los lugares de trabajo
- 4.- Riesgos específicos y medidas preventivas
- 5.- Emergencias

## Modalidad - Duración

On line - 2 horas - Plazo de cursado 1 mes

# PRL EN HOSTELERÍA

## Introducción

En Hostelería se encuentran presentes riesgos derivados del desarrollo de la actividad que pueden afectar a la seguridad y salud de los trabajadores ocasionando en determinados casos accidentes de trabajo o enfermedades profesionales y en circunstancias más favorables “solamente” daños materiales o interrupciones indeseadas del proceso productivo. Por este motivo la formación específica en prevención de riesgos en este sector juega un papel fundamental.



## Objetivos

Los objetivos de esta acción educativa de “Prevención de Riesgos en el sector de la Hostelería” son conocer los conceptos básicos relacionados con la PRL, identificar los riesgos existentes en trabajos de hostelería, y conocer las medidas preventivas adecuadas para eliminar o reducir dichos riesgos.

## Contenidos

- 1.- Conceptos generales
- 2.- Riesgos y medidas preventivas en hostelería
- 3.- Situaciones de emergencia

## Modalidad - Duración

On line - 2 horas - Plazo de cursado 1 mes

# PRL EN LIMPIEZA

## Introducción

Los trabajos de limpieza, por su variedad, encierran una gran diversidad de peligros y situaciones de riesgo que terminan produciendo accidentes laborales de mayor o menor gravedad. Aunque uno de los más frecuentes es el riesgo químico –por exposición a componentes de productos químicos-, son otros muchos a los que se encuentran expuestos cada día a lo largo de su jornada laboral, dependiendo del tipo de trabajo: limpieza de colegios, centros sanitarios, fosos, aseos, cristales, luminarias, limpieza mecánica o manual de suelos, etc.

## Objetivos

Los objetivos de esta acción educativa de “Prevención de Riesgos Laborales para Personal de Limpieza” son conocer los conceptos básicos relacionados con la PRL, identificar los riesgos generales existentes en los centros de trabajo, así como los propios derivados de las tareas de limpieza, y adoptar las medidas preventivas adecuadas para evitar o reducir estos riesgos.



## Contenidos

- 1.- Introducción a la prevención de riesgos laborales
- 2.- Normativa de prevención de riesgos laborales
- 3.- Riesgos generales y medidas preventivas
- 4.- Riesgos específicos y medidas preventivas
- 5.- Emergencias

## Modalidad - Duración

On line - 1 hora - Plazo de cursado 1 mes

# PRL EN PELUQUERÍAS

## Introducción

El sector de Peluquería engloba tareas muy diversas por lo que este se encuentra expuesto a una gran variedad de riesgos.



## Objetivos

Los objetivos de esta acción educativa de “Prevención de Riesgos Laborales en Peluquerías” son conocer los conceptos básicos relacionados con la PRL, identificar los riesgos generales existentes en los centros de trabajo y adoptar las medidas preventivas adecuadas para evitar o reducir estos riesgos.

## Contenidos

- 1.- Conceptos generales
- 2.- Riesgos y medidas preventivas en peluquerías
- 3.- Primeros auxilios

## Modalidad - Duración

On line - 2 horas - Plazo de cursado 1 mes

# PRL EN SECTOR TRANSPORTE POR CARRETERA

## Introducción

El sector del Transporte de mercancías por carretera requiere unas condiciones de trabajo específicas que pueden generar diversas patologías y accidentes laborales. El permanente estado de concentración que requiere la conducción, el desarrollo del trabajo mayoritariamente en solitario, el que sea un trabajo sedentario, jornadas de trabajo cambiantes y el desarrollo del mismo en horarios nocturnos, son sólo algunos de los condicionantes que pueden generar ciertas patologías en el conductor o incluso provocar un accidente mortal.

## Objetivos

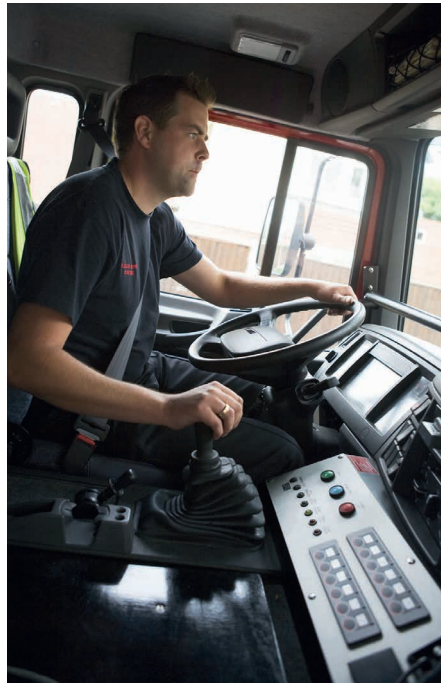
Los objetivos de esta acción educativa de “Prevención de Riesgos en el Sector Transporte por carretera” son conocer los conceptos básicos relacionados con la PRL, identificar los riesgos existentes durante el transporte de mercancías no peligrosas por carretera, y adoptar las medidas preventivas adecuadas para eliminar o reducir dichos riesgos.

## Contenidos

- 1.- Introducción
- 2.- El transporte terrestre
- 3.- Riesgos más habituales en el transporte de mercancías por carretera
- 4.- Riesgos asociados a la conducción profesional
- 5.- Seguridad vial
- 6.- Primeros auxilios en carretera
- 7.- Legislación específica

## Modalidad - Duración

On line - 2 horas - Plazo de cursado 1 mes



# PRL EN SERVICIOS SANITARIOS

## Introducción

Los trabajadores del sector Sanitario deben enfrentarse con una amplia variedad de actividades y entornos, que suponen una amenaza para su salud y un riesgo de enfermedad o accidente laboral. Conocer los riesgos específicos a los que está expuesto el personal sanitario como son la exposición a radiaciones, a agentes químicos y biológicos, y las técnicas de movilización de pacientes de forma segura es muy importante. Por este motivo la formación específica en prevención de riesgos en este sector es fundamental para prevenir los accidentes.



## Objetivos

Los objetivos de esta acción educativa de "Prevención de Riesgos para Personal Sanitario" son conocer los conceptos básicos relacionados con la PRL, identificar los riesgos existentes en el sector Sanitario, y adoptar las medidas preventivas adecuadas para eliminar o reducir dichos riesgos.

## Contenidos

- 1.- Introducción a la prevención de riesgos laborales
- 2.- Normativa de prevención de riesgos laborales
- 3.- Riesgos generales y medidas preventivas
- 4.- Riesgos específicos para personal sanitario y medidas preventivas
- 5.- Emergencias

## Modalidad - Duración

On line - 2 horas - Plazo de cursado 1 mes



# PRL PERSONAL ADMINISTRATIVO

## Introducción

El trabajo del personal administrativo aparentemente puede parecer que no conlleve riesgos laborales excesivos, pero sí que existen y se deben controlar para que no generen problemas para la salud del trabajador expuesto. Por este motivo la formación específica en prevención de riesgos en este sector puede jugar un papel fundamental.

## Objetivos

Los objetivos de esta actividad educativa de “Prevención de Riesgos laborales para Personal administrativo” son concienciar a los trabajadores de los riesgos que conlleva su puesto de trabajo en oficina con pantallas de visualización de datos y de las medidas preventivas existentes, fomentar hábitos que les permitan mejorar su desarrollo laboral diario y reducir al máximo los riesgos derivados de su puesto de trabajo.



## Contenidos

- 1.- Introducción
- 2.- Pantallas de visualización de datos
- 3.- Riesgos psicosociales
- 4.- El entorno de trabajo
- 5.- Otros riesgos en la oficina
- 6.- Actuación ante emergencias

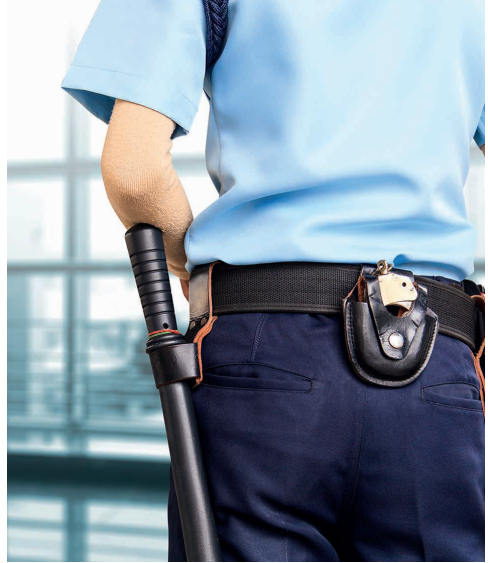
## Modalidad - Duración

On line - 2 horas - Plazo de cursado 1 mes

# PRL EN VIGILANTES DE SEGURIDAD

## Introducción

Los vigilantes de seguridad son los encargados de prevenir cualquier delito, proteger a las personas y los bienes de la empresa pudiendo llevar armas de fuego y usarlas en defensa propia o cuando se amenaza al objeto que preservan. Por tanto, conllevan importantes riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores bien en forma de accidente o enfermedad profesional. Son propios de este sector los riesgos de manipulación de armas, por artefactos explosivos, por trabajar con equipos caninos, exposición a radiaciones ionizantes, el trabajo a turnos, nocturno, etc. Por estos motivos la formación específica para vigilantes de seguridad es fundamental para prevenir los posibles accidentes que se puedan originar.



## Objetivos

Los objetivos de este curso de “Prevención de Riesgos para Vigilantes de seguridad sin armas” son conocer los conceptos básicos relacionados con la PRL, identificar los riesgos existentes para los vigilantes de seguridad, y adoptar las medidas preventivas adecuadas para eliminar o reducir dichos riesgos.

## Contenidos

- 1.- Introducción a la prevención de riesgos laborales
- 2.- Normativa de prevención de riesgos laborales
- 3.- Riesgos asociados a los lugares de trabajo
- 4.- Riesgos inherentes al puesto de trabajo
- 5.- Pantallas de visualización de datos (PVD) y monitores de TV
- 6.- Emergencias

## Modalidad - Duración

On line - 2 horas - Plazo de cursado 1 mes

# SEGURIDAD EN EL MANEJO DE CARRETILLAS ELEVADORAS

## Introducción

La carretilla industrial, en sí misma, no es peligrosa. Sólo utilizarla de forma imprudente, puede originar accidentes. Por ello, el manejo de este tipo de equipos sea encomendado a personal bien formado, consciente de su responsabilidad, y disciplinado en lo que se refiere al cuidado y conservación de su vehículo y al respeto de las normas de seguridad y de circulación.



## Objetivos

Este módulo pretende fomentar entre los operarios que deban manejar una carretilla elevadora el uso correcto de esos equipos, mediante el conocimiento de los riesgos que implican y las normas de seguridad que deben adoptarse con la intención de evitar accidentes.

## Contenidos

- 1.- Definiciones y conceptos
- 2.- La conducción de carretillas elevadoras
- 3.- La carga

## Modalidad – Duración

On line - 14 horas

# SEGURIDAD EN EL MANEJO DE PLATAFORMAS ELEVADORAS MÓVILES

## Introducción

Las plataformas elevadoras móviles de personal (PEMP) son equipos de trabajo proyectados, fabricados y destinados para la elevación de personas en condiciones de seguridad. Su uso está muy extendido en la realización de trabajos en altura caracterizándose por ser operados, en numerosas ocasiones, en régimen de alquiler; lo que implica su manejo por trabajadores ajenos a la empresa propietaria.



Esta particular circunstancia, hace imprescindible que el trabajador usuario reciba una formación adecuada que le permita manejar el equipo en condiciones de máxima seguridad.

## Objetivos

Los objetivos generales de este módulo de “Seguridad en el manejo de plataformas elevadoras móviles personales” son aportar al alumno los conocimientos básicos de seguridad laboral y prevención de riesgos existentes relativos al manejo de estos equipos, así como los posibles daños que de ellos se deriven.

## Contenidos

- 1.- Definiciones y conceptos
- 2.- Riesgos y medidas preventivas
- 3.- Normas de utilización

## Modalidad - Duración

On line - 14 horas

# SEGURIDAD Y PLANIFICACIÓN DE LOS TRABAJOS EN ALTURA

## Introducción

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales 31/1995, en el artículo 2, indica que el objeto de la misma es “establecer los principios generales relativos a la prevención de los riesgos profesionales para la protección de la seguridad y de la salud, la eliminación o disminución de los riesgos derivados del trabajo, la información, la consulta, la participación y la formación de los trabajadores en materia preventiva”.

El contenido formativo de este módulo pretende servir de ayuda para facilitar y ampliar el conocimiento preventivo general frente a determinados riesgos existentes en las actividades profesionales.

## Objetivos

Los objetivos generales de este módulo de “Seguridad y planificación de los trabajos en altura” son aportar al alumno los conocimientos básicos de seguridad laboral y prevención de riesgos existentes relativos al manejo de estos equipos, así como los posibles daños que de ellos se deriven.



## Contenidos

- 1.- Andamios y torres
- 2.- Escaleras y plataformas
- 3.- Sistemas anticaídas y normativa

## Modalidad – Duración

On line - 14 horas

# SEGURIDAD Y PLANIFICACIÓN DE LOS TRABAJOS VERTICALES

## Introducción

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales 31/1995, en el artículo 2, indica que el objeto de la misma es “establecer los principios generales relativos a la prevención de los riesgos profesionales para la protección de la seguridad y de la salud, la eliminación o disminución de los riesgos derivados del trabajo, la información, la consulta, la participación y la formación de los trabajadores en materia preventiva”.

El contenido formativo de este módulo pretende servir de ayuda para facilitar y ampliar el conocimiento preventivo general frente a determinados riesgos existentes en las actividades profesionales.



## Objetivos

Los objetivos generales de este módulo de “Seguridad y planificación de los trabajos verticales” son aportar al alumno los conocimientos básicos de seguridad laboral y prevención de riesgos existentes relativos al manejo de estos equipos, así como los posibles daños que de ellos se deriven.

## Contenidos

- 1.- Accidentalidad
- 2.- Sistemas anticaídas
- 3.- Cuerdas y nudos
- 4.- Técnicas de trabajos verticales
- 5.- Criterios de selección de equipos
- 6.- Legislación relativa a trabajos en altura

## Modalidad - Duración

On line - 14 horas

# BUENAS PRÁCTICAS PREVENTIVAS EN ALBAÑILERÍA

## Introducción

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales 31/1995, en el artículo 2, indica que el objeto de esta ley es “establecer los principios generales relativos a la prevención de los riesgos profesionales para la protección de la seguridad y de la salud, la eliminación o disminución de los riesgos derivados del trabajo, la información, la consulta, la participación y la formación de los trabajadores en materia preventiva”.

Estas buenas prácticas conforman el contenido formativo específico sobre Seguridad y salud para albañilería.

## Objetivos

Adquisición por parte de los profesionales de los conocimientos necesarios en materia de prevención de riesgos laborales, para poder aplicarlos en las unidades de obra que ejecuten.



## Contenidos

- 1.- Definición de los trabajos
- 2.- Técnicas específicas preventivas

## Modalidad – Duración

On line - 14 horas

# BUENAS PRÁCTICAS PREVENTIVAS EN COMERCIO AL POR MAYOR

## Introducción

Conocer los riesgos específicos a los que están expuestos los trabajadores del sector Comercio al por mayor e intermediarios del comercio, como son las lesiones por sobreesfuerzos o fatiga producidas por una manipulación manual de cargas, así como los riesgos asociados a las propias instalaciones, etc., es muy importante ya que afectan a un elevado porcentaje de trabajadores. Por este motivo la formación específica en prevención de riesgos en este sector es fundamental para prevenir los accidentes.



## Objetivos

Los objetivos de estas "Buenas prácticas en Comercio al por mayor" son conocer los conceptos básicos relacionados con la PRL, identificar los riesgos existentes, y adoptar las medidas preventivas adecuadas para eliminar o reducir dichos riesgos.

## Contenidos

- 1.- Introducción a la PRL
- 2.- El trabajo y la salud
- 3.- Prevención de riesgos
- 4.- Accidentalidad del sector
- 5.- Condiciones ambientales
- 6.- Orden y limpieza
- 7.- Señalización
- 8.- Actividades manuales
- 9.- Riesgos generales
- 10.- Riesgos específicos de los puestos de trabajo
- 11.- Utilización de los equipos de trabajo
- 12.- Empleo de equipos de protección individual

## Modalidad - Duración

On line - 6 horas - Plazo de cursado 1 mes



# BUENAS PRÁCTICAS PREVENTIVAS EN LA INDUSTRIA DE LA MADERA

## Introducción

El personal que trabaja en este sector debe enfrentarse con una amplia variedad de actividades que suponen una amenaza para su salud y un riesgo de accidente laboral. Conocer los riesgos específicos a los que están expuestos estos trabajadores como son las lesiones por sobreesfuerzos o fatiga producidas por una manipulación manual de cargas, así como los riesgos asociados a las máquinas especiales, etc., es muy importante ya que afectan a



un elevado porcentaje de trabajadores. Por este motivo la formación específica en prevención de riesgos en este sector es fundamental para prevenir los accidentes.

## Objetivos

Los objetivos de estas “Buenas prácticas en la Industria de la madera” son conocer los conceptos básicos relacionados con la PRL, identificar los riesgos existentes, y adoptar las medidas preventivas adecuadas para eliminar o reducir dichos riesgos.

## Contenidos

- 1.- Introducción a la PRL
- 2.- El trabajo y la salud
- 3.- Prevención de riesgos
- 4.- Características del sector
- 5.- Riesgos de accidente
- 6.- Condiciones de los puestos
- 7.- Riesgos específicos de la rama de actividad
- 8.- Equipos de trabajo e instalaciones
- 9.- Empleo de EPI'S

## Modalidad – Duración

On line - 6 horas - Plazo de cursado 1 mes

# BUENAS PRÁCTICAS PREVENTIVAS EN METALURGIA

## Introducción

Conocer los riesgos específicos a los que están expuestos estos trabajadores como son las lesiones por sobreesfuerzos o fatiga producidas por una manipulación manual de cargas, así como los riesgos asociados a las propias instalaciones, es muy importante ya que afectan a un elevado porcentaje de trabajadores. Por este motivo la formación específica en prevención de riesgos en este sector es fundamental para prevenir los accidentes.



## Objetivos

Los objetivos de estas "Buenas prácticas en Metalurgia" son conocer los conceptos básicos relacionados con la PRL, identificar los riesgos existentes, y adoptar las medidas preventivas adecuadas para eliminar o reducir dichos riesgos.

## Contenidos

- 1.- Introducción a la PRL
- 2.- El trabajo y la salud
- 3.- Prevención de riesgos
- 4.- Características del sector
- 5.- Riesgos de accidente
- 6.- Condiciones de los puestos
- 7.- Riesgos específicos de la rama de actividad
- 8.- Equipos de trabajo e instalaciones
- 9.- Empleo de EPI'S

## Modalidad - Duración

On line - 6 horas - Plazo de cursado 1 mes

# CUIDA TU ESPALDA

## Introducción

Los movimientos repetitivos, mantener posturas fijas durante mucho tiempo, realizar grandes esfuerzos o las malas posturas son algunos de los principales factores de riesgo para la aparición de lesiones de espalda, que pueden estar presentes en el ámbito laboral.

Es importante para una buena calidad de vida adoptar unos hábitos posturales correctos para prevenir trastornos musculoesqueléticos.



Este taller se divide en dos partes, en la primera “Conociendo mi espalda”, impartida por un médico, se enseñan nociones básicas de higiene postural, que servirán de referencia para la segunda parte “Ejercitando mi espalda”, en la que un fisioterapeuta enseña ejercicios de estiramiento, relajación y fortalecimiento.

Este taller tiene una variante para los trabajadores del ámbito sanitario que movilizan personas, en el cual, en la parte práctica se enseña la correcta manera de realizar movilizaciones y transferencias.

## Objetivos

Concienciar sobre los factores que influyen en las alteraciones de la columna y la importancia de adoptar posturas correctas.

Enseñar ejercicios sencillos de realizar para prevenir las lesiones musculoesqueléticas.

## Contenidos

- 1.- Anatomía de la columna vertebral
- 2.- La musculatura
- 3.- Tipos de lesiones
- 4.- Factores de riesgo en las lesiones de espalda

- 5.- La postura corporal
- 6.- Flexibilizando
- 7.-Fortaleciendo

## Modalidad - Duración

Presencial - 3 horas (2 teóricas + 1 práctica)

# COMUNICACIÓN EFECTIVA

## Introducción

En esta vida casi todo es comunicación. Comunicamos cada día y a cada momento. Durante muchos momentos del día estamos tratando de conseguir algo a través de la comunicación, de ahí que sea tan importante que esta sea efectiva por nuestra parte que nos ayude a conseguir los objetivos que deseamos. Mantener una comunicación efectiva con quienes nos rodean, es importante para poder desarrollarnos tanto en el ámbito profesional como en el personal.



## Objetivos

Desarrollar y reforzar las habilidades de comunicación, para una mayor eficacia en sus relaciones interpersonales.

## Contenidos

### 1.- Las habilidades de comunicación

- La asertividad
- La empatía
- La escucha activa

### 2.- Las barreras. La escalera de inferencias

### 3.- Los pilares de la comunicación efectiva

- La perspectiva del que comunica
- La audiencia: conocerla e interpretarla
- La voz

### 4.- El lenguaje corporal

### 5.- El control de la conversación

- Escuchar
- Empatizar
- Preguntar
- Parafrasear
- Resumir y proponer

### 6.- ¡Lo que nunca hay que decir!

## Modalidad - Duración

Presencial - 2 horas

# YO YA NO FUMO, ¿Y TÚ?

## Introducción

En España mueren cada año más de 60.000 personas a causa de enfermedades provocadas por el consumo de este producto, lo que equivale a más de 160 defunciones diarias como consecuencia del tabaco. Y se estima un mínimo de 1.228 muertes atribuibles a la exposición al humo ambiental de tabaco en no fumadores, aumentando el riesgo de padecer enfermedades crónicas como cáncer de pulmón, enfermedades cardiovasculares y enfermedades respiratorias.



## Objetivos

Concienciar de los riesgos del hábito tabáquico además de presentar estrategias para su abandono.

## Contenidos

- 1.- Beneficios de dejar de fumar
- 2.- El tabaco como adicción
- 3.- Tratamientos anti-tabaco

## Modalidad - Duración

Presencial - 3 horas

# CUIDA TU VOZ

## Introducción

¿Utilizas la voz como herramienta de trabajo? Entonces necesitas que tu voz esté en perfectas condiciones.

El cuidado que debemos de tener con nuestro aparato fonador es similar al de un guitarrista con su guitarra, ellos todos los días afinan su instrumento, escuchan como suena, lo limpian, lo guardan en su estuche, lo alejan de cualquier humedad, tienen cuidado de que no se golpee. No debemos perder de vista que el aparato fonador

también es un instrumento y el producto de éste es la voz, ella también se desarrolla como cualquier musculatura de nuestro cuerpo, en este taller vamos a aprender a cuidarla.



## Objetivos

Hacer un correcto uso de la voz para evitar lesiones, así como aprender y poner en práctica las principales técnicas y herramientas de cuidado.

## Contenidos

- 1.- El sistema fonatorio
- 2.- Usos de la voz
- 3.- Cualidades de la voz
- 4.- Patología vocal. Factores de riesgo
- 5.- Higiene vocal

- 6.- Mejoremos nuestra voz:
  - Ejercicios de articulación
  - Ejercicios de coordinación fono-respiratoria
  - Colocación o proyección de la voz

## Modalidad - Duración

Presencial - 2 horas

# SEGURIDAD VIAL

## Introducción

Los accidentes laborales de tráfico se han convertido en el principal riesgo de mortalidad de origen laboral, a pesar de los esfuerzos realizados en su reducción en los últimos años.

Cada año fallecen 1.240.000 personas por accidente de tráfico. Entre 20 millones y 50 millones de personas sufren traumatismos no mortales, y

a su vez una proporción de estos padecen alguna forma de discapacidad. La primera causa de muerte en el mundo para los jóvenes con edades comprendidas entre los 15 y 29 años.



## Objetivos

Concienciar de la importancia de la seguridad vial, reflexionar sobre los factores que causan los accidentes y comprobar, mediante el uso de un simulador, cómo influyen los factores de riesgo a la hora de conducir.

## Contenidos

- 1.- La seguridad vial en el trabajo
- 2.- Accidentes laborales viales y factores causantes
- 3.- Cambio de hábitos y actitudes en la conducción
- 4.- Prácticas con simulador de conducción

## Modalidad - Duración

Presencial - 4 horas (3 teóricas + 1 práctica en simulador)

# GESTIÓN DEL ESTRÉS

## Introducción

El estrés es una respuesta del organismo que influye en nuestro rendimiento, en nuestra salud y en definitiva en nuestra calidad de vida. El estrés puede ser positivo y saludable, pero en muchos casos resulta perjudicial y provoca males-tar psicológico y físico.

Aprendiendo a controlar y manejar el estrés se evitan o disminuyen los efectos negativos y se aprovechan los beneficios. En este taller te ayudaremos a conseguirlo.



## Objetivos

Conocer e identificar los efectos del estrés, contar con métodos para el manejo del estrés y aprender a relajarnos.

## Contenidos

- 1.- Primera parte: Conozcamos el estrés
  - Qué es el estrés y cómo se produce
  - Causas del estrés
  - Los síntomas
  - Fisiología del estrés
  - Consejos para prevenirlo
- 2.- Segunda parte: Manejo del estrés
  - Técnicas cognitivas
  - La parada de pensamiento
  - Aprendemos a relajarnos

## Modalidad - Duración

Presencial - 4 horas



# APRENDIENDO DE LOS ACCIDENTES

## Introducción

Los accidentes de trabajo, y su investigación, son una fuente de información esencial para poder conocer, en primer lugar la causa o causas que los han provocado, lo que permitirá efectuar la necesaria corrección, y en segundo lugar, mediante un buen tratamiento estadístico de la información que proporcionan, saber cuáles son los factores de riesgo predominantes en la empresa y de qué manera se manifiestan, lo que facilitará la orientación de las acciones preventivas encaminadas a eliminar, reducir o controlar estos factores de riesgo.



## Objetivos

Conocer e identificar los factores de riesgo y causas de los accidentes, establecer una técnica metodológica para la investigación de los accidentes.

## Contenidos

- 1.- Definición y costes de los accidentes de trabajo
- 2.- Causas de generación de accidentes
- 3.- Metodología de investigación
- 4.- Técnicas analíticas de investigación

## Modalidad - Duración

Presencial - 2 horas

# PLANES DE MOVILIDAD

## Introducción

Uno de cada tres accidentes laborales mortales tiene relación con el tráfico, por lo que es necesario que en la gestión e integración de la Prevención en la empresa, se contemplen los aspectos relacionados con la Seguridad Vial.

Se hace cada vez más patente que las empresas deben tomar conciencia del riesgo de accidente laboral de tráfico y abordar los Planes de Movilidad como medio de reducirla. Por este motivo, en este taller ofrecemos un modelo de plan de movilidad con objeto de orientarle y que pueda adaptarlo a su empresa.



## Objetivos

Conocer las líneas básicas para diseñar Planes de Movilidad que ayuden a evitar accidentes laborales viales.

## Contenidos

- 1.- ¿Por qué un Plan de Movilidad?
- 2.- En qué consiste un Plan de Movilidad
  - a. Fase preliminar
  - b. Diagnóstico
  - c. Evaluación de Riesgos laborales viales
  - d. Elaboración del Plan
- 3.- Seguimiento e implantación

## Modalidad - Duración

Presencial - 3 horas





Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social

## Catálogo Acciones Divulgativas



[www.solimat.com](http://www.solimat.com)

