

Prevención de Riesgos Laborales Limpieza de Interiores y Ventanas

❖ **Modalidad:** Distancia.

❖ **Duración:** 80

❖ **Objetivos:**

Conocer la problemática de los riesgos laborales en la limpieza de interiores y ventanas tomando conciencia de las consecuencias que pueden llegar a originar.
Ser capaces de desarrollar la prevención por si mismos desde las empresas de forma continua y estable.

❖ **Contenidos:**

Conceptos básicos sobre seguridad y salud en el trabajo

Introducción a la Prevención de Riesgos Laborales. El trabajo y la salud. Daños derivados del trabajo. Marco normativo básico en materia de P.R.L. Derechos y deberes básicos en materia de P.R.L.

Los riesgos y su prevención

Riesgos ligados a las condiciones de Seguridad. Riesgos ligados al medio-ambiente de trabajo. La carga de trabajo, la fatiga y la insatisfacción laboral. La carga de trabajo. Sistemas elementales de control de riesgos. Planes de emergencia y evacuación. El control de la salud de los trabajadores.

Elementos básicos en la prevención de riesgos laborales

Organismos Públicos relacionados con la Seguridad y la Salud en el Trabajo. Organización del trabajo preventivo: "rutinas" básicas. Documentación: recogida, elaboración y archivo.

Primeros auxilios

Conceptos. Provisión de primeros auxilios. La evaluación de un accidentado: examen inicial. Emergencias médicas.

Organización en la prevención de Riesgos Laborales

La organización de la prevención en la empresa. Organismos públicos relacionados con la seguridad y la salud en la empresa.

El lugar y el espacio de trabajo

Distribución de la superficie. Suelos y barandillas. Tabiques. Puertas. Iluminación. Ambiente térmico. Mantenimiento. Desplazamientos.

Riesgo eléctrico

Efectos de la corriente eléctrica en el cuerpo humano. La frecuencia. Tipos de contacto eléctrico. Sistemas de protección.

E.P.I.

Organización del trabajo

Riesgo de caída de altura

Equipos de protección: el arnés anticaídas. Andamios.

Manipulación de cargas

Estrategias para la manipulación manual de cargas. Consejos para la manipulación manual de cargas.

Riesgos posturales: los movimientos repetitivos

Lesiones en la espalda. Zona cervical. Zona lumbar.

Riesgos derivados del uso de productos químicos

Riesgos biológicos

Principales riesgos y medidas preventivas. Los animales como fuente de riesgo.

Escaleras de mano