

PLAN DE FORMACIÓN

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES AÑO 2021

SERVICIO DE PREVENCIÓN

Índice

1.	Introducción	3
2.	Objetivos	5
3.	Estructura	6
4.	Instrucciones para acceder a las acciones formativas	7
5.	Plan de formación 2021	9
5.1	Acciones formativas específicas	9
5.2	Acciones formativas complementarias	10
5.3	Acciones formativas de promoción de la salud	11
6.	Anexo I. Contenidos y programa de las acciones formativas específicas	12
7.	Anexo II. Contenidos y programa de las acciones formativas específicas	12

1. Introducción

La Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, establece en su artículo 19 la obligación por parte del empresario de garantizar a todos sus trabajadores una formación suficiente y adecuada sobre los riesgos laborales específicos de su puesto de trabajo.

La formación en materia preventiva en sí misma no puede de eliminar de forma directa o inmediata la ocurrencia un accidente de trabajo pero es considerada como imprescindible para garantizar la seguridad y salud de los trabajadores por parte de todos los agentes intervinientes en la aplicación y control del cumplimiento de la prevención de riesgos laborales, ya sea la propia empresa, los representantes de los trabajadores o las organizaciones administrativas responsables del servicio público de control y vigilancia del cumplimiento de la normativa en este ámbito, como puede ser la Inspección de Trabajo y Seguridad Social, el Instituto Nacional de Seguridad, Salud y Bienestar en el Trabajo y el Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo, en el ámbito de la Comunidad de Madrid.

El hecho de que cada trabajador esté debidamente formado en relación a los riesgos a los que está expuesto con motivo del desarrollo de su actividad laboral, sí le permitirá tomar las medidas preventivas necesarias que podrán evitar futuros accidentes laborales

Sin la garantía de esta formación, el empresario no sería capaz de cumplir con el principal precepto que la Ley de Prevención le exige -*Art. 14. Los trabajadores tienen derecho a una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo. El citado derecho supone la existencia de un correlativo deber del empresario de protección de los trabajadores frente a los riesgos laborales-* así como con uno de los principios de la acción preventiva: *Art.15. i) Dar las debidas instrucciones a los trabajadores, con el fin de que conozcan los riesgos derivados de su trabajo y las medidas preventivas a adoptar en cada caso.*

No podemos olvidar en este punto el compromiso por parte del trabajador que también establece la Ley de Prevención -*Art. 29.2.6. Cooperar con el empresario para que éste pueda garantizar unas condiciones de trabajo que sean seguras y no entrañen riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores-* y del que se concluye que los trabajadores deberán atender a la formación propuesta por la empresa con arreglo a su obligación de velar según sus posibilidades y mediante el cumplimiento de las medidas de prevención que en cada caso sean adoptadas, por su propia seguridad y salud en el trabajo y por la de aquellas otras personas a las que pueda afectar su actividad profesional. (Art. 29.1).

Plan de Formación PRL 2021

Por tanto, no se trata de una formación de contenido profesional, referida al oficio o a la actividad, sino una formación eficaz, integral, suficiente y adecuada al puesto de trabajo en materia preventiva.

El Plan de Formación que se presenta a continuación ha sido elaborado atendiendo a las de necesidades formativas detectadas en las evaluaciones de riesgos, accidentes de trabajo o planes de autoprotección que se están implantando en los diversos centros de la Universidad, así como a fomentar la integración de la prevención y promocionar estilos de vida saludables entre los trabajadores.

2. Objetivos

El Plan de Formación en PRL pretende, por un lado, ofrecer a los trabajadores la formación necesaria y suficiente con la finalidad de alcanzar el más alto nivel de seguridad y salud para los mismos y, por otro, atender las necesidades de formación dirigidas a la integración de la prevención a todos los miembros de la comunidad universitaria.

Para que dicha formación sea eficaz se plantea como una formación continua, en función de la naturaleza de los riesgos detectados en cada puesto de trabajo.

Acorde con lo expuesto, se establecen como objetivos generales:

- ✓ Contribuir a mejorar y elevar el nivel de **protección de la seguridad y la salud** de los trabajadores de la Universidad.
- ✓ Promocionar la **integración de la prevención**, en todos los niveles jerárquicos de la Universidad.
- ✓ Fomentar una **cultura preventiva** que favorezca la participación de todos los trabajadores.

3. Estructura

Sobre la base de los objetivos establecidos en el apartado anterior, el Plan de Formación se estructura en los siguientes grupos:

- A. **Acciones formativas específicas (AFE)**, dirigidas a dotar al trabajador de la formación e información necesarias para conocer los riesgos específicos de su puesto de trabajo y las medidas de protección concretas recomendadas para evitar o minimizar esos riesgos.

Según está establecido en el vigente Plan de Prevención de la Universidad, estas acciones formativas tienen **carácter obligatorio** para los trabajadores a los que van dirigidas.

- B. **Acciones formativas complementarias (AFC)**, encaminadas a completar la formación específica en PRL, haciéndola extensiva a otras áreas de la prevención no directamente relacionadas con los riesgos del puesto de trabajo, fomentando así una cultura preventiva general.
- C. **Acciones formativas de promoción de la salud (AFPS)**, con el objetivo de prevenir la enfermedad o el daño a la salud en personas sanas y difundir hábitos saludables, mejorando en definitiva el estado de salud general de los trabajadores.

4. Instrucciones para acceder a las acciones formativas

Para acceder a cada grupo de acción formativa se establecen las siguientes premisas:

- Acciones formativas específicas (AFE): Disponibles de forma exclusiva para determinados colectivos de trabajadores, que aparecen en la columna “Dirigido a” del apartado 5.1.

Estos cursos **NO deben solicitarse** de forma individual por parte de los trabajadores. No se tendrá en cuenta ninguna solicitud referida a los mismos.

El Servicio de Prevención contactará con cada trabajador de los colectivos a los que van dirigidos estos cursos y con su responsable para comunicarles la convocatoria una vez esté fijada la fecha de celebración.

La asignación de plazas para estas acciones formativas atiende a los criterios técnicos del Servicio de Prevención.

Además, como novedad, se han incluido en este grupo de acción las actividades formativas derivadas de las evaluaciones de proyectos, así como, de las Coordinaciones de la Actividades preventivas (CAE) establecidas con las empresas implicadas en los proyectos. Han sido codificadas con el código AFE-P. Éstas estarán disponibles de forma exclusiva para determinados colectivos de trabajadores perteneciente al proyecto. Únicamente se diferencian de las otras en que no se pueden definir a fecha de emisión del plan de formación, ni el calendario, ni el contenido, ya que sólo se tiene constancia de ellas a demanda de empresas por un proyecto concreto.

- Acciones formativas complementarias (AFC): Se encuentran divididas en dos grupos: las dirigidas a colectivos concretos (AFC-C) y las abiertas a todos los trabajadores (AFC-A).

Para acceder a las AFC-C tendrán preferencia en la adjudicación de plazas aquellos colectivos indicados en la columna “Dirigido a”. Las plazas que quedarán vacantes se asignarán por estricto orden de solicitud.

Cada trabajador podrá solicitarlas al Servicio de Prevención mediante **formulario disponible en la web** de dicho Servicio a tal efecto, en los plazos que se establezcan y que serán convenientemente comunicados en tiempo y forma por distintos medios a todos los trabajadores, junto con la difusión del presente Plan de Formación.

Plan de Formación PRL 2021

- Acciones formativas de promoción de la salud (AFPS): Dirigidas a todos los colectivos de trabajadores de la Universidad de forma general.

Cada trabajador podrá solicitarlas al Servicio de Prevención mediante **formulario disponible en la web** de dicho Servicio a tal efecto, en los plazos que se establezcan y que serán convenientemente comunicados en tiempo y forma por distintos medios a todos los trabajadores, junto con la difusión del presente Plan de Formación. Las plazas disponibles se asignarán por estricto orden de solicitud.

5. Plan de formación 2021

5.1 ACCIONES FORMATIVAS ESPECÍFICAS

En el Anexo I del presente Plan se facilitan con los contenidos y programas aproximados.

CÓDIGO	ACCIÓN FORMATIVA	DURACIÓN	DIRIGIDO A
AFE-01	Riesgos y medidas preventivas en trabajos con riesgo de caída en altura	8 h.	Técnicos de Mantenimiento, OGIM y Oficina Tecnológica (*)
AFE-02	Riesgos y medidas preventivas en trabajos con riesgo eléctrico	5 h.	Técnicos de Mantenimiento (*)
AFE-03	Riesgos y medidas preventivas en la exposición a agentes físicos y equipos de trabajo	5 h.	Técnicos de Laboratorio con exposición a agentes físicos (**)
AFE-04	Prevención de los riesgos psicosociales	3 h.	Servicios, departamentos, Unidades de la UAH
AFE-05	Riesgos y medidas preventivas en la exposición a agentes biológicos	5 h.	Personal Investigador y técnicos de laboratorio con exposición a agentes biológicos
AFE-06	Riesgos y medidas preventivas en la manipulación manual de cargas	4 h.	Técnicos de Mantenimiento (**) y técnico Especialista Conserje (**)
AFE-07	Riesgos y medidas preventivas en la manipulación manual de cargas	4 h.	Técnicos de laboratorio (**)
AFE-08	Curso sobre utilización de los dispositivos Diphoterine y Hexafluorine	1 h.	Trabajadores que manipulen productos químicos
AFE-09	La prevención de riesgos laborales en la Universidad de Alcalá.	5 h.	Nuevas incorporaciones
AFE-10	Riesgos y medidas preventivas en el uso de la voz	15 h.	Personal Docente e Investigador
AFE-11	Riesgos y medidas preventivas en puestos de oficina (on line)	10 h.	Trabajadores que desarrollan su trabajo con PVDs
AFE-12	Jornada sobre conflictos interpersonales y acoso en el ámbito laboral	3h	Jefes de Servicios
AFE-P-01	Riesgos y medidas preventivas identificados en las evaluaciones de riesgos de los proyectos y de las Coordinación actividades a demanda de EMPRESAS	-	Personal UAH integrantes de proyectos

(*) Nuevas incorporaciones y formación continua

(**) Nuevas incorporaciones y trabajadores pendientes de ediciones anteriores

Plan de Formación PRL 2021

5.2 ACCIONES FORMATIVAS COMPLEMENTARIAS

Existen dos tipos de acciones formativas complementarias:

- Para colectivos concretos (AFC-C): En la columna “Dirigido a” se indica el colectivo para el que se recomienda cada acción formativa y que tendrá preferencia en la adjudicación de plazas. Los criterios de selección se detallan para cada curso. Estos cursos podrán ser solicitados por trabajadores de otros colectivos y, en caso de quedar plazas vacantes entre los trabajadores de los colectivos a los que van dirigidos, se asignarán por orden de solicitud.

CÓDIGO	ACCIÓN FORMATIVA (AFC-C)	DURACIÓN	DIRIGIDO A
AFC-C-01	Habilidades liderazgo, comunicación y gestión de conflictos	10h.	Trabajadores con equipos de personas a cargo
AFC-C-02	Uso y manejo de desfibriladores	8 h.	Trabajadores cuyo puesto de trabajo se desarrolle cerca de la ubicación de los desfibriladores y cuya presencia sea continua
AFC-C-03	Uso y manejo de extintores y BIEs	6 h.	Trabajadores que formen parte de los equipos de emergencia y evacuación designados en los Planes de Autoprotección
AFC-C-04	Curso sobre utilización de los dispositivos Diphoterine y Hexafluorine	1 h.	Trabajadores de conserjerías que tengan custodiado los dispositivos y,
AFC-C-05	Conducción segura	5 h.	Trabajadores que utilicen el coche en horario laboral (sin tener en cuenta los desplazamientos in itinere) y trabajadores que hayan sufrido accidentes de tráfico in itinere
AFC-C-06	Seguridad en el trabajo en laboratorios (on line)	2h.	Técnicos de laboratorio y personal PDI que desarrolle tareas en los laboratorios
AFC-C-07	Almacenamiento y manipulación de productos químicos (on line)	2h.	Técnicos de laboratorio y personal PDI que desarrolle tareas en los laboratorios
AFC-C-08	Seguridad en el manejo de plataformas elevadoras (on line)	2h.	Técnicos de Mantenimiento
AFC-C-09	Actuación en Emergencias en Laboratorios Químicos	3h.	Técnico Especialista Conserje
AFC-C-10	Prevención de riesgos en el teletrabajo (online)	2h.	Trabajadores que desarrollan su trabajo con PVDs que realizan la actividad del teletrabajo.

Plan de Formación PRL 2021

- Abiertos (AFC-A): Cualquier trabajador que esté interesado puede solicitar los cursos y se asignarán por orden de solicitud.

CÓDIGO	ACCIÓN FORMATIVA (AFC-A)	DURACIÓN	DIRIGIDO A
AFC-A-01	Primeros Auxilios. Curso básico general.	6 h.	Todos los colectivos de trabajadores de la UAH
AFC-A-02	Planes de autoprotección y emergencias	4 h.	Todos los colectivos de trabajadores de la UAH
AFC-A-03	Prevención de riesgos laborales: nivel básico (on line)	30h.	Todos los colectivos de trabajadores de la UAH
AFC-A-04	Gestión de situaciones de violencia laboral (on line)	4h.	Todos los colectivos de trabajadores de la UAH
AFC-A-05	Manipulación manual de cargas (on line)	4h.	Todos los colectivos de trabajadores de la UAH

5.3 ACCIONES FORMATIVAS DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

Cualquier trabajador que esté interesado puede solicitar los cursos y se asignarán por orden de solicitud.

CÓDIGO	ACCIÓN FORMATIVA	DURACIÓN	DIRIGIDO A
AFPS-01	Stop al estrés (on line)	2h.	Todos los colectivos de trabajadores de la UAH
AFPS-02	Prevención de trastornos musculoesqueléticos (on line)	2h.	Todos los colectivos de trabajadores de la UAH
AFPS-03	Medidas y prácticas de actuación en el centro de trabajo frente al COVID-19. Sector Oficinas	2 h.	Todos los colectivos de trabajadores de la UAH
AFPS-04	Medidas y prácticas de actuación en el centro de trabajo frente al COVID-19. Sector Educación	2 h.	Todos los colectivos de trabajadores de la UAH

6. Anexo I. Contenidos y programa de las acciones formativas específicas

AFE 01- Riesgos y medidas preventivas para trabajos con riesgo de caída en altura

TEMA 1. Formación Teórica

- 1.1.- Principios generales de los trabajos en altura
- 1.2.- Equipos de protección Individual
- 1.3.- Técnicas de trabajos en altura
- 1.4.- Definición de Espacio Confinado. Reconocimiento, clasificación e identificación de riesgos
- 1.5.- Procedimientos de trabajo
- 1.6.- Evaluaciones de atmosferas y plan de mediciones
- 1.7.- Ventilación
- 1.8.- Pautas básicas de rescate en alturas y en espacios confinados

TEMA 2. Formación Práctica

- 2.1.- Equipos de protección Individual
 - 2.1.1.- EPI generales: arnés, casco, guantes y calzado
 - 2.1.2.- EPI específicos: sistemas anticaídas y evacuadores
 - 2.1.3.- Otros equipos o elementos de seguridad: puntos de anclaje, pértigas, trípodes, etc.
- 2.2.- Técnicas de acceso: trabajos en vertical, trabajos en horizontal, entrada a espacios confinados
- 2.3.- Nudos: clases, características y aprendizaje de los nudos más utilizados (8 en diversas modalidades)
- 2.4.- Técnicas de montaje de cabeceras: anclajes estructurales, temporales y fijos
- 2.5.- Montaje y utilización de equipos de protección y prevención para acceso y permanencia
- 2.6.- Montaje y utilización de líneas de seguridad temporales
- 2.7.- Métodos de rescate y salvamento

AFE 02- Riesgos y medidas preventivas para trabajos con riesgo eléctrico.

TEMA 1: INTRODUCCIÓN.

- 1.1.- Efectos de la corriente eléctrica.
- 1.2.- Tipos de contactos eléctricos y medidas de prevención.

TEMA 2: TRABAJOS ELÉCTRICOS SEGÚN R.D. 614/2001

- 2.1.- Trabajos sin tensión.
- 2.2.- Maniobras, mediciones, ensayos y verificaciones.
- 2.3.- Trabajos en proximidad.
- 2.4.- Trabajos en tensión (breve mención).
- 2.5.- Trabajos en emplazamientos con riesgo de incendio o explosión.

TEMA 3: EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL Y PROTECCIONES COLECTIVAS PARA TRABAJOS

ELÉCTRICOS.

TEMA 4: DISPOSITIVOS DE BLOQUEO Y SEÑALIZACIÓN. PROCEDIMIENTO LOTO.

TEMA 5: OTROS RIESGOS VINCULADOS A TRABAJOS ELÉCTRICOS.

- 5.1.- Prevención de caídas. Utilización de escaleras de mano.
- 5.2.- Otros riesgos.

TEMA 6: MEDIDAS DE EMERGENCIA. ACTUACIÓN EN CASO DE ACCIDENTE ELÉCTRICO.

TEMA 7: EJERCICIO PRÁCTICO Y PRUEBA DE EVALUACIÓN

AFE 03- Riesgos y medidas preventivas en la en la exposición a agentes físicos y equipos de trabajo.

TEMA 1. Principales agentes físicos y normativa de aplicación.

TEMA 2. Ruido, vibraciones y campos electromagnéticos. Riesgos y medidas preventivas.

TEMA 3. Conceptos fundamentales del riesgo eléctrico.

TEMA 4. Riesgos y medidas preventivas en la realización de ensayos y mediciones en trabajos eléctricos.

TEMA 5. Normativa y utilización de equipos de trabajo.

TEMA 6. Manejo de herramientas manuales y eléctricas. Máquinas. Uso de escaleras portátiles. Riesgos y medidas preventivas.

TEMA 7. Ejercicio práctico: visita a laboratorio del Edificio Politécnico.

AFE 04- Prevención de los riesgos psicosociales.

TEMA 1. Conceptos generales sobre los riesgos psicosociales: qué son y qué no son.

TEMA 2. Acoso en el ámbito laboral: cómo identificarlo, cómo prevenirlo. Protocolo frente al acoso laboral en la UAH.

TEMA 3. Estrés laboral: conceptos y causas. Estrategias de prevención y gestión del estrés.

TEMA 4. Violencia en el ámbito laboral. Conceptos y tipologías. Estrategias de actuación.

TEMA 5. Taller práctico. Estudio de casos.

AFE 05- Riesgos y medidas preventivas en la exposición a agentes biológicos.

TEMA 1. Agentes biológicos.

- 1.1- Normativa de aplicación.
- 1.2- Concepto de agente biológico y su clasificación.
- 1.3- Vías de entrada.
- 1.4- Cadena de infección.
- 1.5- Casos prácticos.

TEMA 2. Equipos de protección individual.

- 2.1- Definición de Equipos de protección individual.
- 2.2- Diferenciación entre producto sanitario y EPI. Productos de uso dual.
- 2.3- Selección de los equipos de protección individual frente al riesgo biológico:
 - 2.3-1. Guantes de protección.
 - 2.3-2. Ropa de protección.
 - 2.3-3. Protección respiratoria.
 - 2.3-4. Protección ocular y/o facial.

2.3-5. Calzado de uso profesional.

2.4- Buenas prácticas en el uso de los equipos de protección individual.

2.5- Casos prácticos.

TEMA 3. Residuos

3.1.- Gestión de residuos biológicos.

3.2.- Tratamiento integral de los residuos biológicos

3.3. - Casos prácticos.

AFE 06- Riesgos y medidas preventivas en la manipulación manual de cargas (Técnicos de Mantenimiento y Técnicos Especialistas Conserjes).

TEMA 1: Conceptos básicos sobre ergonomía

TEMA 2: Riesgos asociados a la manipulación manual de cargas y medidas preventivas para técnicos de mantenimiento y técnicos especialistas Conserjes

TEMA 3: Accidentes por trastornos musculoesqueléticos para técnicos de mantenimiento y técnicos especialistas Conserjes

TEMA 4: Taller práctico: buenas prácticas posturales.

AFE 07- Riesgos y medidas preventivas en la manipulación manual de cargas (Técnicos de Laboratorio).

TEMA 1: Conceptos básicos sobre ergonomía

TEMA 2: Riesgos asociados a la manipulación manual de cargas y medidas preventivas para técnicos de laboratorio.

TEMA 3: Accidentes por trastornos musculoesqueléticos para técnicos de laboratorio.

TEMA 4: Taller práctico: buenas prácticas posturales.

AFE 08- Curso sobre utilización de los dispositivos Diphoterine y Hexafluorine.

- ✓ Riesgo químico, su origen
- ✓ Mecanismo de la quemadura química

- ✓ El agua como método tradicional de tratamiento de urgencia
- ✓ Dispositivo Diphotérine (o Hexafluorine)
- ✓ Protocolo y recomendaciones de uso

.AFE 09- La prevención de riesgos laborales en la Universidad de Alcalá.

TEMA 1: La Prevención de Riesgos en la Universidad de Alcalá: el Servicio de Prevención.

TEMA 2: Actividades preventivas que se desarrollan en el Área de Seguridad en el trabajo.

TEMA 3: Actividades preventivas que se desarrollan en el Área de Higiene Industrial.

TEMA 4: Actividades preventivas que se desarrollan en el Área de Ergonomía y Psicología Aplicada.

TEMA 5: Actividades preventivas que se desarrollan en el Área de Vigilancia de la Salud.

AFE 10- Riesgos y medidas preventivas en el uso de la voz.

TEMA 1: Introducción teórica

TEMA 2: Autoconocimiento corporal

TEMA 3: Dinámica y técnica respiratoria de la voz profesional

TEMA 4: Dosificación respiratoria y coordinación fonorespiratoria

TEMA 5: Impostación vocal

TEMA 6: Entrenamiento vocal

TEMA 7: Articulación

TEMA 8: Modulación y fraseo musical

TEMA 9: Calentamiento vocal

TEMA 10: Taller práctico: Prácticas de cuidado de la voz y técnica vocal.

AFE 11- Riesgos y medidas preventivas en puestos de oficina (ONLINE).

TEMA 1 Presentación

TEMA 2 Caracterización del trabajo en oficinas y despachos

Plan de Formación PRL 2021

TEMA 3 Normativa aplicable

TEMA 4 Definiciones

TEMA 5 Riesgos asociados al trabajo en oficinas y despachos

TEMA 6 Distribución ergonómica del área de trabajo

TEMA 7 Ergonomía de los equipos informáticos

TEMA 8 Manipulación manual de cargas

TEMA 9 Ergonomía ambiental

TEMA 10 Calidad del aire interior

TEMA 11 Factores psicosociales en el trabajo con PVD

TEMA 12 Pautas saludables de trabajo

TEMA 13 Técnicas de afrontamiento al estrés

TEMA 14 Primeros auxilios

TEMA 15 Caso Práctico

AFE 12- Jornada sobre conflictos interpersonales y acoso en el -ámbito laboral.

TEMA 1. Acoso Laboral o Psicológico y conflicto interpersonal: conceptos

TEMA 2. Factores de riesgos y fases

TEMA 3. Perfil de acosador y del acosado.

TEMA 4. Actuación ante situaciones de acoso laboral, prevención. Protocolo frente al acoso laboral en la UAH.

TEMA 5. Taller práctico. Estudio de casos.

7. Anexo II. Contenidos y programa de las acciones formativas complementarias

AFC-C-01: Habilidades y gestión de equipos, liderazgo y comunicación

TEMA 1. El liderazgo eficaz

- 1.1.- ¿Qué es ser un Líder?
- 1.2.- Diferencias entre Líder y Jefe
- 1.3.- Los atributos del poder: poder funcional y poder personal.
- 1.4.- Conocimiento del equipo.
- 1.5.- La creación de confianza.
- 1.6.- La importancia del autoconocimiento para desarrollar un liderazgo eficaz

TEMA 2. Liderar desde la Comunicación

- 2.1 La Comunicación Verbal y el lenguaje positivo.
- 2.2 La Comunicación no verbal: Gestos y Posturas.
- 2.3 La Empatía y la Escucha Activa.
- 2.4 La pregunta como herramienta clave en la comunicación con el equipo.
- 2.5 La importancia no sólo de lo que se dice sino cómo se dice.
- 2.6 La asertividad. Técnicas asertivas.
- 2.7 Desarrollo de habilidades para mejorar las relaciones interpersonales.
- 2.8 Influencia y persuasión.
- 2.9 Los estilos sociales de comunicación.

TEMA3. Gestión Positiva de Conflictos

- 3.1 ¿Qué es un conflicto?
- 3.2 Factores que determinan y condicionan un conflicto.
- 3.3 Conflicto funcional y conflicto disfuncional.

3.4 Prevención de conflictos: Conversaciones productivas

3.5 Estrategias para la resolución de un conflicto

3.6 Responsabilidad del mando dentro del conflicto

3.7 Técnicas específicas de gestión emocional para la gestión de conflictos

TEMA 4. Plan de acción personal de curso

AFC-C-02: Manejo de desfibriladores Semiautomáticos. DESA.

TEMA 1. Parte teórica.

1.1 Actuación ante una persona inconsciente.

1.2 Parada cardiorrespiratoria.

1.3 Reanimación cardiopulmonar básica.

1.4 Desfibrilador externo semiautomático. Funcionamiento y mantenimiento.

1.5 Legislación. Recogida de datos.

TEMA 2. Parte práctica.

2.1 Prácticas de reanimación cardiopulmonar básica.

2.2 Prácticas de desfibrilación externa semiautomática.

2.3 Simulación de parada cardiorrespiratoria y actuación correspondiente.

TEMA 3. Evaluación.

AFC-C-03: Manejo de Extintores y BIE.

TEORÍA:

TEMA 1. Legislación y normativa aplicable.

TEMA 2. Química del fuego: triángulo y tetraedro del fuego. Límites de inflamabilidad.

TEMA 3. Naturaleza del fuego.

TEMA 4. Extinción de incendios: clases de fuego, mecanismos de extinción y agentes extintores.

TEMA 5. Instalaciones de protección contra incendios.

PRÁCTICA:

TEMA 6. Uso y manejo de extintores en diferentes tipos y clases de fuego.

TEMA 7. Uso y manejo de BIEs en diferentes tipos y clases de fuego. TEMA 8. Orientación en condiciones de baja o nula visibilidad. Normas de actuación en caso de evacuación.

AFC-C-04: Riesgo químico y el uso de los dispositivos DIPHOTERINE® y HEXAFLUORINE®

- Riesgo químico, su origen
- Mecanismo de la quemadura química
- El agua como método tradicional de tratamiento de urgencia
- La Diphoterine (o Hexafluorine)
- Protocolo y recomendaciones de uso

AFC-C-05: Conducción Segura

Conceptos teóricos (impartidos en aula y a pie de pista):

- Actitud del conductor:
- Comportamiento dinámico del vehículo:
- Utilización del freno: Distancias recorridas. Método de frenado.
- Trazado de curvas: Teoría general.

Ejercicios prácticos (realizados en pista especial de suelo deslizante)

- Postura de conducción y ergonomía al volante.
- Sistemas de seguridad pasiva. Retrovisores. Iluminación
- Posición de las manos y manejo del volante.
- Ejercicios de coordinación y habilidad. Slalom abierto y cerrado.
- Estudio de la frenada: Frenada de emergencia en suelo seco y mojado.
- Estudio del deslizamiento
- Iniciación al trazado de curvas. Condiciones de baja adherencia.
- Entrega de Diplomas y despedida del Curso.

AFC-C-06::Seguridad en el trabajo en laboratorios (online)

- TEMA 1. Organización y normas generales de trabajo
- TEMA 2. Utilización de productos químicos y materiales
- TEMA 3. Manipulación de sustancias químicas
- TEMA 4. Realización de experimentos
- TEMA 5. Mantenimiento del laboratorio
- TEMA 6. Almacenamiento de productos químicos
- TEMA 7. Eliminación de residuos
- TEMA 8. Iluminación, ventilación e instalación eléctrica
- TEMA 9. Material de vidrio
- TEMA 10. Material y equipos de laboratorio: riesgos y medidas preventivas
- TEMA 11. Actuación en caso de emergencia
- TEMA 12. Equipos de protección individual

AFC-C-07: Almacenamiento y manipulación de productos químicos (online)

- TEMA 1. Riesgos y efectos de los productos químicos
- TEMA 2. Clasificación, envasado y etiquetado de sustancias peligrosas
- TEMA 3. Normas de seguridad en trabajos con productos químicos
- TEMA 4. Protección individual

AFC-C-08: Seguridad en el manejo de Plataformas elevadoras (online)

- TEMA 1. Introducción
- TEMA 2. Definición de plataformas elevadoras
- TEMA 3. Tipos de plataformas elevadoras
- TEMA 4. Clasificación habitual de mercado
- TEMA 5. Partes que componen una PEMP
- TEMA 6. Elementos complementarios

TEMA 7. Riesgos y factores de riesgo

TEMA 8. Características constructivas de seguridad

TEMA 9. Documentación obligatoria

TEMA 10. Señalización

TEMA 11. Medidas preventivas

TEMA 12. Normas de seguridad en su uso

TEMA 13. Mantenimiento PEMP y permisos

TEMA 14. Revisiones obligatorias

TEMA 15. Inspecciones rutinarias

AFC-C-09: Emergencias y accidentes en laboratorios químicos

TEMA 1. Principales tipos de agentes y productos químicos que se encuentran en los laboratorios. Riesgos y medidas preventivas generales.

TEMA 2. Tipos de accidentes y emergencias en un laboratorio químico.

TEMA 3. Procedimiento ante accidentes y emergencias en un laboratorio químico.

TEMA 4. Primeros auxilios en el laboratorio.

TEMA 5: Ejercicio práctico: Visita a un laboratorio químico.

AFC-A-01: Primeros Auxilios. Curso Básico General.

TEMA 1. Actuaciones básicas ante un accidente: PAS Reconocimiento de los signos vitales

TEMA 2. Actuaciones básicas ante hemorragias

TEMA 3. Actuaciones básicas ante traumatismos y heridas

TEMA 4. Actuaciones básicas ante quemaduras

TEMA 5. Actuaciones básicas ante accidentes eléctricos

TEMA 6. Actuaciones básicas ante esguinces, luxaciones y fracturas

TEMA 7. Actuaciones básicas ante una parada cardiorrespiratoria. Reanimación cardiopulmonar básica en el adulto

TEMA 8. Actuaciones básicas ante una parada cardiorrespiratoria con desfibrilador semiautomático

TEMA 9. Taller práctico

AFC-A-02: Planes de Autoprotección

TEMA 1. Evaluación del riesgo

TEMA 2. Medios de protección contra incendios.

TEMA 3. Planificación de las emergencias

TEMA 4. Implantación

TEMA 5. Utilización y manejo de las sillas de evacuación para personas con movilidad reducida

AFC-A-03: PRL nivel básico online.

1. Presentación
2. Conceptos básicos sobre seguridad y salud en el trabajo
3. Riesgos generales y su prevención
4. Riesgos específicos y su prevención en el sector correspondiente a la actividad de la empresa
5. Elementos básicos de gestión de la prevención de riesgos
6. Primeros auxilios

AFC-A-04: Violencia Laboral – Gestión de situaciones

TEMA 1. Introducción

- 1.1. ¿Qué es la violencia laboral?
- 1.2. Clasificación de los tipos de violencia
- 1.3. La violencia laboral en cifras
- 1.4. Consecuencias de la violencia laboral

TEMA 2. Criterios generales para la prevención de las situaciones de violencia en los centros de trabajo

- 2.1 Prevención de la violencia

TEMA 3. La importancia de la comunicación en la prevención del conflicto

- 3.1. Elementos de la comunicación
- 3.2. La comunicación no verbal
- 3.3. El proceso de comunicación
- 3.4. Barreras de la comunicación

TEMA 4. Técnicas de afrontamiento al estrés

- 4.1. Técnicas de relajación
- 4.2. ¿Qué motiva los conflictos
- 4.3. La agresividad
- 4.4. Actuaciones ante situación de conflicto
- 4.5. Identificación de la situación de conflicto
- 4.6. Prevención del conflicto
- 4.7. Protección ante el conflicto

TEMA 5. Contención física

- 5.1. Técnicas de contención física

TEMA 6. Aspectos generales

AFC-A-05: Manipulación de cargas (online)

1. Introducción
2. Estadísticas
3. Evaluación de riesgos

4. Objetivos Manipulación manual de cargas
5. Normativa
6. Aspectos fisiológicos
7. Diferenciación de las operaciones y tareas
8. Tipos de riesgo
9. Origen y causas del riesgo
10. Diseño del puesto de trabajo
11. Efecto de las lesiones
12. Control del riesgo
13. Recomendaciones generales.

8. Anexo III. Contenidos y programa de las acciones formativas de promoción de la salud.

AFPS-01: Stop al estrés (online)

TEMA 1. ¿Qué es el estrés y cómo nos afecta?

- 1.1. ¿Qué es el estrés?
- 1.2. ¿Existe un estrés bueno y otro malo?
- 1.3. Estrés agudo y estrés crónico
- 1.4. Síntomas físicos, psíquicos y conductuales
- 1.5. La percepción subjetiva del estrés

TEMA 2. El estrés laboral y los factores psicosociales

TEMA 3. Factores moduladores del estrés

TEMA 4. Técnicas de afrontamiento al estrés

- 4.1. Técnicas de relajación
- 4.2. Técnicas de respiración
- 4.3. Técnicas cognitivas
- 4.4. Técnicas de gestión del tiempo
- 4.5. Técnicas de mejora en habilidades sociales
- 4.6. Hábitos de vida saludables
- 4.7. Otros consejos a aplicar en el lugar de trabajo

AFPS-02: Prevención de trastornos musculoesqueléticos (online)

TEMA 1. Trastornos musculoesqueléticos (TME)

- 1.1. ¿Qué son los TME?
- 1.2. ¿Por qué se producen?
- 1.3. ¿Cuáles son los síntomas?
- 1.4. Causas de los TME
- 1.5. Clasificación de los TME

1.6. Prevención de los TME

TEMA 2. Buenas prácticas para la prevención de los TME

2.1. Hábitos posturales saludables en el trabajo

2.2. Hábitos posturales saludables extralaborales

2.3. Tabla de ejercicio físico

AFPS-03: Medidas y prácticas de actuación en el centro de trabajo frente al covid-19 sector oficinas (online)

MODULO I. Medidas y prácticas de actuación en el centro de trabajo frente al COVID-19
Información básica COVID-19. En que consiste la enfermedad, mecanismos de transmisión, sintomatología y tratamiento.

Desplazamientos al trabajo. Recomendaciones durante los desplazamientos al ir y volver del trabajo.

Organización del trabajo. Flexibilización de horarios, organización de turnos y teletrabajo. En el centro de trabajo. Medidas de distanciamiento interpersonal, limpieza y desinfección de los lugares de trabajo, gestión de residuos y ventilación.

Medidas de higiene personal. Correcto lavado de manos y medidas de higiene respiratoria. Equipos de protección personal. Utilización correcta de los guantes y mascarillas.

Trabajadores especialmente sensibles. Grupos vulnerables ante el COVID-19, valoración por parte del servicio de prevención y medidas aplicables para su protección.

Sospecha o activación de un posible caso. Actuaciones en caso de aparición de sintomatología en algún trabajador.

Al llegar a casa. Recomendaciones para garantizar la protección en el hogar y como realizar una correcta desinfección a la vuelta del trabajo.

MODULO II. Medidas específicas frente al COVID-19 en el Sector de Oficinas y Despacho
Estrategias Organizacionales y Ejes de Actuación

Gestión de los Recursos Humanos y Organización del Trabajo

Adecuación y gestión del centro de trabajo

Coordinación de actividades empresariales

Situación del trabajador.

AFPS-04: Medidas y prácticas de actuación en el centro de trabajo frente al covid-19. sector educación (online)

MODULO I. Medidas y prácticas de actuación en el centro de trabajo frente COVID19

1. Información básica COVID-19.
2. Desplazamientos al trabajo.
3. Organización del trabajo.
4. En el centro de trabajo. Medidas de distanciamiento interpersonal, limpieza y desinfección de los lugares de trabajo, gestión de residuos y ventilación.
5. Medidas de higiene personal.
6. Equipos de protección personal.
7. Trabajadores especialmente sensibles.
8. Sospecha o activación de un posible caso. Actuaciones en caso de aparición de sintomatología en algún trabajador.
9. Al llegar a casa: Recomendaciones para garantizar la protección en el hogar

MODULO II. Medidas específicas frente al COVID-19 para profesores y alumnos

1. Alcance de las medidas a aplicar
2. Inicio de la actividad Docente
3. Adecuación y gestión del centro educativo
4. Organización de los Recursos Humanos
5. Organización de la actividad docente
6. Organización de Actividades Auxiliares
7. Medidas de Información y Formación
8. Qué hacer ante un posible caso COVID-19: Control de casos
9. Medidas de Coordinación de actividades empresariales

10. Medidas de Consulta y representación

11. Situación del trabajador