

## PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN OFICINAS Y TELETRABAJO



### Presentación

El artículo 19 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, determina que el empresario debe formar a sus trabajadores en los riesgos generales y específicos de su puesto de trabajo y en las medidas a aplicar para combatir dichos riesgos.

Además de una obligación legal, la formación en PRL es una de las herramientas fundamentales para lograr garantizar unas condiciones seguras y sin riesgos en todos los entornos laborales.

A priori, parece que los trabajos asociados a oficinas y despachos no conllevan riesgos de ningún tipo, ya que se realizan en entorno controlados y, además, en posiciones sentadas (a priori más confortables). Nada más lejos de la realidad, en las oficinas y despachos existen riesgos que deben ser eliminados o controlados y, que lejos de ser livianos, pueden ocasionar daños a largo plazo.

Adicionalmente, desde la aparición del SARs-CoV-2 y la declaración de la pandemia, muchas empresas optaron por realizar el trabajo a distancia. Con el paso del tiempo, esta modalidad de trabajo parece que va calando en el entorno laboral, tanto es así que se ha regularizado, en mayor o menor medida.

El teletrabajo en una organización conlleva un esfuerzo y un compromiso por parte de empresarios y trabajadores. Suele ser un proceso lento de prueba y error hasta el proyecto de teletrabajo se logra implantar. Desde el punto de vista de la PRL, el trabajo a distancia conlleva determinados riesgos, así como las obligaciones propias del puesto.

Ser consciente de los riesgos que nos rodean y las medidas a aplicar para combatirlos, reducen sustancialmente los daños derivados del trabajo.

**Objetivos**

- Conocer la relación existente entre trabajo y salud y su importancia en la aparición de accidentes y enfermedades profesionales, así como los conceptos básicos en materia de Prevención de Riesgos Laborales.
- Identificar los factores de riesgo que pueden provocar accidentes o enfermedades profesionales u otros daños y merma de la salud.
- Determinar el marco normativo de referencia en materia de PRL.
- Conocer los daños que se derivan de la actividad laboral y las técnicas para prevenirlos.
- Diferenciar las obligaciones que tiene el empresario en materia de prevención de riesgos, y las que tiene el trabajador.
- Conocer los riesgos generales del puesto de trabajo.
- Establecer las medidas para controlar los eliminar o reducir los riesgos de tu puesto de trabajo.
- Formar a los trabajadores en conceptos básicos en materia de PRL y teletrabajo.
- Dotar de herramientas para mejorar la ergonomía del lugar de trabajo en la medida de lo posible, tanto en el espacio de trabajo como en la utilización de los equipos de trabajo relacionados con las TIC.
- Establecer unas pautas para la organización del trabajo en el ámbito domiciliario.

**Dirigido a**

Cualquier persona, directivo, mando intermedio o trabajador que desarrolle su actividad de forma habitual en oficinas.

**Contenidos**

Unidad 1. Conceptos básicos en material de PRL

- Conceptos básicos.
- Accidente de trabajo y enfermedad profesional.
- Técnicas preventivas

Unidad 2. Marco normativo

- Ley de Prevención de Riesgos Laborales.
- Derechos y deberes.
- Consulta y participación de los trabajadores.
- Marco de referencia en el ámbito del teletrabajo.

Unidad 3. Riesgos y medidas preventivas asociados a oficinas

- Caída de personas al mismo nivel.
- Caídas a distinto nivel.
- Caída de objetos por desplome o manipulación
- Golpes/cortes con objetos móviles/inmóviles.
- Atropellos, golpes y choques contra vehículos.
- Contacto eléctrico.
- Estrés térmico.
- Incendio y explosión.
- Sobreesfuerzos.
- Fatiga física.
- Fatiga visual.
- Fatiga mental.
- Riesgos ergonómicos

Unidad 4: PRL y teletrabajo

- ¿Qué es el teletrabajo?
- Riesgos ergonómicos en el ámbito del teletrabajo.
- Recomendaciones para la adaptación del puesto de trabajo en el ámbito doméstico.

| <b>Modalidad</b> | <b>Presencial</b> | <b>Semipresencial</b> | <b>On Line</b> |
|------------------|-------------------|-----------------------|----------------|
|                  |                   |                       | 8 horas.       |

**Fechas**

**Documentación**

- Contenido Multimedia.
- Recursos Adicionales
- Foros de Debate
- Pruebas de evaluación

Plataforma, contenidos y sistema tutorial adaptado a Bonificaciones de Fundae

**El tutor**

**Asier Pérez** es Ingeniero, Máster en Ingeniería y Gestión Medioambiental, Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales con las especialidades de Seguridad en el Trabajo, Higiene Industrial y Ergonomía y Psicología Aplicada. Posee, además, formación diversa relacionada con la formación, la Prevención de Riesgos Laborales, el Medio Ambiente y los sistemas de gestión.

Es Director Técnico de AHE Pizarro, empresa de consultoría e ingeniería, desarrolla labores relacionadas con la Seguridad y Salud en el trabajo y el medio ambiente, colaborando con Servicios de Prevención y otras entidades. Ha sido Director Técnico en empresas de consultoría e ingeniería y responsable en materia de PRL en empresas de la construcción y afines.

Es formador en varias Escuelas de Negocio, ponente en másteres de PRL, imparte formación in-company y desarrolla y tutoriza cursos e-learning



**CONSULTAR PRESUPUESTO**