

ACCIONES FORMATIVAS

OBJETIVOS

Las acciones formativas propuestas tienen como objetivos principales:

- Fomentar la adquisición de conocimientos teóricos y prácticos.
- Generar en los alumnos una actitud sensible ante la prevención de riesgos laborales.
- Comprometer a los trabajadores y a la empresa con la seguridad en sus instalaciones y procesos.
- Desarrollar una actitud crítica relativa a los riesgos presentes en sus entornos de trabajo.
- Promover la seguridad en los comportamientos cotidianos dentro y fuera del ámbito laboral.

DESARROLLO DE LAS SESIONES

Las sesiones formativas lograrán los objetivos propuestos anteriormente:

- Fomentando la participación de los alumnos.
- Analizando casos prácticos que ayuden a comprender los conceptos teóricos.
- Adaptando el material didáctico a cada colectivo de trabajadores y a cada actividad laboral particular.
- Utilizando presentaciones en PowerPoint que faciliten el aprendizaje.
- Entregando a los alumnos el material formativo necesario.

La formación es impartida por formadores con amplia experiencia y con la cualificación profesional adecuada.

En las sesiones en las que sea necesaria la valoración de la adquisición de conocimientos se realizará una prueba de evaluación tipo test.

Al finalizar la formación, los alumnos recibirán un certificado de aptitud y aprovechamiento con la relación de temas tratados.

1^{er} Premio XI Edición SODECO

SEGURIDAD INDUSTRIAL

- La evaluación de riesgos
- equipos de trabajo
- gestión de la prevención
- planes emergencia y evacuación
- seguridad y salud en las obras de la construcción
- Señalización industrial
- Uso eficaz de los equipos de protección individual
- Riesgo eléctrico
- Seguridad para trabajos en altura
- Seguridad en espacios confinados
- Atex
- Carga y descarga de materiales
- Equipos y elementos auxiliares de elevación
- Seguridad en las zonas de almacenamiento
- Equipos de lucha contra incendios
- Seguridad en el ámbito doméstico
- Seguridad vial

HIGIENE INDUSTRIAL

- Riesgos higiénicos generales
- Toxicología laboral
- Soldadura: metales pesados
- Soldadura: humos y gases
- Agentes físicos: ruido, vibraciones, radiaciones y calor
- Agentes químicos
- Agentes biológicos

ERGONOMÍA Y PSICOSOCIOLOGÍA

ERGONOMÍA: POSTURA Y ESFUERZO

- Anatomía del sistema musculo-esquelético
- Antropometría: estudio antropométrico
- Técnicas de medición
- Antropometría dinámica
- Principios del diseño antropométrico
- Biomecánica: sistema musculo-esquelético
- Tipos de músculos y contracción muscular
- Ergonomía de la posición y el esfuerzo
- El hombre y el esfuerzo
- Columna vertebral
- Estudio del comportamiento mecánico del aparato locomotor
- Biomecánica del aparato osteomuscular

GASTO ENERGÉTICO Y CAPACIDAD DE TRABAJO FÍSICO

- Actividad y consumo energético
- Determinación del gasto energético de las actividades
- Capacidad de trabajo físico
- Definición y causas de las lesiones por movimientos repetitivos
- Lesiones de extremidades superiores y columna vertebral producidas por movimientos repetitivos.
- Traumatismos repetitivos: levantamiento y transporte de cargas y su relación con los traumatismos repetitivos
- Higiene postural en la manipulación manual de cargas
- Carga física
- Manipulación manual de cargas

CONCEPCIÓN Y DISEÑO DEL PUESTO DE TRABAJO

- Antropometría y biomecánica: diseño de puestos de trabajo
- Trabajo con PVD´s.
- Métodos de evaluación de las condiciones de trabajo
- Métodos de evaluación de riesgos ergonómicos

ERGONOMIA AMBIENTAL

SISTEMA AUDITIVO

- Fisiología del sistema auditivo
- Ruido: efectos del ruido sobre el hombre
- Evaluación del ruido
- Medidas de control del ruido
- Normativa del ruido
- Tiempo de reverberación
- Control de las exposiciones
- Confort acústico
- Valoración del ambiente sonoro y del confort acústico, instrumentos de medición, especificaciones técnicas de los instrumentos, aspectos técnicos de las mediciones, normativa vigente.
- Vibraciones y sus efectos fisiológicos
- Sistema termorregulador
- Medición del ambiente térmico
- Sobrecarga y tensión térmica
- Confort térmico
- Evaluación del confort térmico

SISTEMA VISUAL

- Fisiología del sistema visual
- Visión e iluminación
- Fuentes de luz
- Tipos y sistemas de alumbrado
- Iluminación de puestos de trabajo
- Iluminación y puestos de trabajo de ordenador
- Diseño y evaluación de sistemas de alumbrado
- Instrumentos de medición, características de los instrumentos, técnicas de medición

ERGONOMIA Y PSICOSOCIOLOGIA

- Carga mental
- El estrés
- Rotación de puestos
- Motivación
- Mobbing y Burn-out
- Liderazgo
- Gestión y motivación de equipos

EVALUACIÓN ERGONOMICA DE PUESTOS

- Análisis, estudio y clasificación del entorno de trabajo
- Análisis, estudio y clasificación de los trabajadores
- Elaboración de listas de chequeo
- Identificación de riesgos ergonómicos:
 - o Físicos
 - o Químicos
 - o Biológicos
 - o Traumáticos:
 - Miembro superior
 - Miembro inferior
 - Lumbar.
 - o Fisiológicos:
 - Visión
 - Audición
 - Ritmos circadianos
 - o Psicológicos:
 - Depresión exógena
 - Burn out
 - Mobbing

- Selección del método de evaluación a utilizar:
 - o JSI: miembros superiores
 - o RULA: miembros superiores
 - o LEOST: carga mental y factores psicosociales
 - o OWAS: análisis postural
 - o G-INSHT: manipulación de cargas
 - o SNOOK Tables: análisis del peso manipulado

- Realización del estudio de campo:
 - o Planificación
 - o Desarrollo
 - o Resultados
- Análisis de resultados y elaboración de informes finales
- Prevención ante riesgos intolerables.
- Formación e información a los trabajadores

1^{er} Premio XI Edición SODECO

PERFIL DE LOS FORMADORES

Rodrigo Olalla Menéndez

- Licenciado en Biología
- Técnico Superior en PRL (3 esp.)
- Auditor ISO 9001
- Auditor ISO 14001
- Auditor OHSAS 18001

Javier Izquierdo López

- Ingeniero industrial
- Master MBA (ESADE)
- Técnico Superior en PRL (3 esp.)
- Auditor ISO 9001
- Auditor ISO 14001
- Auditor OHSAS 18001

Juan Luengo Azpiazu

- Licenciado en Biología
- Antropometrista nivel II, acreditado por ISAK (International Society for the Advancement of Kinanthropometry).
- Doctorando en Antropometría en el Dpto. de Antropología Física de la Universidad de Oviedo.

Pablo Bernardo Alba

- Licenciado en Medicina
- Especialista en Medicina Familiar y comunitaria