

## Prevención de Riesgos Laborales Limpieza de Interiores y Ventanas

❖ **Modalidad:** Distancia.

❖ **Duración:** 70 horas.

❖ **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.L.

### 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