

PLAN DE FORMACIÓN

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES AÑO 2017

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 2017	8
5.1	Acciones formativas específicas	8
5.2	Acciones formativas complementarias	8
5.3	Acciones formativas de promoción de la salud	9
6.	Anexo I. Contenidos y programa de las acciones formativas específicas	10

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 e Higiene del 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 2017

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**, 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 de obligatorias para los trabajadores a los que van dirigidas.

- B. **Acciones formativas complementarias**, 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**, 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 del trabajador.

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): Están disponibles de forma exclusiva para los 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.

- Acciones formativas complementarias (AFC): Están dirigidas tanto a trabajadores del colectivo PDI como PAS de forma general, aunque tendrán preferencia en la adjudicación de plazas aquellos colectivos indicados en la columna “Dirigido a”. Las plazas que quedaran 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 por distintos medios a todos los trabajadores, junto con la difusión del presente Plan de Formación.

- Acciones formativas de promoción de la salud (AFPS): Están dirigidas tanto a trabajadores del colectivo PDI como PAS 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 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 2017

5.1 ACCIONES FORMATIVAS ESPECÍFICAS

Para las siguientes acciones formativas, la modalidad será en todos los casos presencial. En el Anexo I del presente Plan se facilitan los contenidos y programas aproximados de estas acciones formativas propuestas.

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 (*)
AFE-02	Riesgos y medidas preventivas en trabajos con riesgo eléctrico	5 h.	Técnicos de Mantenimiento (*)
AFE-03	Riesgos y medidas preventivas en la manipulación de productos químicos en el laboratorio. Curso teórico - práctico.	10 h.	Técnicos de Laboratorio
AFE-04	Riesgos y medidas preventivas en trabajos con movimientos repetitivos y posturas forzadas	4 h.	Técnicos del Animalario
AFE-05	Riesgos y medidas preventivas puesto de Artes Gráficas	4 h.	Técnicos de Artes Gráficas
AFE-06	Riesgos y medidas preventivas puestos de Operario Industrial	3 h.	Técnicos Taller de Vidrio y Técnico Especialista Cerrajero
AFE-07	Riesgos y medidas preventivas para Personal Sanitario	3 h.	Médico y Enfermero del S.P. y Técnicos especialistas de Enfermería y Fisioterapia
AFE-08	Riesgos ergonómicos y medidas preventivas en puestos de Conserjería.	4 h.	Técnico Especialista Conserje
AFE-09	Riesgos y medidas preventivas en puestos con exposición a ruido durante el trabajo	2 h.	Técnicos del Taller de Vidrio, Jardineros, Técnico Especialista Carpintero, Técnico Especialista Cerrajero, Técnicos de la Imprenta
AFE-10	Riesgos y medidas preventivas en el uso de la voz	15 h.	Personal Docente e Investigador

(*) Nuevas incorporaciones

5.2 ACCIONES FORMATIVAS COMPLEMENTARIAS

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, aunque cualquier trabajador que esté interesado puede solicitar los cursos. Tendrán carácter presencial.

Plan de Formación PRL 2017

CÓDIGO	ACCIÓN FORMATIVA	DURACIÓN	DIRIGIDO A
AFC-01	Primeros Auxilios. Curso básico general.	6 h.	Cualquier trabajador PAS o PDI
AFC-02	Manipulación Manual de Cargas. Curso básico general.	3 h.	Cualquier trabajador PAS o PDI
AFC-03	Uso de desfibriladores	8 h.	Trabajadores seleccionados por el Servicio de Prevención. Si quedaran vacantes, se asignarán por orden de solicitud.
AFC-04	Uso y manejo de extintores y BIEs	6 h.	Trabajadores seleccionados por el Servicio de Prevención. Si quedaran vacantes, se asignarán por orden de solicitud.
AFC-05	La prevención de riesgos laborales en la UAH	5 h.	Nuevas incorporaciones. Si quedaran vacantes, se asignarán por orden de solicitud.
AFC-06	Seguridad Vial	2 h.	Cualquier trabajador PAS o PDI
AFC-07	Operaciones de Autoprotección e Intervención frente al fuego en edificios.	35 h.	Trabajadores seleccionados por el Servicio de Prevención. Si quedaran vacantes, se asignarán por orden de solicitud (se debe haber realizado previamente el curso AFC-04 en la Escuela Nacional de Protección Civil, ENPC).

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. Tendrán carácter presencial.

CÓDIGO	ACCIÓN FORMATIVA	DURACIÓN	DIRIGIDO A
AFPS-01	Escuela de espalda	2 h.	Cualquier trabajador PAS o PDI
AFPS-02	Educación de la voz	2 h.	Cualquier trabajador PAS o PDI (se recomienda a Técnicos de formación, Personal de Secretaría de Alumnos)
AFPS-03	Bienestar psicoemocional	2 h.	Cualquier trabajador PAS o PDI
AFPS-04	Actividad física y deporte	2 h.	Cualquier trabajador PAS o PDI

AFE 03- Riesgos y medidas preventivas en la manipulación de productos químicos en el laboratorio. Curso teórico-práctico.

TEMA 1: Clasificación de las sustancias y mezclas según CLP.

TEMA 2: Fichas de Seguridad de productos químicos. Descripción y uso.

TEMA 3: Inventario y clasificación de sustancias y mezclas en el laboratorio.

TEMA 4: Criterios básicos de almacenamiento de productos químicos.

TEMA 5: Técnicas de trabajo más utilizadas en el laboratorio. Riesgos y medidas preventivas.

TEMA 6: Riesgos y medidas preventivas en la manipulación de productos químicos.

TEMA 7: Señalización en el laboratorio.

TEMA 8: Aplicación práctica de los temas previos.

8.1. Evaluación de riesgos del puesto de trabajo: técnico de laboratorio.

8.2. Condiciones de trabajo en mi laboratorio. Riesgos y medidas preventivas.

8.3. Accidentes en el laboratorio. Prevención y actuación.

TEMA 9: Primeros auxilios (*)

TEMA 10. Equipos de protección individual específicos de laboratorio. Uso y mantenimiento (**)

(*) Este tema será impartido por los profesionales del Servicio médico del Servicio de Prevención.

(**) Este tema será impartido por técnicos de prevención de la Mutua de Accidentes de Trabajo y enfermedades profesionales Fremap.

AFE 04- Riesgos y medidas preventivas en trabajos con movimientos repetitivos y posturas forzadas.

TEMA 1. Mecánica de la Espalda.

TEMA 2. Posturas Neutras y forzadas.

TEMA 3. Manejo Manual de Cargas.

TEMA 4. Movimientos Repetidos.

TEMA 5. Parte Práctica: Visualización y comentario de los fotogramas y vídeos de la evaluación de riesgos.

Plan de Formación PRL 2017

AFE 05- Riesgos y medidas preventivas en puestos de Artes Gráficas.

Seguridad y Salud

P R E M A P

PROGRAMA DEL CURSO

(22-02-2017;)

- - - - -

=====

PTLPROCU

SP25

Riesgos y medidas preventivas en puestos de artes gráficas.

PROGRAMA

INAUGURACION

TEMA 1 :SINIESTRALIDAD DEL SECTOR

TEMA 2 :FACTORES DE RIESGO Y SU PREVENCIÓN

2.1.- Orden y limpieza

2.2.- Manejo manual de cargas

2.3.- Equipos de trabajo

2.4.- Herramientas manuales

2.5.- Escaleras de mano

2.6.- Disolventes orgánicos

2.7.- Productos químicos (identificación y almacenamiento)

2.8.- Ruido

2.9.- Otros riesgos (Eléctricos, uso de traspaletas, etc.)

TEMA 3 :EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

TEMA 4 :MEDIDAS DE EMERGENCIA. PREVENCIÓN DE INCENDIOS

TEMA 5 :FACTORES PSICOSOCIALES

TEMA 6 :SEGURIDAD VIAL

formación presencial

AFE 07- Riesgos y medidas preventivas para Personal Sanitario.

TEMA 1: INTRODUCCIÓN

- 1.1.- Conceptos básicos sobre seguridad y salud en el trabajo
- 1.2.- Riesgos laborales y daños derivados
- 1.3.- Accidentes comunes y grado de severidad

TEMA 2: RIESGOS ASOCIADOS A AGENTES MECÁNICOS

- 2.1.- Riesgos asociados a agentes mecánicos
- 2.2.- Medidas preventivas

TEMA 3: RIESGOS ASOCIADOS A AGENTES QUÍMICOS

- 3.1.- Clasificación de sustancias químicas
- 3.2.- Identificación de sustancias químicas
- 3.3.- Fichas de seguridad
- 3.4.- Contaminantes biológicos
- 3.5.- Normas de manipulación de agentes químicos
- 3.6.- Riesgos en la manipulación de agentes químicos
- 3.7.- Almacenamiento de agentes químicos
- 3.8.- Casos especiales

TEMA 4: RIESGOS ASOCIADOS A AGENTES FÍSICOS

- 4.1.- Riesgos asociados a agentes físicos
- 4.2.- Tipos de radiaciones
- 4.3.- Riesgos y medidas con las radiaciones no ionizantes
- 4.4.- Clasificación de zonas expuestas a radiaciones ionizantes
- 4.5.- Medidas de protección frente a radiaciones ionizantes
- 4.6.- Equipos de protección individual en radiodiagnóstico

TEMA 5: RIESGOS ASOCIADOS A AGENTES BIOLÓGICOS

- 5.1.- Riesgos asociados a agentes biológicos
- 5.2.- Clasificación de agentes biológicos (R.D. 664/97)
- 5.3.- Principales fuentes de agentes infecciosos en la actividad sanitaria
- 5.4.- Vía de entrada de los agentes biológicos
- 5.5.- Principales enfermedades en el sector sanitario
- 5.6.- Elementos del equipo de protección individual
- 5.7.- Lavado de manos normal
- 5.8.- Lavado de manos clínico

TEMA 6: RIESGOS ASOCIADOS A ASPECTOS ERGONÓMICOS Y PSICOSOCIALES

- 6.1.- Riesgos asociados a aspectos ergonómicos y psicosociales
- 6.2.- Movilización de pacientes
- 6.3.- Principios básicos en la movilización de pacientes con movilidad reducida
- 6.4.- Calentamientos y estiramientos
- 6.5.- Riesgos psicosociales

TEMA 7: NORMAS DE ACTUACIÓN ANTE EMERGENCIAS

- 7.1.- Normas de actuación ante emergencias
- 7.2.- ¿Qué hacer en caso de incendio?
- 7.3.- Extinguir pequeños fuegos: extinción portátil
- 7.4.- Extinguir grandes fuegos: BIE
- 7.5.- ¿Qué hacer en caso de evacuación?
- 7.6.- Señalización de lugares de trabajo

TEMA 8: PRIMEROS AUXILIOS

- 8.1.- Objetivos de los primeros auxilios
- 8.2.- Pautas de actuación en materia de primeros auxilios

TEMA 9: FACTORES PSICOSOCIALES

TEMA 10: SEGURIDAD VIAL

- 10.1.- Seguridad vial para peatones
- 10.2.- Seguridad vial para conductores

AFE 08- Riesgos ergonómicos y medidas preventivas en puestos de Conserjería.

TEMA 1: INTRODUCCIÓN

- 1.1.- Conceptos básicos sobre ergonomía
- 1.2.- Riesgos laborales y daños derivados.

TEMA 2: RIESGOS ASOCIADOS A FACTORES ERGONÓMICOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

- 2.1.- Posturas forzadas
- 2.2.- Movimientos repetitivos
- 2.3.- Manipulación manual de cargas
- 2.4. – Utilización de PVDs

TEMA 3: ACCIDENTES POR TRASTORNOS ERGONÓMICOS

TEMA 4: BUENAS PRÁCTICAS POSTURALES

AFE 09- Riesgos y medidas preventivas en puestos con exposición a ruido.

TEMA 1: INTRODUCCIÓN

- 1.1.- Conceptos básicos sobre exposición a ruido
- 1.2.- Riesgos laborales y daños derivados.

TEMA 2: RIESGOS ASOCIADOS A LA EXPOSICIÓN A RUIDO Y MEDIDAS PREVENTIVAS

TEMA 3: USO DE EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

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

1. Introducción teórica: breve descripción anátomo- funcional de los órganos de la fonación; patologías funcionales y orgánico- funcionales que se desarrollan por el mal uso vocal; pautas generales del entrenamiento vocal adecuado.
2. Autoconocimiento corporal: relajación diferencial de la musculatura de cuello, hombros y órganos fonoarticulatorios. El uso adecuado de la voz exige el autoconocimiento corporal, el saber discernir qué grado de tensión útil tenemos y qué grado de tensión es innecesaria y agotadora y cómo eliminarla. El uso profesional de la voz necesita una disociación muscular, o sea partes del cuerpo que deben estar muy relajadas y trabajar simultáneamente con otras partes que sí deben estar en tensión.
3. Dinámica y técnica respiratoria de la voz profesional: la voz es aire, el aire es la materia prima de la voz, sin aire no hay sonido, así en la medida que se domine el aire se dominará la voz. Es indispensable la enseñanza de una técnica respiratoria adecuada que garantice la producción de una voz sin esfuerzo, por esto la respiración que mejor se adapta a las necesidades de los profesionales de la voz hablada es la técnica del Apoyo diafragmático que permite que el esfuerzo necesario para hablar en una voz proyectada se realice con la musculatura abdominal y no con el cuello y la laringe. Los ejercicios respiratorios representan uno de los pilares más importantes de toda educación de la voz y tienen como finalidad aumentar la amplitud, silencio de la inspiración y regular la espiración de manera que pueda controlarse concientemente el mayor tiempo posible en fuerza y continuidad.
4. Dosificación respiratoria y coordinación fonorespiratoria: para hablar no es tan importante la cantidad de aire que se tome sino cómo se dosifique ese aire. Esto es indispensable para lograr una emisión efectiva, con un ataque vocal suave que no dañe las cuerdas vocales y un cuerpo sostenido y duradero. La coordinación fonorespiratoria, o sea la coordinación del aire en función de la voz es necesaria para evitar esfuerzos a nivel laríngeos, no utilizando aire residual sino el aire justo y necesario.
5. Impostación vocal: resonancia, vocalización y falsete. La impostación vocal es la colocación de la voz en un tono adecuado, con la presión aérea conveniente y con un buen aprovechamiento de los resonadores naturales.
6. Entrenamiento vocal: se trabajará el manejo de la intensidad a través de una técnica específica que permita hablar en ambientes ruidosos, o en voz proyectada o de llamada sin esfuerzo en la laringe.
7. Articulación: la correcta articulación es indispensable para la inteligibilidad del habla. De la claridad el mensaje dependerá la eficacia en la comunicación.
8. Modulación y fraseo musical: constituye la manifestación expresiva del discurso y última adquisición en el proceso vocal.