

# PLAN DE FORMACIÓN

## PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES AÑO 2020

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 2020	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	13

## 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 2020

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 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 en tiempo y forma por distintos medios a todos los trabajadores, junto con la difusión del presente Plan de Formación.

# Plan de Formación PRL 2020

- 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 2020

### 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 (**)
AFE-07	Riesgos y medidas preventivas en la manipulación manual de cargas	4 h.	Técnicos de laboratorio (**)
AFE-08	Riesgos ergonómicos y medidas preventivas en puestos de Conserjería.	4 h.	Técnico Especialista Conserje (**)
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	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 2020

## 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	Operaciones de Autoprotección e Intervención frente al fuego en edificios.	35 h.	Trabajadores que formen parte de los equipos de emergencia y evacuación designados en los Planes de Autoprotección (se debe haber realizado previamente el curso AFC-04 en la Escuela Nacional de Protección Civil, ENPC).
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

# Plan de Formación PRL 2020

CÓDIGO	ACCIÓN FORMATIVA (AFC-C)	DURACIÓN	DIRIGIDO A
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

- 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	Escuela de espalda	2 h.	Todos los colectivos de trabajadores de la UAH
AFPS-02	Educación de la voz	2 h.	Todos los colectivos de trabajadores de la UAH
AFPS-03	Bienestar psicoemocional	2 h.	Todos los colectivos de trabajadores de la UAH
AFPS-04	Actividad física y deporte	2 h.	Todos los colectivos de trabajadores de la UAH
AFPS-05	Stop al estrés (on line)	2h.	Todos los colectivos de trabajadores de la UAH
AFPS-06	Prevención de trastornos musculoesqueléticos (on line)	2h.	Todos los colectivos de trabajadores de la UAH

# Plan de Formación PRL 2020

Las cuatro primeras acciones formativas son ofrecidas por la MCSS Fremap y están sujetos a disponibilidad por parte de la Mutua y a un mínimo de asistentes que ésta fija.

## 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 atmósferas 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).**

TEMA 1: Conceptos básicos sobre ergonomía

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

TEMA 3: Accidentes por trastornos musculoesqueléticos para técnicos de mantenimiento

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- Riesgos ergonómicos y medidas preventivas en puestos de Conserjería.**

TEMA 1: Conceptos básicos sobre ergonomía

TEMA 2: Riesgos asociados a la manipulación manual de cargas y medidas preventivas en puestos de conserjería.

TEMA 3: Accidentes por trastornos musculoesqueléticos en puestos de conserjería.

TEMA 4: Taller práctico: buenas prácticas posturales.

## **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

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.