

Planificació

2012

general de formació

a Catalunya



Planificació
general de formació
a Catalunya

2012

Presentació

Unimat Prevenció Societat de Prevenció SLU oferta a les seves empreses clients la programació general de formació per a l'any 2012.

Aquí trobaràn una àmplia relació de les accions formatives que impartim, des de formació bàsica fins a cursos específics per a diferents sectors i llocs de treball, així com informació detallada de cadascun d'ells: programes, localitats, horaris i condicions de realització.

Els oferim la possibilitat de formar-se en modalitat presencial o en **modalitat on line**, amb més de 900 cursos per triar (consulti en www.unimatprevencion.es).

A més consulten les condicions de bonificació dels cursos, fins al 100% del crèdit a través de la Fundació Tripartita per a la formació en l'ocupació.

A Unimat Prevenció entenem la formació com un factor clau per reduir la sinistralitat a les empreses i esperem que aquest manual els resulti d'utilitat.

Si necessiten més informació poden contactar amb nosaltres a:

Departament de Formació

Unimat Prevenció

Tel: 96 424 31 20

Fax: 96 421 80 76

Mail: formacion@unimat.es

PLANIFICACIÓ

GENERAL DE

FORMACIÓ

NIVELL BÀSIC DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS

Objectiu: formar els treballadors en les funcions de nivell bàsic segons l'art. 35 Reglament 39/1997 dels Serveis de Prevenció.

Dirigit a: treballadors designats, recursos preventius, delegats de prevenció, membres del comitè de seguretat i salut.

Programa

1. Marc normatiu
 - 1.1. Llei de Prevenció de Riscos Laborals
 - 1.2. Organismes públics relacionats amb la seguretat i salut en el treball.
 - 1.3. Modalitat d'organització de l'activitat preventiva
 - 1.4. Figures preventives per a la gestió de la prevenció. Delegat designat i recurs preventiu.
 - 1.5. Coordinació d'activitats empresarials
 - 1.6. Marc normatiu bàsic en matèria de prevenció de riscos laborals. Drets i deures bàsics en aquesta matèria.
 - 1.7. Prevenció integrada
 - 1.8. Avaluació de riscos
 - 1.9. Auditories
 - 1.10. Responsabilitats
2. Conceptes bàsics sobre seguretat i salut en el treball.
 - 2.1. El treball i la salut: els riscos professionals. Factors de risc.
 - 2.2. Teoria de la causalitat
 - 2.3. Accident i malaltia
 - 2.4. Disciplines preventives
 - 2.5. Riscos lligats al medi ambient de treball
 - 2.5.1. Riscos higiènics
 - 2.5.2. Il·luminació
 - 2.5.3. Soroll
 - 2.5.4. Productes tòxics
3. Riscos lligats a les condicions de seguretat
 - 3.1. Llocs de treball
 - 3.2. Escales manuals
 - 3.3. Concepte d'ordre i neteja
 - 3.4. Manutenció
 - 3.5. Carretons elevadors
 - 3.6. Emmagatzematge
 - 3.7. Màquines i equips de treball
 - 3.8. Eines manuals
 - 3.9. EPI
 - 3.10. Risc elèctric
 - 3.11. Incendis i emergències
 - 3.12. Investigació d'accidents
4. Gestió de la prevenció de riscos laborals
 - 4.1. Documentació per a la gestió de la prevenció de riscos laborals
 - 4.2. Pla de prevenció
 - 4.3. Organització de la prevenció
 - 4.4. Avaluació de riscos
 - 4.4.1. Identificació
 - 4.4.2. Avaluació
 - 4.4.3. Pla d'acció
 - 4.5. Seguiment del pla
 - 4.6. Treballadors d'especial significació
 - 4.7. Formació dels treballadors
 - 4.8. Informació dels treballadors
 - 4.9. Control de la maquinària, equips i instal·lacions, registres i manteniment
 - 4.10. Substàncies perilloses. Control de les fitxes de seguretat.
5. Primers auxilis
 - 4.11. Pla d'emergències
 - 4.12. Certificats d'aptitud
 - 5.1. Procediment P.A.S.
 - 5.2. Hemorràgies
 - 5.3. Ennuegaments
 - 5.4. Boca a boca
 - 5.5. Massatge cardio-respiratori

CALENDARI

ABRIL	
16, 17, 18, 25	Barcelona
OCTUBRE	
15, 16, 17, 24	Barcelona
DESEMBRE	
10, 11, 12, 19	Banyoles*

*Horari: de 14.30 a 19.30 hores.

Horari: de 15 a 20 hores.

Modalitat semipresencial.

Curs gratuït per a les empreses clients que tinguin contractat el concert de SPA amb Unimat Prevenció.

FORMACIÓ GENERAL DE SEGURETAT I SALUT LABORAL

Objectiu: formar els treballadors en prevenció de riscos laborals.

Dirigit a: tots els treballadors de l'empresa segons el seu lloc de treball.

Programa

1. Introducció
 - 1.2. Treball i salut
 - 1.3. Ordre i neteja
 - 1.4. Marc normatiu
 - 1.5. Drets i obligacions
2. Riscos
 - 2.1. Origen i factors de risc
 - 2.2. Factor humà
 - 2.3. Factor d'equips de treball
 - 2.4. Factor organitzacional
 - 2.5. Factor ambiental
3. Riscos derivats del lloc de treball
 - 3.1. R. D. 486/1997
 - 3.2. Escales portàtils
 - 3.3. Il·luminació del lloc de treball
4. Màquines i eines
 - 4.1. Certificat CE
 - 4.2. Adequacions de màquines R. D. 1215/1997
 - 4.3. Resguards i dispositius
5. Manipulació de càrregues
 - 5.1. Manual
 - 5.2. Mecànic
 - 5.3. Transpaletes
 - 5.4. Carretons elevadors
6. Equips i instal·lacions
 - 6.1. Aire comprimit
 - 6.2. Riscos elèctrics de la inhalació; ús de mànegues i allargadors
7. Equips de protecció individual
 - 7.1. Equips de protecció auditiva
 - 7.2. Equips de protecció respiratòria
8. Emergències
 - 8.1. Incendis
 - 8.2. Procediment d'actuació en cas d'accident o emergència
 - 8.3. P.A.S.
9. Soroll
 - 9.1. R. D. 286/2006
10. Productes tòxics
 - 10.1. Parts d'una etiqueta
 - 10.2. Pictogrames
11. Conclusió

Horari: de 16 a 20 hores / 9 a 13 hores.
 Modalitat presencial.
 Curs gratuït per a les empreses clients que tinguin contractat el concert de SPA amb Unimat Prevenció.

CALENDARI

GENER		FEBRER	
30 (16 a 20 h)	Barcelona	14 (9 a 13 h)	Barcelona
		28 (16 a 20 h)	Girona
MARÇ		ABRIL	
15 (16 a 20 h)	Barcelona	26 (9 a 13 h)	Barcelona
MAIG		JUNY	
7 (9 a 13 h)	Blanes	7 (9 a 13 h)	Barcelona
14 (16 a 20 h)	Banyoles	18 (9 a 13 h)	Palamós
16 (16 a 20 h)	Barcelona	19 (9 a 13 h)	Blanes
23 (16 a 20 h)	Tarragona	25 (16 a 20 h)	Banyoles
		27 (16 a 20 h)	Barcelona
JULIOL		SETEMBRE	
2 (9 a 13 h)	L'Escala	17 (16 a 20 h)	Barcelona
12 (9 a 13 h)	Barcelona		
OCTUBRE		NOVEMBRE	
23 (9 a 13 h)	Barcelona	8 (9 a 13 h)	Tarragona
30 (16 a 20 h)	Banyoles	16 (9 a 13 h)	Barcelona
		29 (16 a 20 h)	Girona
DESEMBRE			
13 (16 a 20 h)	Barcelona		

SEGURETAT EN OFICINES

Objectiu: formar els treballadors en prevenció de riscos laborals.

Dirigit a: tots els treballadors de l'empresa segons el seu lloc de treball.

Programa

1. Introducció
 - 1.1. Treball i salut
 - 1.2. Ordre i neteja
 - 1.3. Marc normatiu
 - 1.4. Drets i obligacions
 2. Riscos principals de l'activitat
 3. Origen i factors de risc
 4. Riscos derivats del lloc de treball
 - 4.1. R. D. 486/1997
 - 4.2. Ordre i neteja
 - 4.3. Caigudes al mateix i diferent nivell
 - 4.4. Escales manuals
 - 4.5. Caigudes de material
 - 4.6. Ambient tèrmic
 - 4.7. Il·luminació del lloc de treball
 5. Risc de contacte elèctric
 - 5.1. Efectes
 - 5.2. Mesures preventives
 6. Estris de treball i màquines
 - 6.1. Exemples pràctics: cutter, trituradora
 - ...
 7. Productes tòxics
 8. Disseny del lloc de treball
 - 8.1. Pantalla
 - 8.2. Teclat
 - 8.3. Cadira
 - 8.4. Taula
 9. Postures de treball
 - 9.1. L'esquena
 - 9.2. Els canells
 10. Emergències
- 10.1. Incendis
10.2. Procediment d'actuació en cas d'accident o emergència
10.3. P.A.S.
11. Conclusió

CALENDARI

MARÇ	
12 (16 a 18 h)	Barcelona
JUNY	
12 (10 a 12 h)	Barcelona
13 (16 a 18 h)	Banyoles
SETEMBRE	
26 (10 a 12 h)	Barcelona
NOVEMBRE	
22 (10 a 12 h)	Girona
26 (10 a 12 h)	Barcelona

Horari: de 16 a 18 hores / 10 a 12 hores.
Modalitat presencial.
Curs gratuït per a les empreses clients que tinguin contractat el concert de SPA amb Unimat Prevenció.

MESURES D'EMERGENCIA

Objectiu: formar els treballadors en prevenció de riscos laborals.

Dirigit a: equips d'intervenció i equips d'evacuació.

Programa

- Seqüències d'actuació en cas de:
 - Accident
 - Incendi
 - Evacuació
 - Vessament de productes
 - Emergència externa
- Extinció d'incendis
 - El foc: generalitats
 - Extinció d'incendis
 - Agents extintors d'incendis
 - Prevenció d'incendis
- Recomanacions en Manipulació d'extintors
- Recomanacions en el Manipulació de mànegues, BIE ...
- Recomanacions en una evacuació
- Consells a seguir amb una persona accidentada

CALENDARI

MARÇ	
1 (16 a 19 h)	Banyoles
14 (9 a 12 h)	Barcelona
JUNY	
26 (16 a 19 h)	Barcelona
OCTUBRE	
11 (9 a 12 h)	Girona
NOVEMBRE	
5 (16 a 19 h)	Barcelona

Horari: de 16 a 18 hores / 9 a 12 hores

Modalitat presencial.

Curs gratuït per a les empreses clients que tinguin contractat el concert de SPA amb Unimat Prevenció.

SEGURETAT VIAL I TRANSPORT

Objectiu: formar els treballadors en prevenció de riscos laborals.

Dirigit a: tots els treballadors de l'empresa segons el seu lloc de treball.

Programa

- Factors de risc
 - Entorn
 - Vehicle
 - Conductor
- Conductor
 - Velocitat
 - Distància de seguretat
 - Distracció
 - Alcohol
 - Medicaments
 - Apnea
- Vehicle
 - Seguretat activa
 - Seguretat passiva
- Vianant
- Actuació en cas d'accident

CALENDARI

MARÇ	
29 (16 a 18 h)*	Barcelona
ABRIL	
11 (16 a 20 h)	Banyoles
24 (16 a 20 h)	Barcelona
NOVEMBRE	
6 (16 a 20 h)	Barcelona
15 (16 a 20 h)	Banyoles

* Comercials

Horari: de 16 a 20 hores.

Modalitat presencial.

Curs gratuït per a les empreses clients que tinguin contractat el concert de SPA amb Unimat Prevenció.

SECTOR NETEJA

Objectiu: formar els treballadors en prevenció de riscos laborals.

Dirigit a: tots els treballadors de l'empresa segons el seu lloc de treball.

Programa

1. Introducció
2. Factors de risc
 - 2.1. Lloc de treball
 - 2.2. Factors personals
 - 2.3. Factors organitzacionals
 - 2.4. Factors d'equips de treball
3. Conceptes generals de seguretat
 - 3.1. Ordre i neteja
4. Escales portàtils
5. Manipulació de càrregues i moviments repetitius
6. Riscos elèctrics
7. Equips de protecció individual
8. Productes tòxics
 - 8.1. Riscos de la manipulació de productes de neteja
 - 8.2. Etiqueta
 - 8.3. Manipulació segura i emmagatzematge
9. Incendis
10. Conclusió

Horari: de 16 a 20 hores.

Modalitat presencial.

Curs gratuït per a les empreses clients que tinguin contractat el concert de SPA amb Unimat Prevenció.

CALENDARI

NOVEMBRE	
27	Barcelona

RESIDENCIES DE GENT GRAN

Objectiu: formar els treballadors en prevenció de riscos laborals.

Dirigit a: tots els treballadors de l'empresa segons el seu lloc de treball.

Programa

1. Presentació de la prevenció i normativa bàsica
 - 1.1. Breu resum de la llei i normes bàsiques
2. Localització de riscos
 - 2.1. Què és una avaluació de riscos?
3. Mesures preventives i coneixement de neteja
 - 3.1. Sòls-passadissos-lavabos-cristalls-centre de consultes-habitacions-zones comuns
4. Normes de seguretat
 - 4.1. Proteccions personals
 - 4.2. Manipulació de càrregues i persones
 - 4.3. Manipulació de productes químics
 - 4.4. Manipulació de màquines
 - 4.5. Manipulació d'eines i estris (eines)
 - 4.6. Risc elèctric
 - 4.7. Treball en alçada (escales)
 - 4.8. Conducció de vehicles
5. Incendis i emergències
 - 5.1. Pla d'emergència
- 5.2. Extintors

Horari: de 16 a 18 hores.

Modalitat presencial.

Curs gratuït per a les empreses clients que tinguin contractat el concert de SPA amb Unimat Prevenció.

CALENDARI

MAIG	
30	Banyoles

SETEMBRE	
27	Barcelona

SEGURETAT EN L'HOSTALERIA

Objectiu: formar els treballadors en prevenció de riscos laborals.

Dirigit a: tots els treballadors de l'empresa segons el seu lloc de treball.

Programa

1. Introducció
 - 1.1. Treball i salut
 - 1.2. Organització de la prevenció en l'empresa
 - 1.3. Origen i factors de risc
 - 1.4. Drets i obligacions
2. Lloc de treball i emmagatzematge
 - 2.1. R.D. 486/97
 - 2.2. Escala portàtil
 - 2.3. Ordre i neteja
 - 2.4. Emmagatzematge: altells golfes i prestatgeries
3. Màquines i eines
 - 3.1. Factors de risc
 - 3.2. Riscos en màquines talladores i batedores
 - 3.3. Eines manuals: ganivets
 - 3.4. Causes d'accidents amb eines
4. Epi's
 - 4.1. Elecció de l'equip adequat
 - 4.1.1. Epi's de tall
 - 4.1.2. Tèrmics
 - 4.1.3. Químics
 - 4.2. Categories de protecció
5. Electricitat
 - 5.1. Llei de ohm
 - 5.2. Contactes directes i indirectes
 - 5.3. Comportament segur
 - 5.4. Actuació en cas d'accident elèctric
6. Productes químics (desinfecció i neteja)
 - 6.1. Riscos de la manipulació
 - 6.2. Etiqueta i fitxa de seguretat
 - 6.3. Emmagatzematge
7. Senyalització
 - 7.1. Obligació
 - 7.2. Prohibició
 - 7.3. Advertència
 - 7.4. Salvament
 - 7.5. Incendis
8. Manipulació manual de càrregues
9. Incendis
 - 9.1. Triangle del foc
 - 9.2. Tipus d'extintors
 - 9.3. Ús de l'extintor
 - 9.4. Organització d'una situació d'emergència
10. Actuació en cas d'accident
 - 10.1. Procediment PAS

CALENDARI

FEBRER	
6 (9 a 13 h)	Barcelona
MAIG	
8 (16 a 20 h)	Barcelona
15 (16 a 20 h)	Banyoles
JUNY	
11 (9 a 13 h)	Barcelona
NOVEMBRE	
7 (16 a 20 h)	Barcelona

Horari: de 16 a 20 hores / 9 a 13 hores

Modalitat presencial.

Curs gratuït per a les empreses clients que tinguin contractat el concert de SPA amb Unimat Prevenció.

SECTOR COMERÇ

Objectiu: formar els treballadors en prevenció de riscos laborals.

Dirigit a: tots els treballadors de l'empresa segons el seu lloc de treball.

Programa

1. Introducció
 - 1.1. Conceptes generals de prevenció
2. Riscos lligats al lloc de treball
 - 2.1. R. D. 486/1997
 - 2.2. Emmagatzematge
 - 2.3. Ordre i neteja
 - 2.4. Escales
 - 2.5. Senyalització
3. Màquines i eines
 - 3.1. R. D. 1215/1997
 - 3.2. CE
4. Risc elèctric
5. Manipulació manual de càrregues
6. EPI
7. Productes químics
 - 7.1. Riscos
 - 7.2. Vies d'entrada
 - 7.3. L'etiqueta
 - 7.4. Emmagatzematge
8. Incendi

CALENDARI

MARÇ	
13 (9 a 11 h)	Barcelona
MAIG	
9 (9 a 11 h)	Barcelona
OCTUBRE	
29 (16 a 18 h)	Barcelona

Horari: de 16 a 18 hores. / 9 a 11 hores
Modalitat presencial.

Curs gratuït per a les empreses clients que tinguin contractat el concert de SPA amb Unimat Prevenció.

CONSTRUCCIO I SECTOR METALL EN OBRES DE CONSTRUCCIO CURS BÀSIC

Unimat Prevenció està acreditada per la Fundació Laboral de la Construcció amb el número de registre 0312080396.

Objectiu: formar els treballadors en prevenció de riscos laborals. Adquirir la formació per accedir a la targeta professional de la construcció.

Dirigit a: designats de prevenció, delegats de prevenció, comitè de seguretat i salut laboral, recurs preventiu.

1. Conceptes bàsics sobre seguretat i salut
 - 1.1. El treball i la salut. Els riscos professionals. Factors de risc
 - 1.2. Danys derivats del treball. Els accidents de treball i les malalties professionals. Altres patologies derivades del treball
 - 1.3. Marc formatiu bàsic en matèria de prevenció de riscos laborals. Deures i obligacions bàsics en aquesta matèria
2. Riscos generals i la seva prevenció
 - 2.1. Riscos lligats a les condicions de seguretat
 - 2.2. Riscos lligats al medi ambient de treball
 - 2.3. La càrrega de treball, la fatiga i la insatisfacció laboral
 - 2.4. Sistemes elementals de control de riscos. Mitjans de protecció col·lectiva i equips de protecció individual
 - 2.5. Plans d'emergència i evacuació
 - 2.6. El control de la salut dels treballadors
3. Riscos específics i la seva prevenció en el sector de la construcció
 - 3.1. Diferents fases d'obra i les seves proteccions corresponents (xarxes, baranes, bastides, plataformes de treball, escales, etc.)
 - 3.2. Implantació d'obra. Locals higiènic sanitari, instal·lacions provisionals, etc.
4. Elements bàsics de gestió de la prevenció de riscos
 - 4.1. Organismes públics relacionats amb la seguretat i salut en el treball
 - 4.2. Organització preventiva del treball: "rutines bàsiques"
 - 4.3. Documentació: recollida, elaboració i arxiu
 - 4.4. Representació dels treballadors. Drets i obligacions (delegats de prevenció, comitè de seguretat i salut, treballadors designats, etc.)
5. Primers auxilis
 - 5.1. Procediments generals.
 - 5.2. Pla d'actuació.

CALENDARI

MARÇ		OCTUBRE	
19, 20, 21, 26, 27, 28	Barcelona	1, 2, 3, 8, 9, 10	Banyoles*
NOVEMBRE			
12, 13, 14, 19, 20, 21	Barcelona		

* 14,30 a 19,30 h

Horari: de 15 a 20 hores. 60 h.

Modalitat semi-presencial.

Curs gratuït per a les empreses clients que tinguin contractat el concert de SPA amb Unimat Prevenció.

CONSTRUCCIO I SECTOR METALLI EN OBRES DE CONSTRUCCIO PRIMER CICLE - AULA PERMANENT

Objectiu: formar els treballadors en prevenció de riscos laborals. Adquirir la formació inicial per accedir a la targeta professional de la construcció.

Dirigit a: tots els treballadors que entrin en l'obra.

1. Conceptes bàsics sobre seguretat i salut
 - 1.1. El treball i la salut. Els riscos professionals. Factors de risc
 - 1.2. Danys derivats del treball. Els accidents de treball i les malalties professionals. Altres patologies derivades del treball
 - 1.3. Marc formatiu bàsic en matèria de prevenció de riscos laborals. Deures i obligacions bàsics en aquesta matèria
2. Riscos generals i la seva prevenció
 - 2.1. Riscos lligats a les condicions de seguretat
 - 2.2. Riscos lligats al medi ambient de treball
 - 2.3. La càrrega de treball, la fatiga i la insatisfacció laboral
 - 2.4. Sistemes elementals de control de riscos. Mitjans de protecció col·lectiva i equips de protecció individual
 - 2.5. Plans d'emergència i evacuació
 - 2.6. El control de la salut dels treballadors
3. Riscos específics i la seva prevenció en el sector de la construcció
 - 3.1. Diferents fases d'obra i les seves proteccions corresponents (xarxes, baranes, bastides, plataformes de treball, escales, etc.)
 - 3.2. Implantació d'obra. Locals higienicosanitaris, instal·lacions provisionals, etc.
4. Elements bàsics de gestió de la prevenció de riscos
 - 4.1. Organismes públics relacionats amb la seguretat i salut en el treball
 - 4.2. Organització preventiva del treball: "rutines bàsiques"
 - 4.3. Documentació: recollida, elaboració i arxiu
 - 4.4. Representació dels treballadors. Drets i obligacions (delegats de prevenció, comitè de seguretat i salut, treballadors designats, etc.)
5. Primers auxilis
 - 5.1. Procediments generals
 - 5.2. Pla d'actuació

CALENDARI

GENER		FEBRER	
31	Barcelona	27	Barcelona
MARÇ		ABRIL	
22	Barcelona	12	Banyoles
		19	Barcelona
MAIG		JUNY	
21	Barcelona	20	Barcelona
JULIOL		SETEMBRE	
17	Barcelona	25	Barcelona
OCTUBRE		NOVEMBRE	
22	Barcelona	28	Barcelona
31	Banyoles		
DESEMBRE			
17	Barcelona		

Horari: de 9 a 13 i de 14.30 a 18.30 h.

Modalitat presencial.

Curs gratuït per a les empreses clients que tinguin contractat el concert de SPA amb Unimat Prevenció.

AREA

TECNICA

Consultar modalitats d'impartició: presencial o en línia, així com preu i condicions de bonificació, fins al 100% amb el crèdit que tenen les empreses a través de la Fundació Tripartita per a la formació en l'ocupació. Unimat Prevenció facilita els tràmits necessaris per fer efectives aquestes bonificacions com a entitat organitzadora.

1. Seguretat en carretons elevadors
2. Recurs preventiu i tasques d'especial perillositat
3. Seguretat en dúmper
4. Manipulació manual de càrregues
5. Seguretat contra el foc
6. Manipulació d'aliments: curs de formació inicial en higiene alimentària, sector menjars preparats
7. Manipulació d'aliments: curs de formació inicial en higiene alimentària, sector horto-fructícola (I)
8. Manipulació d'aliments: Curs de formació continuada en higiene alimentària, sector horto-fructícola (II)
9. Moviments repetitius
10. Seguretat en pales carregadores
11. Seguretat vial i transport
12. Seguretat i salut: productes químics
13. Seguretat i salut: tallers de vehicles
14. Seguretat i salut: sector residències de la tercera edat
15. Seguretat en màquines: sector metall
16. Riscos elèctrics
17. Seguretat en màquines de cartonatge
18. Riscos generals i específics del personal de taller
19. Seguretat i salut: manipulació de camió amb ploma
20. Riscos generals i específics dels llocs de treball: sector ceràmic
21. Seguretat i salut: mecànic inspector
22. Riscos higiènic
23. Seguretat en plataformes elevadores
24. Seguretat en l'amiant
25. Seguretat i salut: fabricació de frites i esmalts
26. Seguretat en riscos generals i específics per a personal de cuina i mesures en cas d'accident o emergència
27. Riscos psicosocials: burnout
28. Seguretat i salut: indústria química
29. Seguretat i salut: manteniment de maquinària ceràmica
30. Seguretat i salut: palista sector ceràmic
31. Seguretat i salut: sector docència. Conservatori
32. Seguretat i salut: sector fleca
33. Seguretat i salut: comerç
34. Seguretat i salut: cicle integral de l'aigua
35. Seguretat i salut: sector docència
36. Riscos generals i específics dels llocs de treball. Mesures d'emergència. Sector collita
37. Riscos generals i específics dels llocs de treball. Mesures d'emergència. Sector hortofructícola
38. Seguretat i salut: sector tèxtil
39. Seguretat en soldadura
40. Mesures d'emergència
41. Seguretat de treballs en alçada
42. Seguretat en oficines
43. Seguretat i salut: sector neteja
44. Seguretat en ponts grua
45. Seguretat i salut: sector citrícola
46. Seguretat i salut: sector fusta
47. Seguretat i salut: sector marbre

CURSOS DE CONSTRUCCIÓ I SECTOR METALL EN OBRES DE CONSTRUCCIÓ:

48. Gerents d'empresa
49. Responsables d'obra i tècnics d'execució
50. Comandaments intermedis
51. Administratius
52. Obra
53. Demolició i rehabilitació
54. Encofrats
55. Ferrallat
56. Revestiment de guix
57. Electricitat
58. Fontaneria
59. Pedra picada
60. Pintura
61. Paviments i enrajolats
62. Operadors d'aparells elevadors
63. Operadors de vehicles i maquinària de moviment de terres
64. Operadors d'equips manuals

SEGURETAT EN CARRETONS ELEVADORS

1

1. Presentació
2. Introducció
 - 2.1. Aspectes generals
 - 2.2. Sinistralitat en el Manipulació de carretilles i transpaletes
 - 2.3. Edat i autorització del conductor de carretilles
3. Riscos del carretó elevador i del toro
4. Normativa sobre condicions de la màquina i sobre la seua manipulació
5. Consells de seguretat per a conductors de carretilles
 - 5.1. Comprovacions diàries abans de la posada en marxa
 - 5.2. Normes de seguretat durant la conducció de carretilles, càrrega i descàrrega
 - 5.3. Normes de seguretat en el Manipulació del toro
 - 5.4. Regles de càrrega, diagrama de càrrega
 - 5.5. Estudi de la bolcada del carretó
 - 5.6. Conducció en rampes
6. Condicions de treball
7. Manteniment
8. Responsabilitats

RECURS PREVENTIU I TASQUES D'ESPECIAL PERILLOSITAT

2

1. Coordinació d'activitats empresarials
 - 1.1. Marc normatiu
2. Recurs preventiu
 - 2.1. Marc normatiu
 - 2.2. Funcions i responsabilitats
3. Espais confinats
 - 3.1. Definició d'espai confinat
 - 3.2. Causes freqüents d'accidents
 - 3.3. Accés a l'espai confinat
 - 3.4. Asfíxia
 - 3.5. Atmosfera explosiva
 - 3.6. Permisos de treball
 - 3.7. Procediments de treball
 - 3.8. Mesura d'oxigen
4. Treballs en alçada
 - 4.1. Escales de mà
 - 4.2. Treballs en cobertes lleugeres
 - 4.3. Treballs en teulades

SEGURETAT EN DUMPER

3

1. Descripció de dúmper
2. Responsabilitats
3. Riscos i mesures preventives
 - 3.1. Caiguda del conductor
 - 3.2. Caiguda del material transportat
 - 3.3. Caiguda o basculament del dúmper
 - 3.4. Circulació en rampes o pendents
 - 3.5. Estabilitat de la càrrega
 - 3.6. Col.lisions, cops i atropellaments
 - 3.7. Manteniment preventiu
 - 3.8. Estacionament
 - 3.9. Transport de persones
 - 3.10. Exposició a cops i vibracions
 - 3.11. Climatologia
 - 3.12. Contactes amb òrgans mòbils del dúmper
 - 3.13. Incendis i explosions
 - 3.14. Seguretat en el proveïment
 - 3.15. Contaminació atmosfèrica
 - 3.16. EPI
4. Recomanacions generals
 - 4.1. Abans d'usar
 - 4.2. Durant el seu ús
 - 4.3. Durant la manipulació de càrregues
 - 4.4. Després d'usar

MANIPULACIÓ MANUAL DE CÀRREGUES

4

1. Consideracions sobre la tasca de manipulació manual de càrregues
 - 1.1. Situacions de risc
2. Manipulació manual de càrregues
 - 2.1. Anatomia de l'esquena
 - 2.2. Conceptes sobre moviments de l'esquena
 - 2.3. Coneixement de la càrrega
 - 2.4. Moviments repetitius
 - 2.5. Manipulació de càrregues
 - 2.5.1. Sobreexforços
 - 2.6. Moviments i posicions correctes i incorrectes
3. Lesions musculoesquelètiques

SEGURETAT CONTRA EL FOC

5

1. Teoria de la combustió
 - 1.1. Definició de foc
 - 1.2. Triangle del foc
 - 1.3. Reacció en cadena, tetraedre del foc
 - 1.4. Classes de foc
 - 1.5. Propietats dels combustibles
 - 1.6. Factors de perillositat dels combustibles
 - 1.7. Velocitat de propagació del foc
 - 1.8. Propietats de la combustió
 - 1.9. Cadena de l'incendi
 - 1.10. Causes més freqüents d'incendi
 - 1.11. Mecanismes d'extinció
2. Pla d'emergència
 - 2.1. Definició de centre
 - 2.2. Mitjans de protecció
 - 2.3. Pla d'emergència
 - 2.4. Seqüències d'actuació
 - 2.5. Implantació
3. Consignes d'actuació
4. Extintors
 - 4.1. Definició
 - 4.2. Tipus
 - 4.3. Manteniment
 - 4.4. Utilització
5. Agents extintors
 - 5.1. Definició
 - 5.2. Aigua
 - 5.3. Escuma
 - 5.4. Pols químic
 - 5.5. Anhídrid carbònic

MANIPULACIÓ D'ALIMENTS: CURS DE FORMACIÓ INICIAL EN HIGIENE ALIMENTÀRIA. SECTOR MENJARS PREPARATS

6

Part presencial

1. Els sistemes APPCC en hostaleria
2. Pràctiques correctes durant la recepció i emmagatzematge de matèries primeres
3. Pràctiques correctes durant la preparació, elaboració i cuinat d'aliments
4. Menjadors col·lectius

Part a distància

1. Introducció
2. Higiene alimentària
3. El manipulador d'aliments
4. Alteració dels aliments
5. Contaminació dels aliments. Tipus. Factors implicats
6. Contaminació creuada
7. Portador sà
8. Toxiinfeccions alimentàries. Generalitats. Principals toxiinfeccions: símptomes, aliments implicats i mesures preventives
9. Emmagatzematge i conservació d'aliments
10. Higiene personal i estat de salut del manipulador
11. Neteja i desinfecció
12. Desinfecció i desratització
13. Envasament, etiquetatge i traçabilitat
14. Transport
15. APPCC: sistemes d'anàlisi de perills i punts de control crític
16. Legislació general
17. Autoavaluació

MANIPULACIÓ D'ALIMENTS: CURS DE FORMACIÓ INICIAL EN HIGIENE ALIMENTÀRIA. SECTOR HORTO-FRUCTÍCOLA

7

Part a distància

1. Introducció
2. Higiene alimentària
3. El manipulador d'aliments
4. Alteració dels aliments
5. Contaminació dels aliments. Tipus. Factors implicats
6. Contaminació creuada
7. Portador sà
8. Toxiinfeccions alimentàries. Generalitats. Principals toxiinfeccions: símptomes, aliments implicats i mesures preventives
9. Emmagatzematge i conservació d'aliments
10. Higiene personal i estat de salut del manipulador
11. Neteja i desinfecció
12. Desinsectació i desratització
13. Envasament, etiquetatge i traçabilitat
14. Transport
15. APPCC: sistemes d'anàlisi de perills i punts de control crític
16. Legislació general
17. Autoavaluació

Part presencial

1. Introducció
2. Els sistemes pack en el sector hortofructícola. Marc legal
3. Etapes del procés: pràctiques correctes

MANIPULACIÓ D'ALIMENTS: CURS DE FORMACIÓ CONTINUADA EN HIGIENE ALIMENTÀRIA. SECTOR HORTO-FRUCTÍCOLA

8

Part a distància

1. Introducció
2. Higiene alimentària
3. El manipulador d'aliments
4. Alteració dels aliments
5. Contaminació dels aliments. Tipus. Factors implicats
6. Contaminació creuada
7. Portador sà
8. Toxiinfeccions alimentàries. Generalitats. Principals toxiinfeccions: símptomes, aliments implicats i mesures preventives
9. Emmagatzematge i conservació d'aliments
10. Higiene personal i estat de salut del manipulador
11. Neteja i desinfecció
12. Desinsectació i desratització
13. Envasament, etiquetatge i traçabilitat
14. Transport
15. APPCC: sistemes d'anàlisi de perills i punts de control crític
16. Legislació general
17. Autoavaluació

Part presencial

1. Introducció. Importància de la higiene com a mesura de prevenció
2. L'hostaler com a causa de toxiinfeccions. Higiene personal. Revisió de casos de toxiinfeccions relacionats el sector. Marc legal. R. D. 202/2000. R.D. 3484/2000. Integració del nou marc legal en el sistema APPCC. Reglament 852/2004
Pla de formació i control de manipuladors. Decret 73/2001
3. Autorització sanitària
4. Característiques i higiene de les instal·lacions i equips. Pràctiques correctes d'higiene de les instal·lacions i equips del sector. Rght. Plagues com a vectors de contaminació. Reglament. Condicions dels establiments del sector. Condicions en empreses de càter-ing. Condicions de les màquines expenedores de menjar preparat
5. Contaminació creuada. Mesura preventives. Revisió de brots

MOVIMENTS REPETITUS

1. Introducció
2. Conceptes:
 - 2.1. Càrrega física del treball
 - 2.2. Analogies i diferències entre manipulació de càrregues, postures forçades i moviments repetitius
3. Identificació i valoració del risc per moviments repetitius
 - 3.1. Dades analítiques
 - 3.2. Postures de braços, coll i mà-canell
 - 3.3. Repetitivitat dels moviments de braços i mans
 - 3.4. Flexió / pronació / rotació de canells
 - 3.5. Intensitat de l'esforç realitzat amb les mans
 - 3.6. Temps d'exposició a diferents activitats
4. Efectes sobre la salut: lesions per moviments repetitius
 - 4.1. Mecanisme d'acció
 - 4.2. Tipus de lesions, símptomes i causes que les provoquen
5. Factors generals del risc de moviments repetitius
 - 5.1. Laborals
 - 5.2. Extralaborals
 - 5.3. Altres
6. Mesures preventives i correctores
 - 6.1. Pautes d'un treball segur
 - 6.1.1. Recomanacions pel que fa a la posició del cos
 - 6.1.2. Recomanacions pel que fa a les eines de treball
 - 6.1.3. Organització del treball
 - 6.1.4. Exercicis de relaxació muscular
7. Vigilància de la salut
 - 7.1. Protocols de vigilància sanitària específica
8. Legislació de referència

9

SEGURETAT EN PALES CARREGADORES

1. Màquina
 - 1.1. Característiques generals
2. Riscos més comuns i mesures preventives
 - 2.1. Atropellament
 - 2.3. Bolcada de la màquina
 - 2.4. Xocs contra màquines
 - 2.5. Electrocució
 - 2.6. Explosió
 - 2.7. Incendi
 - 2.8. Atrapament
 - 2.9. Projecció de partícules
 - 2.10. Caiguda de persones
 - 2.11. Soroll
 - 2.12. Vibracions
 - 2.13. Neumiocniosos
 - 2.14. Contactes amb productes químics
 - 2.15. Cremades
3. Precaucions abans de començar el treball
4. Equips de protecció individual

10

SEGURETAT VIAL I TRANSPORT

1. Factors de risc
 - 1.1. Entorn
 - 1.2. Vehicle
 - 1.3. Conductor
2. Conductor
 - 2.1. Velocitat
 - 2.2. Distància de seguretat
 - 2.3. Distracció
 - 2.4. Alcohol
 - 2.5. Medicaments
 - 2.6. Apnea
3. Vehicle
 - 3.1. Seguretat activa
 - 3.2. Seguretat passiva
4. Vianant
5. Actuació en cas d'accident

11

SEGURETAT I SALUT: PRODUCTES QUÍMICS

12

1. Introducció
 - 1.1. Conceptes generals de prevenció
 - 1.2. Higiene industrial
2. Factors de risc
 - 2.1. Lloc de treball
 - 2.2. Factors personals
 - 2.3. Factors organitzacionals
 - 2.4. Factors d'equips de treball
3. Productes tòxics i perillosos
 - 3.1. Definicions
 - 3.2. Danys originats pels productes
 - 3.3. Tipus de contaminants
 - 3.4. Etapes en l'organisme
 - 3.5. Vies d'entrada
 - 3.6. Etiqueta al detall
 - 3.6.1. Composició, frases r i s, pictogrames, etc.
 - 3.7. Fitxa de seguretat
 - 3.8. Emmagatzematge dels productes
 - 3.9. Manipulació segura i mesures correctores
4. Equips de protecció individual
5. Incendis
6. Conclusió

SEGURETAT I SALUT: TALLERS DE VEHICLES

13

1. Incendis
2. Riscos i mesures derivades del Manipulació de càrregues
3. Talls / atrapaments
4. Projeccions: riscos i mesures
5. Riscos derivats de l'ús d'elevadors de vehicles
6. Treballs en alçada: derivats de l'ús d'escales de mà o fosses
7. Riscos derivats de l'ús de maquinària: EPI
8. Riscos elèctrics
9. Portes contrapesades de dues fulles
10. Riscos derivats de l'avaluació de riscos: llocs i instal·lacions / generals

SEGURETAT I SALUT: SECTOR RESIDÈNCIES DE GENT GRAN

14

1. Presentació de la prevenció i normativa bàsica
 - 1.1. Breu resum de la llei i normes bàsiques
2. Localització de riscos
 - 2.1. Què és una avaluació de riscos?
3. Mesures preventives i coneixement de neteja
 - 3.1. Sòls-passadissos-lavabos-cristalls-centre de consultes-habitacions-zones comuns
4. Normes de seguretat
 - 4.1. Proteccions personals
 - 4.2. Manipulació de càrregues i persones
 - 4.3. Manipulació de productes químics
 - 4.4. Manipulació de màquines
 - 4.5. Manipulació d'eines i estris (eines)
 - 4.6. Risc elèctric
 - 4.7. Treball en alçada (escales)
 - 4.8. Conducció de vehicles
5. Incendis i emergències
 - 5.1. Pla d'emergència
 - 5.2. Extintors

SEGURETAT EN MAQUINES: SECTOR METALL

15

1. Introducció
 - 1.1. Marc normatiu
 - 1.2. Tipus de màquines
2. Riscos
 - 2.1. Origen i factors de risc
 - 2.2. Causes dels accidents amb màquines i equips
 - 2.2.1. Atrapaments
 - 2.2.2. Talls i amputacions
 - 2.2.3. Cremades
 - 2.2.4. Projecció de fragments o partícules
 - 2.2.5. Contactes elèctrics
3. Mesures preventives
 - 3.1. R. D. 1215/1997
 - 3.2. Resguards
 - 3.3. Dispositius
4. Actuació en cas d'accident amb màquines

SEGURETAT I SALUT: RISCOS ELÈCTRICS

16

1. Introducció
2. Conceptes bàsics
 - 2.1. Factors que influeixen en el corrent
3. Els accidents elèctrics
4. Tipus de corrent: grau de perillositat
5. El llinard de seguretat
6. Efectes del corrent elèctric en les persones
7. Fonament i descripció dels sistemes de protecció
8. Contactes directes i indirectes
 - 8.1. Protecció activa
 - 8.2. Fusibles i interruptors automàtics
 - 8.3. Interruptors i relés diferencials
 - 8.4. La posada a terra
 - 8.5. La separació de circuits
9. Normes d'actuació davant els riscos elèctrics
10. La manipulació en els quadres de control i comandament
11. Protecció de conductors
12. Altres normes d'actuació
13. Comportament davant d'emergències de caràcter elèctric

SEGURETAT EN MAQUINES DE CARTONATGE

17

1. Introducció
 - 1.1. Marc normatiu
 - 1.2. Tipus de màquines
2. Riscos
 - 2.1. Origen i factors de risc
 - 2.2. Causes dels accidents amb màquines
 - 2.2.1. Atrapament
 - 2.2.2. Amputacions
 - 2.2.3. Cremades
 - 2.2.4. Contactes elèctrics
 - 2.2.5. Incendi
3. Mesures preventives
 - 3.1. Resguards
 - 3.2. Dispositius
4. Actuació en cas d'accident amb màquines

RISCOS GENERALS I ESPECÍFICS DEL PERSONAL DE TALLER

18

1. Introducció
 - 1.1. Riscos i mesures preventives específiques
 - 1.2. Mesures de protecció col·lectives i individuals
2. Equips, eines i mitjans auxiliars
 - 2.1. Utilització i descripció de maquinària
 - 2.2. Equips de protecció individual
 - 2.3. Pont grua
 - 2.4. Carretó elevador
 - 2.5. Soldadura
 - 2.6. Torn
 - 2.7. Fresadora
 - 2.8. Trepant vertical
3. Soroll
 - 3.1. Efectes del soroll i control
 - 3.2. Protecció auditiva
4. Manipulació manual de càrregues
 - 4.1. Manipulació manual de càrregues
 - 4.2. Moviments repetitius
 - 4.3. Sobreesforços

SEGURETAT I SALUT: MANIPULACIÓ DE CAMIÓ PLOMA

19

1. Normativa de riscos laborals
2. Camió ploma com a màquina, descripció dels riscos
3. Estabilitat de la ploma
4. Dispositius de seguretat
5. Emplaçament del camió ploma
6. Accessoris d'elevació
7. Útils per a l'amarratge de càrregues
8. Procediments de treball en zones properes a línies elèctriques
9. Manteniment i conservació
10. Obligacions d'operador del camió ploma

RISCS GENERALS I ESPECÍFICS DELS LLOCS DE TREBALL: SECTOR CERÀMIC

1. Introducció, treball i salut: organització de la prevenció en l'empresa
2. Riscos; origen i factors de risc
3. Conceptes generals de seguretat: ordre i neteja
4. Manipulació de càrregues
 - 4.1. Manual
 - 4.2. Mecànic
5. Carretons elevadors
6. Eines manuals i portàtils
 - 6.1. Manuals
 - 6.2. Portàtils
7. Equips i instal·lacions
8. Màquines
9. Riscos típics del sector ceràmic
10. Equips de protecció individual
11. Incendis
12. Soroll
13. Productes tòxics
14. Seguretat vial
15. Conclusió

20

SEGURETAT I SALUT: MECÀNIC INSPECTOR

1. Introducció
2. Riscos ergonòmics i psicosocials
 - 2.1. Manipulació manual de càrregues
3. Riscos i mesures preventives del lloc de mecànic inspector
 - 3.2. Màquines
 - 3.3. Riscos higiènics: soroll i contaminants químics
 - 3.4. Eines manuals
 - 3.5. Risc elèctric
4. Mesures d'emergència
5. Primers auxilis

21

RISCS HIGIÈNICS

1. Definició de salut
2. Definició de risc
3. Com identificar els riscos higiènics (físics, químics i biològics)?
 - 3.1. Soroll
 - 3.1.1. Legislació: R. D. 286/2006 de protecció enfront del soroll
 - 3.1.2. Mesures preventives
 - 3.2. Il·luminació
 - 3.2.1. Legislació: R. D. 486/1997 de llocs de treball
 - 3.2.2. Mesures preventives
 - 3.3. Radiacions
 - 3.3.1. Mesures preventives
 - 3.4. Vibracions
 - 3.4.1. Mesures preventives
 - 3.5. Temperatura (calor / estrès tèrmic)
 - 3.5.1. Legislació: R. D. 486/1997 de llocs de treball
 - 3.5.2. Mesures preventives
 - 3.6. Productes i compostos químics
 - 3.7. Legislació (etiquetatge i emmagatzematge)
 - 3.8. Mesures preventives
4. Hàbits higiènics adequats

22

SEGURETAT EN PLATAFORMES ELEVADORES

1. Legislació aplicable a plataformes
2. Definició
3. Característiques
4. Senyalització
5. L'operador PEMP
6. Riscos en la PEMP
7. Mesures preventives
8. Mesures de protecció
9. La plataforma i el seu equipament
10. Riscos específics i la seva protecció
11. Instruccions d'ús
12. Control i revisions

23

1. L'amiant
 - 1.1. Concepte. Tipus
 - 1.2. Propietats. Friabilitat
 - 1.3. Usos. Tipus de productes o materials que puguin contenir amiant:
 - 1.3.1. Passat i present
 - 1.4. Característiques
 - 1.5. Normes d'etiquetatge
 - 1.6. Exposició. Perillositat. Formes presents en l'aire
 - 1.8. Vies d'entrada. Mecanismes de defensa
 - 1.8. Operacions que poden implicar una exposició a l'amiant
 - 1.9. Efectes en la salut
 - 1.9.1. Mecanismes d'acció
 - 1.9.2. Simptomatologia
 - 1.9.3. Tabaquisme. Obesitat
 - 1.9.4. R. D. 1299/2006 malalties professionals
 - 1.10. Importància de les mesures preventives per minimitzar l'exposició
2. Antecedents legislatius i legislació vigent: R. D. 396/2006
3. Mesures preventives: pràctiques professionals segures
 - 3.1. Focus
 - 3.1.1. Procediments de treball
 - 3.1.2. Mètodes d'elecció
 - 3.1.3. Equips de treball
 - 3.2. Medi
 - 3.2.1. Controls. Mesuraments
 - 3.2.2. Mètodes de treball
 - 3.2.3. Descontaminació
 - 3.3. Receptor
 - 3.3.1. Equips de protecció personal. Categories
 - 3.3.2. Mesures d'higiene personal i descontaminació
 - 3.3.3. Vigilància de la salut. Protocol de vigilància específica i la seva aplicació. Consell antitabac
4. Tractament dels residus amb amiant
 - 4.1. Recollida, embalatge, etiquetatge
 - 4.2. Transport
 - 4.3. Tractament
5. Breu exposició de la situació actual en relació a l'ús de fibres alternatives

1. Introducció
2. Carretons elevadors
 - 2.1. Definició de carretó elevador i tipus
 - 2.2. Parts del carretó. Seguretat activa i passiva
 - 2.3. Riscos i mesures preventives en l'ús de carretons elevadors
 - 2.4. Manteniment de carretilles
 - 2.5. Recomanacions generals
3. Manipulació manual de càrregues
 - 3.1. Consideracions sobre la tasca de manipulació manual de càrregues
 - 3.2. Manipulació manual de càrregues
 - 3.3. Lesions musculoesquelètiques
4. Pont grua i polispastos
 - 4.1. Tipus
 - 4.2. Riscos generals
 - 4.3. Dispositius de seguretat
5. Soroll
 - 5.1. Introducció
 - 5.2. Definicions
 - 5.3. Tipus de soroll
 - 5.4. Paràmetres que defineixen el soroll
 - 5.5. Mecanismes de l'audició
 - 5.6. Efectes del soroll
 - 5.7. Mesura del soroll
 - 5.8. R. D. 1316/1989
 - 5.9. Control de soroll
 - 5.10. Programa de protecció auditiva
 - 5.11. Gestió
 - 5.12. Informació dels treballadors
6. Productes químics
 - 6.1. Introducció als productes químics
 - 6.2. Què és un producte tòxic?
 - 6.3. Tipus d'intoxicacions
 - 6.4. Vies de penetració
 - 6.5. Etapes d'un contaminant químic
 - 6.6. Tipus de productes químics segons els seus efectes
 - 6.7. Etiquetatge
 - 6.8. Fitxes de seguretat

SEGURETAT EN RISCOS GENERALS I ESPECÍFICS PER A PERSONAL DE CUINA I MESURES EN CAS D'ACCIDENT O EMERGÈNCIA

1 Introducció

- 1.1 Conceptes generals de prevenció
- 1.2. Drets i obligacions
- 1.3. Accident in itinere
2. Riscos derivats del lloc de treball, cuines i menjadors
 - 2.1. R. D. 486/1997
 - 2.2. Escales i tamborets a les cuines
3. Riscos en el Manipulació de màquines i eines elèctriques
 - 3.1. Normativa a complir pels equips de treball
 - 3.2. Manipulació segur dels equips (ex.: talladora d'embutits)
 - 3.3. Risc elèctric
4. Riscos en el Manipulació d'eines manuals de tall
5. Manipulació manual de càrregues, postures forçades i moviments repetitius
6. Riscos del Manipulació de productes químics
 - 6.1. Etiqueta i fitxa de seguretat
 - 6.2. Interpretació dels pictogrames
7. Actuació en cas d'accident o emergència
 - 7.1. Talls
 - 7.2. Electrocuions
 - 7.3. Cremades
 - 7.4. Incendi
 - 7.4.1. Tipus d'extintors
 - 7.4.2. Ús de l'extintor
 - 7.4.3. Pla d'emergència, funcions
 - 7.4.4. Importància del punt de trobada

26

RISCOS PSICOSOCIALS: BURNOUT

1. Introducció a la Psicociologia
 - 1.2. Factors psicosocials i estructura organitzativa
 - 1.3. Factors psicosocials i riscos psicosocials
 - 1.4. Psicologia de la salut ocupacional
 - 1.5. Concepte d'organització
 - 1.6. Aproximacions teòriques a l'estudi de la conducta organitzativa
 - 1.7. Estructura organitzacional: dimensions i configuracions
 - 1.8. Processos organitzatius
 - 1.9. Tasques i llocs
 - 1.10. La conducta en les organitzacions
 - 1.11. Estrès laboral: conseqüències dels factors psicosocials
 - 1.12. Delimitació conceptual de l'estrès laboral
 - 1.13. Antecedents de l'estrès laboral: riscos psicosocials
 - 1.14. Estratègies d'afrontament
 - 1.15. Algunes conseqüències de l'estrès laboral
2. *Burnout* segons NTP 704-705
 - 2.1. Definició i procés de generació
 - 2.2. Antecedents en l'estudi de la síndrome d'esgotament del treball (SQT)
 - 2.3. Definició de SQT
 - 2.4. Model explicatiu i context organitzatiu propici al desenvolupament del SQT
 - 2.5. Causes o desencadenants del procés d'SQT
 - 2.6. Fases del procés de *burnout*
 - 2.7. Conseqüències de SQT per a l'organització i per al treballador
 - 2.8. Avaluació, instruments de mesura i metodologia
 - 2.9. Marc legal i jurisprudència
 - 2.10. Mesures preventives davant el *burnout*
 - 2.11. Estratègies d'intervenció davant l'existència d'un SQT
3. Estudi empíric hospital 2008
 - 3.1. Introducció
 - 3.2. Material i mètode
 - 3.3. Resultats
4. Exercicis MBI, bm, CBB

27

SEGURETAT I SALUT: INDÚSTRIA QUÍMICA

1. Introducció

- 1.1. Drets i obligacions en matèria preventiva
- 1.2. Salut i accidents laborals
- 1.3. Factors de risc

2. Senyalització

3. Llocs de treball

4. EPI

5. Manipulació de càrregues

6. Mesures d'emergència

7. Soroll

8. Productes tòxics

8.1. Introducció

8.2. Productes químics més utilitzats

9. Maquinària

10. Riscos més comuns en les diferents seccions

11. Eines manuals i portàtils

12. Seguretat vial

13. Conclusió

28

SEGURETAT I SALUT: MANTENIMENT DE MAQUINÀRIA CERÀMICA

1. Introducció

2. Integració de la prevenció en l'empresa

3. Funcions i responsabilitats en matèria preventiva

4. Incendis

5. Manipulació de càrregues

6. Escales de mà

7. Riscos en oficines

8. Talls i atrapaments en l'ús de maquinària

9. Riscos derivats de l'ús de portes contrapesades de dues fulles

10. Primers auxilis

11. Projeccions

12. Riscos elèctrics

13. Riscos derivats de l'ús de carretons elevadors

14. Riscos derivats de l'ús de ponts grua

15. Ús de EPI

16. Coordinació d'activitats empresarials

29

SEGURETAT I SALUT: PALISTA SECTOR CERÀMIC

1. Introducció

1.1. Treball i salut

2. Marc normatiu

2.1. Organització de la prevenció en l'empresa

3. Riscos

3.1. Origen i factors de risc

4. Caigudes al mateix nivell. Ordre i neteja

5. Electricitat

6. Accidents de treball. Tipus d'accidents en el Manipulació de la maquinària

7. Maquinària emprada en el moviment de terres i riscos associats:

7.1. Camions

7.2. Estivació. Riscos en talussos, excavacions, etc.

7.3. Retroexcavadora. Instruccions d'ús

7.4. Maquinària

7.5. Pala carregadora

7.6. Senyalització

7.7. Rampes d'accés

8. Senyalització

9. Proteccions col·lectives

10. Soroll i vibracions

11. Condicions termoigromètriques. Cop de calor

12. Contaminants químics. Pols ambiental

13. EPI

30

SEGURETAT I SALUT: SECTOR DOCÈNCIA, CONSERVATORI

1. Introducció
 - 1.1. Treball i salut
2. Marc normatiu
 - 2.1. Organització de la prevenció en l'empresa
3. Riscos
 - 3.1. Origen i factors de risc
4. Motivació
 - 4.1. Actituds cap a la prevenció
5. Conceptes generals de seguretat
 - 5.1. Ordre i neteja
6. Ergonomia: postures inadequades
7. Risc elèctric
8. Incendis
 - 8.1. Organització d'equips
 - 8.2. Actuació en cas d'incendi
9. Riscos psicosocials o organitzacionals
 - 9.1. Burnout i mobbing, estrès ...
10. La veu i el treball
 - 10.1. Què és la veu?
 - 10.2. Per què s'altera la veu?
 - 10.3. Prevenció de trastorns de la veu
11. Conclusió

31

SEGURETAT I SALUT: SECTOR FLECA

1. Introducció
 - 1.1. Treball i salut
2. Marc normatiu
 - 2.2. Organització de la prevenció en l'empresa
3. Riscos
 - 3.1. Origen i factors de risc
4. Motivació
 - 4.1. Actituds cap a la prevenció
5. Conceptes generals de seguretat
 - 5.1. Ordre i neteja
6. Escala portàtils
7. Manipulació de càrregues
 - 7.1. Manual
 - 7.2. Mecànica
8. Màquines i equips de treball
9. Electricitat
10. Equips de protecció individual
11. Incendis
 - 11.1. Actuació en cas d'incendi
 - 11.2. Pla d'emergències
12. Soroll
 - 12.1. R. D. 286/2006
13. Il·luminació
14. Productes tòxics
 - 14.1. Riscos derivats de l'ús de productes químics
 - 14.2. Parts d'una etiqueta
 - 14.3. Manipulació segura
15. Conclusió

32

SEGURETAT I SALUT: COMERÇ

1. Introducció
 - 1.2. Conceptes generals de prevenció.
2. Riscos lligats al lloc de treball
 - 2.1. R. D. 486/1997
 - 2.2. Emmagatzematge
 - 2.3. Ordre i neteja
 - 2.4. Escales
 - 2.5. Senyalització
3. Màquines i eines
 - 3.1. R. D. 1215/1997
 - 3.2. CE
4. Risc elèctric
5. Manipulació manual de càrregues
6. EPI
7. Productes químics
 - 7.1. Riscos
 - 7.2. Vies d'entrada
 - 7.3. L'etiqueta
 - 7.4. Emmagatzematge
8. Incendi

33

SEGURETAT I SALUT: CICLE INTEGRAL DE L'AIGUA

1. Introducció. Integració de la prevenció.
2. Incendis. Manipulació d'extintors.
3. Caigudes a diferent nivell. Escales de mà, equips de protecció col·lectius i individuals.
4. Primers auxilis davant caigudes, posició de seguretat.
5. Espais confinats: riscos del sulfhídric, metà, monòxid de carboni i absència d'oxigen.
6. Manipulació manual de càrregues: riscos i mesures.
7. Atrapaments: protecció en maquinària i en tasques de manteniment.
8. Treballs a la via pública: senyalització.
9. Riscos elèctrics.
10. Amiant: riscos i mesures preventives davant treballs puntuals.
11. Productes químics: EPI i mesures durant l'exposició a hipoclorit.
12. Resum dels punts més importants.

34

SEGURETAT I SALUT: SECTOR DOCÈNCIA

1. Introducció
 - 1.1. Treball i salut
2. Marc normatiu
 - 2.1. Organització de la prevenció en l'empresa
3. Riscos
 - 3.1. Origen i factors de risc
4. Motivació
 - 4.1. Actituds cap a la prevenció
5. Conceptes generals de seguretat
 - 5.1. Ordre i neteja
6. Ergonomia: postures inadequades
7. Eines de treball
 - 7.1. Manuals: tisores, cúter i obrecartes
 - 7.2. Trituradora, fotocopiadora ...
8. Risc elèctric
9. Incendis
 - 9.1. Organització d'equips
 - 9.2. Actuació en cas d'incendi
10. Riscos psicosocials o organitzacionals
 - 10.1. Burnout i mobbing, estrès ...
11. PVD
 - 11.1. Factors que intervenen
 - 11.1.1. Il·luminació
 - 11.1.2. Disposició del lloc de treball
 - 11.1.3. Ergograma
12. Conclusió

35

RISCOS GENERALS I ESPECÍFICS DELS LLOCS DE TREBALL. MESURES D'EMERGÈNCIA. SECTOR COL·LITA

1. Introducció i marc normatiu:
 - 1.1. Treball i salut
 - 1.2. Organització de la prevenció en l'empresa
 - 1.3. Drets i obligacions en matèria preventiva
 - 1.4. Principis generals de l'acció preventiva
 - 1.5. Motivació cap a la prevenció
2. Riscos i mesures preventives en el sector de recaptació de cítrics:
 - 2.1. Riscos associats a espais de treball
 - 2.1.1. Espais de treball
 - 2.1.2. Escales portàtils
 - 2.2. Derivats de l'ús d'eines manuals, tisores de poda
 - 2.3. Associats a l'ús de maquinària i vehicles; tractors i remolcs
3. Riscos de naturalesa ergonòmica
 - 3.1. Manipulació manual de càrregues
 - 3.2. Moviments repetitius i postures forçades a la feina
4. Riscos higiènics
5. Equips de protecció individual
6. Mesures d'emergència en el camp
 - 6.1. Organització davant d'una emergència
 - 6.2. Consignes d'actuació
 - 6.2.1. Procediment P.A.S.
7. Conclusions

36

RISCOS GENERALS I ESPECÍFICS DELS LLOCS DE TREBALL. MESURES D'EMERGÈNCIA. SECTOR HORTOFRUCTÍCOLA

1. Introducció i marc normatiu:
 - 1.1. Treball i salut
 - 1.2. Organització de la prevenció en l'empresa
 - 1.3. Drets i obligacions en matèria preventiva
 - 1.4. Especialitats de la prevenció
 - 1.5. Principis generals de l'acció preventiva
 - 1.6. Motivació cap a la prevenció
2. Riscos i mesures preventives en el sector de magatzems hortofructícoles
 - 2.1. Riscos associats a llocs de treball:
 - 2.1.1. Ordre i neteja
 - 2.1.2. Espais de treball
 - 2.1.3. Escales portàtils
 - 2.1.4. Senyalització de seguretat
 - 2.2. Derivats de l'ús d'eines manuals i portàtils
 - 2.3. Associats a l'ús de maquinària
 - 2.4. Equips i instal·lacions:
 - 2.4.1. Risc elèctric
 - 2.4.2. Aire comprimit
 - 2.4.3. Combustibles líquids i gasosos
3. Seguretat en la conducció de carretons elevadors i transpaletes
4. Riscos de naturalesa ergonòmica
 - 4.1. Manipulació manual de càrregues
 - 4.2. Moviments repetitius i postures forçades en el treball: tria i encaixat
5. Riscos de naturalesa higiènica
 - 5.1. Soroll, vibracions, radiacions i il·luminació
 - 5.2. Substàncies i preparats químics
 - 5.3. Agents biològics
6. Equips de protecció individual
7. Risc d'incendi
 - 7.1. Conceptes bàsics: triangle del foc
 - 7.2. Agents extintors: tipus
 - 7.3. Ús d'extintors
8. Mesures d'emergència
 - 9.1. Definicions
 - 9.2. Organització davant d'una emergència
 - 9.2. Consignes d'actuació
9. Conclusions

37

SEGURETAT I SALUT: SECTOR TÈXTEL

38

1. Introducció
 - 1.1. Llei 31/1995
2. Factors de risc
 - 2.1. Espai de treball
 - 2.2. Factors personals
 - 2.3. Factors organitzacionals
 - 2.4. Factors d'equips de treball
3. Conceptes generals de seguretat
 - 3.1. Ordre i neteja
4. Risc derivats del lloc de treball
 - 4.1. R. D. 486/1997
 - 4.2. Caigudes al mateix i diferent alçada
 - 4.3. Riscos de les instal·lacions. Risc elèctric
5. Manipulació de càrregues i moviments repetitius
6. Màquines i eines
 - 6.1. Riscos associats a l'ús d'equips de treball
 - 6.2. Condicions de seguretat dels equips
 - 6.2.1. Marcatge CE
 - 6.2.2. Adequació R. D. 1215/1997
 - 6.3. Ús segur. Dispositius i resguards
 - 6.4. Manteniment preventiu
7. Productes químics
 - 7.1. Riscos associats a l'ús de productes químics (tints, solvents, blanquejants, etc)
 - 7.2. Manipulació i emmagatzematge segur
8. Equips de protecció individual
9. Soroll
 - 9.1. R. D. 286/1997
 - 9.2. Mesures preventives
10. Risc d'incendi i mesures d'emergència
11. Seguretat vial
 - 11.1. Riscos in itinere
 - 11.2. Vehicles de manutenció
12. Conclusió

SEGURETAT EN SOLDADURA

39

1. Anàlisi dels riscos
2. Risc per manipulació de gasos comprimits
3. Risc per utilització de maquinària i equips
4. Risc d'agents contaminants
5. Fums i gasos
6. Radiació
7. Projecció de partícules
8. Mesures de protecció individuals
9. Emmagatzematge i transport
10. Manipulació manual d'botelles
11. Utilització de gasos
12. Mànegues
13. Fuites
14. Protecció de fums i gasos
15. Incendi
16. Mesures de protecció col·lectiva

MESURES D'EMERGENCIA

40

1. Seqüències d'actuació en cas de:
 - 1.1. Accident
 - 1.2. Incendi
 - 1.3. Evacuació
 - 1.4. Vessament de productes
 - 1.5. Emergència externa
2. Extinció d'incendis
 - 2.1. El foc: generalitats
 - 2.2. Extinció d'incendis
 - 2.3. Agents extintors d'incendis
 - 2.4. Prevenció d'incendis
3. Recomanacions en Manipulació d'extintors
4. Recomanacions en el Manipulació de mànegues, béns ...
5. Recomanacions en una evacuació
6. Consells a seguir amb una persona accidentada

SEGURETAT DE TREBALLS EN ALÇADA

41

1. Introducció
 - 1.1. Disposicions relatives a la utilització dels equips de treball per a la realització de treballs temporals en alçada
 - 1.2. Elecció del tipus més convenient de mitjà d'accés del treball temporal en alçada
2. Disposicions específiques sobre la utilització d'escales de mà
 - 2.1. Punts de suport
 - 2.2. Escales suspeses
 - 2.3. Escales extensibles
 - 2.4. Ubicació i inclinació
 - 2.5. Esforços, càrregues i eines
3. Disposicions específiques relatives a la utilització de les bastides
 - 3.1. Pla de muntatge, utilització i desmuntatge
 - 3.2. Marcatge CE
 - 3.3. Proteccions col·lectives
 - 3.4. Elements de suport i estabilització
 - 3.5. Plataforma de treball
 - 3.6. Direcció de les modificacions, muntatge o desmuntatge de la bastida
4. Disposicions específiques sobre la utilització de les tècniques d'accés i de posicionament mitjançant cordes
 - 4.1. Equips, parts i descripció
5. Disposicions específiques sobre la utilització de PEMP
 - 5.1. Tipus
 - 5.2. Risc derivats del seu ús
 - 5.3. Mesures a adoptar; ús de l'arnès
 - 5.4. Característiques de seguretat de les PEMP; dispositius
6. Conclusió

SEGURETAT EN OFICINES

42

1. Introducció
 - 1.1. Treball i salut
 - 1.2. Ordre i neteja
 - 1.3. Marc normatiu
 - 1.4. Drets i obligacions
2. Riscos principals de l'activitat
3. Origen i factors de risc
4. Riscos derivats del lloc de treball
 - 4.1. R. D. 486/1997
 - 4.2. Ordre i neteja
 - 4.3. Caigudes al mateix i diferent nivell
 - 4.4. Escala manuals
 - 4.5. Caigudes de material
 - 4.6. Ambient tèrmic
 - 4.7. Il·luminació del lloc de treball
5. Risc de contacte elèctric
 - 5.1. Efectes
 - 5.2. Mesures preventives
6. Eines de treball i màquines
 - 6.1. Exemples pràctics: cutter, trituradora ...
7. Productes tòxics
8. Disseny del lloc de treball
 - 8.1. Pantalla
 - 8.2. Teclat
 - 8.3. Cadira
 - 8.4. Taula
9. Postures de treball
 - 9.1. L'esquena
 - 9.2. El canells
10. Emergències
 - 10.1. Incendis
 - 10.2. Procediment d'actuació en cas d'accident o emergència
 - 10.3. P.A.S.
11. Conclusió

SEGURETAT I SALUT: SECTOR NETEJA

43

1. Introducció
2. Factors de risc
 - 2.1. Lloc de treball
 - 2.2. Factors personals
 - 2.3. Factors organitzacionals
 - 2.4. Factors d'equips de treball
3. Conceptes generals de seguretat
 - 3.1. Ordre i neteja
4. Escales portàtils
5. Manipulació de càrregues i moviments repetitius
6. Riscos elèctrics
7. Equips de protecció individual
8. Productes tòxics
 - 8.1. Riscos del manipulació de productes de neteja
 - 8.2. Etiqueta
 - 8.3. Manipulació segura i emmagatzematge
9. Incendis
10. Conclusió

SEGURETAT EN PONTS GRUA

44

1. Introducció
2. Descripció del pont grua
3. Normativa que afecta el pont grua
4. Manipulació de ponts grua
5. Elements de seguretat
6. Requeriments psico-físics dels operaris
7. Normes de seguretat per a operadors de ponts grua
8. Equips de protecció individual
9. Senyalització que afecta el pont grua
10. Manteniment dels ponts grua que afecta a l'operari
11. Conclusions

SEGURETAT I SALUT: SECTOR CITRIC

45

1. Introducció i marc normatiu
 - 1.1. Treball i salut
 - 1.2. Organització de la prevenció en l'empresa
 - 1.3. Drets i obligacions en matèria preventiva
 - 1.4. Principis generals de l'acció preventiva
 - 1.5. Motivació cap a la prevenció
2. Riscos i mesures preventives en el sector de recaptació de cítrics
 - 2.1. Riscos associats a llocs de treball:
 - 2.2. Llocs de treball
 - 2.3. Escales portàtils
 - 2.4. Màquines i equips de treball
 - 2.5. Instal·lacions; voltejadores, classificadors, cintes ...
 - 2.6. Equips de manteniment; carretons elevadors
3. Riscos de naturalesa ergonòmica
 - 3.1. Manipulació manual de càrregues
 - 3.2. Moviments repetitius i postures forçades a la feina
4. Riscos higiènics
 - 4.1. Exposició a productes químics
 - 4.2. Soroll, R. D. 286/2006
 - 4.3. Equips de protecció individual
5. Mesures d'emergència

SEGURETAT I SALUT: SECTOR FUSTA

46

1. Introducció a la prevenció de riscos laborals
 - 1.1. Treball i salut
 - 1.2. Prevenció de riscos laborals
 - 1.3. Tècniques preventives
2. Principals riscos de l'activitat
 - 2.1. Caigudes al mateix / diferent nivell
 - 2.2. Caiguda d'objectes per enfonsament o esfondrament (taulers, taulers d'aglomerat, xapa, etc.)
 - 2.3. Caiguda de la càrrega transportada (fustes i xapes, etc.)
 - 2.4. Bolcada del carretó
 - 2.5. Trepitjades sobre objectes (fusta, claus, grapes, etc.)
 - 2.6. Màquines i equips de treball
 - 2.6.1. Projecció de fragments a partícules (encenalls, serradures, fragments metàl·lics, etc.)
 - 2.6.2. Cops, talls per manipulació d'eines (enformadors, raspalls, serres, etc.)
 - 2.6.3. Talls i atrapaments per manipulació de màquines (polidora, serra de cinta, ingletadora, raspalladora, etc.)
 - 2.7. Contactes tèrmics
 - 2.8. Contactes elèctrics
 - 2.9. Xocs amb altres vehicles
 - 2.10. Incendis i explosions
 - 2.11. Exposició a pols
 - 2.12. Productes químics
 - 2.12.1. Laques, tints i vernissos
 - 2.13. Soroll (R. D. 286/2006)
 - 2.14. Sobreesforços, postures inadequades i moviments repetitius

SEGURETAT I SALUT: SECTOR MARBRE

47

1. Introducció
 - 1.1. Treball i salut
 - 1.2. Ordre i neteja
 - 1.3. Marc normatiu
 - 1.4. Drets i obligacions
2. Riscos: origen i factors de risc: factor humà, factor d'equips de treball; factor organitzacional; factor ambiental
3. Riscos derivats del lloc de treball: R. D. 486/1997, exemples de situacions de risc derivats del lloc de treball
4. Màquines i eines
 - 4.1. Certificat CE
 - 4.2. Adequacions de màquines R. D. 1215/1997
 - 4.3. Resguards i dispositius
5. Equips i instal·lacions
 - 5.1. Aire comprimit
 - 5.2. Riscos elèctrics, ús de mànegues i allargadors
6. Soroll: R. D. 286/2006; protecció auditiva
7. Manipulació de càrregues: manual; mecànic: transpaletes, carretons elevadors, pont grua
8. Equips de protecció individual
 - 8.1. Equips de protecció auditiva
 - 8.2. Equips de protecció respiratòria. Pols ambiental
9. Productes tòxics
 - 9.1. Riscos de l'ús de productes químics: resines, massilles, etc.
 - 9.2. Parts d'una etiqueta
 - 9.3. Pictogrames
10. Procediment d'actuació en cas d'accident o emergència: PAS
11. Conclusió

GERENTS D'EMPRESA

1. Integració de la prevenció en la gestió de l'empresa
 - 1.1. La seguretat del producte
 - 1.2. El manual (política, procediments, plans, etc.)
 - 1.3. Integració amb els diferents sistemes (qualitat i medi ambient), gestió total
 - 1.4. Les auditories internes
2. Obligacions i responsabilitats
 - 2.1. Funcions, obligacions i responsabilitats
3. Organització i planificació
 - 3.1. Pla de prevenció de riscos laborals
 - 3.2. Avaluació de riscos
 - 3.3. Planificació de la prevenció
 - 3.4. Sistemes de control sobre els riscos existents
 - 3.5. Modalitats preventives
4. Costos de l'accidentalitat i rendibilitat de la prevenció
 - 4.1. Els costos dels accidents de treball
 - 4.2. Mètode de càlcul dels costos dels accidents
5. Legislació i formativa bàsica en prevenció
 - 5.1. Introducció a l'àmbit jurídic
 - 5.2. Legislació bàsica i de desenvolupament

48

RESPONSABLES D'OBRA I TÈCNICS D'EXECUCIÓ

1. Prevenció de riscos. Els cinc blocs de riscos en obres
 - 1.1. Anàlisi dels riscos i de les proteccions més usuals en el sector de la construcció
2. Tècniques preventives
 - 2.1. Seguretat, higiene, ergonomia, medicina, psicociologia i formació
3. Estudis i plans de seguretat
 - 3.1. Continguts exigibles
 - 3.2. Documents d'obra: llibre d'incidències, certificats exigibles, altres documents
4. Calendaris i fases d'actuacions preventives
 - 4.1. Detecció del risc
 - 4.2. Anàlisis estadístiques d'accidents, índexs estadístics
 - 4.3. Anàlisi de les proteccions més usuals en l'edificació (xarxes, baranes, mitjans auxiliars, etc.)
 - 4.4. Modalitats preventives (servei de prevenció propi, mancomunat, aliè, treballador designat)
5. Òrgans i figures participatives
 - 5.1. Inspeccions de seguretat
 - 5.2. Coordinador en matèria de seguretat i salut
 - 5.3. Treballador designat
 - 5.4. Delegat de prevenció
 - 5.5. Investigació d'accidents i notificacions a l'autoritat laboral competent
 - 5.6. Administracions autonòmiques
 - 5.7. Competències, obligacions i responsabilitats de cada un dels anteriors
6. Drets i obligacions dels treballadors
 - 6.1. Comitè de seguretat i salut
 - 6.2. La importància de la formació i informació dels treballadors
 - 6.3. Foment de la presa de consciència sobre la importància d'involucrar en la prevenció de riscos laborals
7. Legislació i normativa bàsica de prevenció
 - 7.1. Introducció a l'àmbit jurídic
 - 7.2. Legislació bàsica i de desenvolupament

49

COMANDAMENTS INTERMEDIIS

50

1. Integració de la prevenció en la producció
 - 1.1. Els riscos en les diferents fases de l'obra
 - 1.2. Avaluació i tractament. Organització de la prevenció
2. Els cinc blocs de riscos. Ordres de treball
 - 2.1. Comunicació de les ordres de treball
 - 2.2. Detecció i avaluació bàsica de riscos
3. Tipologia de riscos. Tècniques preventives
 - 3.1. Riscos en la construcció
 - 3.2. Anàlisi de les proteccions més usuals en el sector de la construcció
4. Pla de seguretat i salut
 - 4.1. Continguts exigibles del pla de seguretat i salut
 - 4.2. Documents d'obra (llibre d'incidències, documents exigibles, etc.)
5. Zones de riscos greus i amb perillositat específica
 - 5.1. Riscos específics (demolicions, excavacions, estructura, obra, etc.)
6. Coordinació de les subcontractes
 - 6.1. Interferències entre activitats
 - 6.2. Planificació
7. Primers auxilis i mesures d'emergència
 - 7.1. Coneixements bàsics, objectius i funcions
8. Òrgans i figures participatives
 - 8.1. Inspeccions de seguretat
 - 8.2. Coordinador en matèria de seguretat i salut
 - 8.3. Treballador designat
 - 8.4. Delegat de prevenció
 - 8.5. Investigació d'accidents i notificacions a l'autoritat laboral competent
 - 8.6. Administracions autonòmiques
 - 8.7. Competències, obligacions i responsabilitats de cada un d'ells

ADMINISTRATIUS

51

1. Definició dels treballs
 - 1.1. Tasca del secretari del comitè de seguretat i salut o altres òrgans conjunts de coordinació
 - 1.2. Coneixement documental. Els seus procediments
 - 1.3. Control documental (avis previ, obertura de centre de treball, documentació a aportar pels subcontractistes, seguiment de la vigilància de la salut, etc.)
2. Tècniques preventives
 - 2.1. Coneixements bàsics sobre els mitjans de protecció col·lectiva i els equips de protecció individual
 - 2.2. Pantalles de visualització
 - 2.3. Mesures d'emergència. Coneixements bàsics
 - 2.4. Primers auxilis, manteniment de farmaciola, etc.
3. Mitjans auxiliars, equips i eines
 - 3.1. Mobiliari adequat davant els riscos posturals i ergonòmics, etc.
4. Verificació, identificació i vigilància del lloc de treball i el seu entorn
 - 4.1. Observar i conèixer els riscos i les mesures preventives necessàries
 - 4.2. Coneixement de l'entorn del lloc de treball, il·luminació, ambient de treball
 - 4.3. Documentació necessària i manteniment del panell informatiu d'obra
5. Interferències entre activitats
 - 5.1. Activitats simultànies o successives
 - 5.2. Tècniques de comunicació
 - 5.3. Tècniques de treball en equip
 - 5.4. Anàlisi de problemes i presa de decisions
6. Drets i obligacions
 - 6.1. Marc formatiu general i específic
 - 6.2. Divulgació i participació

1. Definició dels treballs
 - 1.1. Façanes (fàbrica de maó i revestiment de ciment)
 - 1.2. Distribució interior
 - 1.3. Materials (ceràmics, cartró-guix, guix, etc.)
2. Tècniques preventives específiques
 - 2.1. Aplicació del pla de seguretat i salut en la tasca concreta. Avaluació de riscos en el cas que no hi hagi pla
 - 2.2. Proteccions col·lectives (col·locació, usos i obligacions i manteniment)
 - 2.3. Proteccions individuals (col·locació, usos i obligacions i manteniment)
3. Mitjans auxiliars, equips i eines
 - 3.1. Bastides
 - 3.2. Cavallets
 - 3.3. Plataformes de treball, passarel, etc.
4. Verificació, identificació i vigilància del lloc de treball i el seu entorn
 - 4.1. Riscos i mesures preventives necessàries
 - 4.2. Coneixement de l'entorn del lloc de treball. Planificació de les tasques des d'un punt de vista preventiu
 - 4.3. Manipulació de productes químics. Fitxa de dades de seguretat. Simbologia
5. Interferències entre activitats
 - 5.1. Activitats simultànies o successives
6. Drets i obligacions
 - 6.1. Marc formatiu general i específic
 - 6.2. Organització de la prevenció
 - 6.3. Foment de la presa de consciència sobre la importància d'involucrar en la prevenció de riscos laborals
 - 6.4. Participació, informació, consulta i propostes

1. Definició dels treballs
 - 1.1. Demolicions (estructures, tancaments, cobertes, etc.)
 - 1.1. Rehabilitacions
 - 1.2. Façanes closca
 - 1.3. Distribució interior i instal·lacions
2. Tècniques preventives específiques
 - 2.1. Aplicació del pla de seguretat i salut en la tasca concreta. Avaluació de riscos en el cas que no hi hagi pla
 - 2.2. Proteccions col·lectives (col·locació, usos i obligacions i manteniment)
 - 2.3. Proteccions individuals (col·locació, usos i obligacions i manteniment)
3. Mitjans auxiliars, equips i eines
 - 3.1. Bastides
 - 3.2. Cavallets
 - 3.3. Plataformes de treball passarel, etc.
4. Verificació, identificació i vigilància del lloc de treball i el seu entorn
 - 4.1. Riscos i mesures preventives necessàries
 - 4.2. Construccions confrontants
 - 4.3. Coneixement de l'entorn del lloc de treball i de les formes d'execució. Planificació de les tasques des d'un punt de vista preventiu
 - 4.4. Manipulació de productes químics. Fitxa de dades de seguretat. Simbologia
5. Interferències entre activitats
 - 5.1. Activitats simultànies o successives
 - 5.2. Fases de la demolició
6. Drets i obligacions
 - 6.1. Marc formatiu general i específic
 - 6.2. Organització de la prevenció
 - 6.3. Foment de la presa de consciència sobre la importància d'involucrar en la prevenció de riscos laborals
 - 6.4. Participació, informació, consulta i propostes

ENCOFRATS

1. Definició dels treballs
 - 1.1. Sistemes d'encofrat (forjats, murs, bigues, pilars, escales, rampes). Materials utilitzats. Muntatge i desmuntatge
 - 1.2. Tècniques de formigonat (bomba, cuba, canaleta, etc.)
 - 1.3. Vibrat
 - 1.4. Procediments de treball
2. Tècniques preventives específiques
 - 2.1. Aplicació del pla de seguretat i salut en la tasca concreta. Avaluació de riscos en el cas que no hi hagi pla
 - 2.2. Proteccions col·lectives (col·locació, usos i obligacions i manteniment)
 - 2.3. Proteccions individuals (col·locació, usos i obligacions i manteniment)
3. Mitjans auxiliars, equips i eines
 - 3.1. Equips de tall (serra circular, troussejadora, etc.)
 - 3.2. Bastides
 - 3.3. Torreta de formigonat
 - 3.4. Eines, petit material, etc.
4. Verificació, identificació i vigilància del lloc de treball i el seu entorn
 - 4.1. Riscos i mesures preventives necessàries ..
 - 4.2. Coneixement de l'entorn del lloc de treball i de les formes d'execució. Planificació de les tasques des d'un punt de vista preventiu
 - 4.3. Recollida de materials
 - 4.4. Manipulació de productes químics. Fitxes de dades de seguretat. Simbologia
5. Interferències entre activitats
 - 5.1. Activitats simultànies o successives
6. Drets i obligacions
 - 6.1. Marc formatiu general i específic
 - 6.2. Organització de la prevenció
 - 6.3. Foment de la presa de consciència sobre la importància d'involucrar en la prevenció de riscos laborals
 - 6.4. Participació, informació, consulta i propostes

FERRALLAT

1. Definició dels treballs
 - 1.1. Ferro armat en taller o en obra. Aplec
 - 1.2. Armat i muntatge en forjats, murs, trinxeres, bigues, pilars, escales, rampes, etc.
2. Tècniques preventives específiques
 - 2.1. Aplicació del pla de seguretat i salut en el tasca concreta. Avaluació de riscos en el cas que no existeixi el pla
 - 2.2. Proteccions col·lectives (col·locació, usos i obligacions i manteniment)
 - 2.3. Proteccions individuals (col·locació, usos i obligacions i manteniment)
3. Mitjans auxiliars, equips i eines
 - 3.1. Equips de tall i plegament
 - 3.2. Eines, petit material, etc.
4. Verificació, identificació i vigilància del lloc de treball i el seu entorn
 - 4.1. Riscos i mesures preventives necessàries ..
 - 4.2. Coneixement de l'entorn del lloc de treball. Planificació de les tasques des d'un punt de vista preventiu
 - 4.3. Manipulació de productes químics. Fitxa de dades de seguretat. Simbologia
5. Interferències entre activitats
 - 5.1. Activitats simultànies o successives
6. Marc formatiu general i específic
 - 6.1. Organització de la prevenció
7. Foment de la presa de consciència sobre la importància d'involucrar en la prevenció de riscos laborals
 - 7.1. Participació, informació, consulta i propostes

REVESTIMENT DE GUIX

56

1. Definició dels treballs
 - 1.1. Aplicació sobre paràmetres verticals o horitzontals
 - 1.2. Tècniques d'aplicació (projectat, reglejat, a obra vista, etc.)
2. Tècniques preventives específiques
 - 2.1. Aplicació del pla de seguretat i salut en el tasca concreta. Avaluació de riscos en el cas que no existeixi el pla
 - 2.2. Proteccions col·lectives (col·locació, usos i obligacions i manteniment)
 - 2.3. Proteccions individuals (col·locació, usos i obligacions i manteniment)
3. Mitjans auxiliars, equips i eines
 - 3.1. Cavallets
 - 3.2. Plataformes de treball, passarel·les
 - 3.3. Eines, petit material, etc.
4. Verificació, identificació i vigilància del lloc de treball i el seu entorn
 - 4.1. Riscos i mesures preventives necessàries
 - 4.2. Coneixement de l'entorn del lloc de treball. Planificació de les tasques des d'un punt de vista preventiu
 - 4.3. Manipulació de productes químics. Fitxa de dades de seguretat. Simbologia
 - 4.4. Ordre i neteja
 - 4.5. Mitjans auxiliars
5. Interferències entre activitats
 - 5.1. Activitats simultànies o successives
6. Drets i obligacions
 - 6.1. Marc formatiu general i específic
 - 6.2. Organització de la prevenció
 - 6.3. Fomentar la presa de consciència sobre la importància d'involucrar en la prevenció de riscos laborals
 - 6.4. Participació, informació, consulta i propostes

ELECTRICITAT

57

1. Definició dels treballs
 - 1.1. Centres de transformació
 - 1.2. Línies generals
 - 1.3. Instal·lació provisional d'obra
2. Tècniques preventives específiques
 - 2.1. Aplicació del pla de seguretat i salut en la tasca concreta. Avaluació de riscos en el cas que no existeixi el pla
 - 2.2. Proteccions col·lectives (col·locació, usos i obligacions i manteniment)
 - 2.3. Proteccions individuals (col·locació, usos i obligacions i manteniment)
3. Mitjans auxiliars, equips i eines
 - 3.2. Escales
 - 3.3. Petit material
 - 3.4. Equips portàtils i eines
4. Verificació, identificació i vigilància del lloc de treball i el seu entorn
 - 4.2. Riscos i mesures preventives necessàries
 - 4.3. Coneixement de l'entorn del lloc de treball i del trànsit per aquest. Planificació de les tasques des d'un punt de vista preventiu
5. Interferències entre activitats
 - 5.2. Activitats simultànies o successives
 - 5.3. Previsió de les necessitats dels diferents equips elèctrics
6. Primers auxilis i mesures d'emergència
 - 6.2. Coneixements específics bàsics. Objectius i funcions
7. Drets i obligacions
 - 7.2. Marc formatiu general i específic
 - 7.3. Organització de la prevenció
 - 7.4. Foment de la presa de consciència sobre la importància d'involucrar en la prevenció de riscos laborals
 - 7.5. Participació, informació, consulta i propostes

FONTANERIA

58

1. Definició dels treballs
 - 1.1. Instal·lacions provisionals d'obra
 - 1.2. Baixants
 - 1.3. Instal·lació penjada
 - 1.4. Instal·lacions en locals (serveis, cuines, banys, etc.)
 - 1.5. Urbanitzacions, pous, arquetes, etc.
2. Tècniques preventives específiques
 - 2.1. Aplicació del pla de seguretat i salut en la tasca concreta. Avaluació de riscos en el cas que no existeixi el pla
 - 2.2. Proteccions col·lectives (col·locació, usos i obligacions i manteniment)
 - 2.3. Proteccions individuals (col·locació, usos i obligacions i manteniment)
3. Mitjans auxiliars, equips i eines
 - 3.1. Equips portàtils i eines
 - 3.2. Equips de soldadura
 - 3.3. Bastides
 - 3.4. Petit material, etc.
4. Verificació, identificació i vigilància del lloc de treball i el seu entorn
 - 4.1. Riscos i mesures preventives necessàries
 - 4.2. Coneixement de l'entorn del lloc de treball i del trànsit per aquest. Planificació de les tasques des d'un punt de vista preventiu
5. Interferències entre activitats
 - 5.1. Activitats simultànies o successives
 - 5.2. Previsió de les necessitats dels diferents equips elèctrics
6. Primers auxilis i mesures d'emergència
 - 6.1. Coneixements específics bàsics. Objectius i funcions
7. Drets i obligacions
 - 7.1. Marc normatiu general i específic
 - 7.2. Organització de la prevenció
 - 7.3. Foment de la presa de consciència sobre la importància d'involucrar en la prevenció de riscos laborals
 - 7.4. Participació, informació, consulta i propostes

PEDRA PICADA

59

1. Definició dels treballs
 - 1.1. Xapats i revestiments
 - 1.2. Escales
 - 1.3. Façanes ventilades
 - 1.4. Estructures auxiliars
2. Tècniques preventives específiques
 - 2.1. Consideracions prèvies. Ambient polvigeno
 - 2.2. Aplicació del pla de seguretat i salut en la tasca concreta. Avaluació de riscos en el cas que no hi hagi pla
 - 2.3. Proteccions col·lectives (col·locació, usos i obligacions i manteniment)
 - 2.4. Proteccions individuals (col·locació, usos i obligacions i manteniment)
3. Mitjans auxiliars, equips i eines
 - 3.1. Maquinària i equips de tall fixos
 - 3.2. Equips portàtils i eines
 - 3.3. Petit material
4. Verificació, identificació i vigilància del lloc de treball i el seu entorn
 - 4.1. Riscos i mesures preventives necessàries
 - 4.2. Coneixement de l'entorn del lloc de treball i del trànsit per aquest. Planificació de les tasques des d'un punt de vista preventiu
5. Interferències entre activitats
 - 5.1. Activitats simultànies o successives
 - 5.2. Estructures auxiliars
6. Drets i obligacions
 - 6.1. Marc normatiu general i específic
 - 6.2. Organització de la prevenció
 - 6.3. Foment de la presa de consciència sobre la importància d'involucrar en la prevenció de riscos laborals
 - 6.4. Participació, informació, consulta i propostes

PINTURA

1. Definició dels treballs
 - 1.1. Pintura exterior i interior
 - 1.2. Tècniques d'aplicació
 - 1.3. Pintures especials
 - 1.4. Preparació de suports
2. Tècniques preventives específiques
 - 2.1. Aplicació del pla de seguretat i salut en la tasca concreta. Avaluació de riscos en el cas que no hi hagi pla
 - 2.2. Proteccions col·lectives (col·locació, usos i obligacions i manteniment)
 - 2.3. Proteccions individuals (col·locació, usos i obligacions i manteniment)
3. Mitjans auxiliars, equips i eines
 - 3.1. Plataformes de treball
 - 3.2. Mitjans auxiliars
 - 3.3. Equips portàtils
4. Verificació, identificació i vigilància del lloc de treball i el seu entorn
 - 4.1. Riscos i mesures preventives necessàries
 - 4.2. Coneixement de l'entorn del lloc de treball (llocs ventilats) i del trànsit per aquest. Planificació de les tasques des d'un punt de vista preventiu
5. Interferències entre activitats
 - 5.1. Activitats simultànies o successives
 - 5.2. Estructures auxiliars
6. Drets i obligacions
 - 6.1. Marc normatiu general i específic
 - 6.2. Organització de la prevenció
 - 6.3. Foment de la presa de consciència sobre la importància d'involucrar en la prevenció de riscos laborals
 - 6.4. Participació, informació, consulta i propostes

PAVIMENTS I ENRAJOLATS

1. Definició dels treballs
 - 1.1. Col·locació de revestiments exteriors i interiors
 - 1.2. Paviments de grans dimensions
 - 1.3. Revestiments continus
 - 1.4. Paviments especials
2. Tècniques preventives específiques
 - 2.1. Aplicació del pla de seguretat i salut en la tasca concreta. Avaluació de riscos en el cas que no hi hagi pla
 - 2.2. Proteccions col·lectives (col·locació, usos i obligacions i manteniment)
 - 2.3. Proteccions individuals (col·locació, usos i obligacions i manteniment)
3. Mitjans auxiliars, equips i eines
 - 3.1. Màquines de tall
 - 3.2. Equips portàtils i eines
 - 3.3. Petit material
4. Verificació, identificació i vigilància del lloc de treball i el seu entorn
 - 4.1. Riscos i mesures preventives necessàries
 - 4.2. Coneixement de l'entorn del lloc de treball i del trànsit pel mateix
 - 4.3. Planificació de les tasques des d'un punt de vista preventiu
 - 4.4. Manipulació de productes químics. Fitxa de dades de seguretat. Simbologia
5. Interferències entre activitats
 - 5.1. Activitats simultànies o successives
6. Drets i obligacions
 - 6.1. Marc normatiu general i específic
 - 6.2. Organització de la prevenció
 - 6.3. Foment de la presa de consciència sobre la importància d'involucrar en la prevenció de riscos laborals
 - 6.4. Participació, informació, consulta i propostes

OPERADORS D'APARELLS ELEVADORS

1. Definició dels treballs
 - 1.1. Tipus de màquines i equips, components principals. Grua torre, montacàrregues, maquinaeta, plataformes d'elevació mòbils, plataformes telescòpiques, etc.
2. Tècniques preventives específiques
 - 2.1. Aplicació del pla de seguretat i salut en la tasca concreta. Avaluació de riscos en el cas que no hi hagi pla
 - 2.2. Proteccions col·lectives (col·locació, usos i obligacions i manteniment)
 - 2.3. Proteccions individuals (col·locació, usos i obligacions i manteniment)
 - 2.4. Formació específica de l'operador. Autorització d'ús
 - 2.5. Senyalització
3. Mitjans auxiliars, equips i eines
 - 3.1. Útils de la màquina o l'equip de treball
 - 3.2. Manteniment i verificacions, manual del fabricant, característiques dels principals elements, dispositius de seguretat, documentació, sistemes d'elevació, etc.
4. Verificació, identificació i vigilància del lloc de treball i el seu entorn
 - 4.1. Riscos i mesures preventives necessàries
 - 4.2. Coneixement de l'entorn del lloc de treball (instal·lacions d'alta tensió, limitacions de càrrega i abast). Planificació de les tasques des d'un punt de vista preventiu
 - 4.3. Emplaçament de la màquina o de l'equip
5. Interferències entre activitats
 - 5.1. Activitats simultànies o successives. Interferències amb altres màquines de la zona (grues)
 - 5.2. Protocols d'actuació dels operadors en cas d'interferències
6. Drets i obligacions
 - 6.1. Marc normatiu general i específic
 - 6.2. Organització de la prevenció
 - 6.3. Foment de la presa de consciència sobre la importància d'involucrar en la prevenció de riscos laborals
 - 6.4. Participació, informació, consulta i propostes

OPERADORS DE VEHICLES I MAQUINARIA DE MOVIMENT DE TERRES

1. Definició dels treballs
 - 1.1. Tipus de màquines. Maquinària de transport camió, dúmper, maquinària de moviment de terres i compactació: bulldòzer, pala carregadora, retroexcavadora, motoanivelladora, "jumbo", entenedora / compactadora asfàltiques, etc.
 - 1.2. Identificació de riscos (atropellament, bolcada de la màquina, atrapament, electrocució, explosió, incendi, projecció de partícules, soroll, vibracions, estrès tèrmic, fatiga, etc.)
2. Tècniques preventives específiques
 - 2.1. Aplicació del pla de seguretat i salut en l'ús de la maquinària i dels equips de treball concrets. Avaluació de riscos en el cas que no hi hagi pla
 - 2.2. Accés per a vehicles i persones
 - 2.3. Proteccions col·lectives (col·locació, usos i obligacions i manteniment)
 - 2.4. Proteccions individuals (col·locació, usos i obligacions i manteniment)
 - 2.5. Formació específica de l'operador. Autorització d'ús
 - 2.6. Senyalització
 - 2.7. Conduccions enterrades (elèctriques, telecomunicacions, gas, sanitàries, etc.)
3. Mitjans auxiliars, equips i eines
 - 3.1. Útils de la màquina o l'equip de treball
 - 3.2. Manteniment i verificacions, manual del fabricant, característiques dels principals elements, dispositius de seguretat, documentació, sistemes d'elevació, etc.
4. Verificació, identificació i vigilància del lloc de treball i el seu entorn
 - 4.1. Riscos i mesures preventives necessàries
 - 4.2. Construccions confrontants. Proteccions perimetrals
 - 4.3. Coneixement de l'entorn del lloc de treball. Planificació de les tasques des d'un punt de vista preventiu
 - 4.4. Trànsit per l'obra (rases, desnivells)
 - 4.5. Consideracions respecte a l'estudi geotècnic
5. Interferències entre activitats
 - 5.1. Activitats simultànies o successives
 - 5.2. Senyalització i trànsit
6. Drets i obligacions
 - 6.1. Marc normatiu general i específic
 - 6.2. Organització de la prevenció
 - 6.3. Foment de la presa de consciència sobre la importància d'involucrar en la prevenció de riscos laborals
 - 6.4. Participació, informació, consulta i propostes

OPERADORS D'EQUIPS MANUALS

1. Definició dels treballs
 - 1.1. Tipus d'equips. Trossejadora, talladora de taula (fusta i material ceràmic), radial, guillotina, polidora, martells pneumàtics, etc.
 - 1.2. Procediments de treball
2. Tècniques preventives específiques
 - 2.1. Aplicació del pla de seguretat i salut en l'ús de l'equip de treball concret. Avaluació de riscos en el cas que no hi hagi pla
 - 2.2. Proteccions col·lectives (col·locació, usos i obligacions i manteniment)
 - 2.3. Proteccions individuals (col·locació, usos i obligacions i manteniment)
 - 2.4. Formació específica de l'operador. Autorització d'ús
 - 2.5. Senyalització
 - 2.6. Connexions elèctriques o mecàniques
3. Mitjans auxiliars, equips i eines
 - 3.1. Útils de l'equip de treball
 - 3.2. Manteniment i verificacions, manual del fabricant, característiques dels principals elements, dispositius de seguretat, documentació, sistemes d'elevació, etc.
4. Verificació, identificació i vigilància del lloc de treball i el seu entorn
 - 4.1. Riscos i mesures preventives necessàries
 - 4.2. Coneixement de l'entorn del lloc de treball (ubicació de recollides i material de rebuig, proximitat de connexions). Planificació de les tasques des d'un punt de vista preventiu
 - 4.3. Trànsit per l'obra (rases, desnivells)
 - 4.4. Implantació en el lloc de treball (prevenció de caigudes de persones a diferent nivell, danys a tercers, etc.)
5. Interferències entre activitats
 - 5.1. Activitats simultànies o successives
 - 5.2. Ventilació del lloc de treball. Sorolls
 - 5.3. Senyalització i trànsit
6. Drets i obligacions
 - 6.1. Marc normatiu general i específic
 - 6.2. Organització de la prevenció
 - 6.3. Foment de la presa de consciència sobre la importància d'involucrar en la prevenció de riscos laborals
 - 6.4. Participació, informació, consulta i propostes

AREA DE

VIGILANCIA DE

LA SALUT

Consultar modalitats d'impartició: presencial o en línia, així com preus i condicions de bonificació, fins al 100% amb el crèdit que tenen les empreses a través de la Fundació Tripartita per a la formació en l'ocupació. Unimat Prevenció facilita els tràmits necessaris per fer efectives aquestes bonificacions com a entitat organitzadora.

1. Primers auxilis
2. Escola d'esquena
3. Tingues cura del teu estrès
4. La veu i el treball
5. Encara fumes?
6. Manipulació de pacients
7. Salut cardiovascular
8. Dietètica i nutrició

PRIMERS AUXILIS

1

1. RCP bàsica en adults (reanimació cardiopulmonar bàsica)
 - 1.1. Introducció
 - 1.2. Víctima conscient
 - 1.2.1. Hemorràgies
 - 1.2.1.1. Definició
 - 1.2.1.2. Classificació
 - 1.2.1.3. Primers auxilis
 - 1.2.2. Ennuegaments
 - 1.2.3. Definició
 - 1.2.4. Primers auxilis
 - 1.3. Víctima inconscient
 - 1.3.1. Petició d'ajuda
 - 1.3.2. Comprovació de la permeabilitat de la via aèria
 - 1.3.3. Comprovació de signes de respiració
 - 1.3.4. Comprovació de signes de circulació
2. Casos especials:
 - 2.1. Traumatisme (lesions)
 - 2.2. Ofegament
 - 2.3. Asfíxia
 - 2.4. Intoxicació per drogues o alcohol
 - 2.5. Nens o nadons

ESCOLA D'ESQUEMA

2

- Primera sessió**
1. Introducció:
 - 1.1. Descripció anatòmica
 - 1.2. Funcionament
 - 1.3. Fisiologia
 - 1.4. Patologia
 - 1.5. Normes d'higiene postural i ergonomia
- Segona sessió**
2. Mobilitzacions
 - 2.1. Exercicis abdominals
 - 2.2. Exercicis cèrvico-dorsals
 - 2.3. Exercicis dors-lumbar
 - 2.4. Exercicis de membres inferiors

TINGUES CURA DEL TEU ESTRÉS

3

1. Creences comunes sobre l'estrès
2. Conceptualització de l'estrès
3. El concepte d'estrès laboral
4. El procés de generació de l'estrès
5. Condicions ambientals generadores d'estrès
6. Característiques de personalitat i la seva relació amb l'estrès i la salut
7. Fonts d'estrès en l'àmbit natural i en l'àmbit laboral
8. Els components de la resposta d'estrès, conseqüències de l'estrès
9. Patologies associades, recomanacions per evitar els efectes negatius de la resposta d'estrès.

LA VEU I EL TREBALL

1. Introducció
2. Què és la veu?
3. Com s'explora la veu?
4. Per què s'altera la veu? Lesions més freqüents
5. Prevenció de trastorns de la veu
 - 5.1. Consideracions generals
 - 5.2. Normes per a la cura de la veu
 - 5.3. Síntomes d'un desordre de la veu
6. Consells per a la cura de la veu professional
7. Rehabilitació de la veu

4

ENCARA FUMES?

1. La inèrcia d'una epidèmia silenciosa
2. El tabaquisme, més que una malaltia
 - 2.1. 1 de cada 2 mor i l'altre ...
 - 2.2. Malalties que produeix. Diferències entre no fumadors i exfumadors
 - 2.3. Més inconvenients
3. La teua motivació per deixar-ho: una paradoxa
 - 3.1. El gran error sobre el plaer de fumar
 - 3.2. Els motius d'aquesta paradoxa
 - 3.2.1. Vam aprendre a fumar
 - 3.2.2. La subtilesa de la publicitat
 - 3.2.3. És una droga. Què té el tabac? Les dues corrents de fum
4. El cost del tabac
5. Per què genera addicció?: El poder de la nicotina
6. El sistema de recompensa del cervell humà
7. La síndrome d'abstinència a la nicotina
8. La batalla de la dependència: física, psicològica o social?
9. L'augment de exfumadors. Quants aconseguen deixar de fumar?
10. I a tu: què t'agradaria?
11. Si deixo de fumar ... en dos dies, en dues setmanes, en dos mesos, en un any, en cinc i quinze anys ...
12. Avantatges palpables de deixar de fumar a curt, mitjà i llarg termini
13. El tractament del programa "Encara fumes?"
14. 2 de cada 3 persones no fumen i 1 de cada 6 és ja un exfumador

5

MANIPULACIÓ DE PACIENTS

1. Introducció
2. Visualitzar les imatges en el manipulació de pacients
3. Anàlisi de les tasques del lloc de treball de cuidador
 - 3.1. Pràctica i discussió
4. Condicions a complir en l'aixecament de pacients
 - 4.1. Pràctica i discussió
5. Utilització de mitjans auxiliars
 - 5.1. Pràctica i discussió
6. Recomanacions a implantar i conclusions

6

SALUT CARDIOVASCULAR

1. Situació actual del risc cardiovascular
 - 1.1. Món
 - 1.2. Europa
 - 1.3. Espanya
 - 1.3.1. Les diferents comunitats autònomes
2. Definició de risc cardiovascular
 - 2.1. La societat del benestar
 - 2.2. Factors de risc cardiovasculars
 - 2.3. Què hem de saber?
3. Missatges per millorar el nostre estil de vida
 - 3.1. Alimentació i salut laboral
 - 3.2. Exercici físic

7

DIETÈTICA I NUTRICIÓ

1. Introducció
 - 1.1. Alimentació i dietètica
2. Balanç energètic
3. Recomanacions nutricionals: ingestes diàries recomanades i guies dietètiques
4. Alimentació de l'adult sa: mètode de les racions, distribució energètica diària i dieta mediterrània
5. Problemes associats a la dieta
6. Activitat física i dieta

8

FORMACIÓ

ON-LINE



Unimat Prevenció ofereix als seus clients més de 900 cursos en modalitat on-line. Consulti els cursos disponibles en www.unimatprevencio.es així com condicions de realització en el telèfon **96 424 31 20** o via e-mail: formacion@unimat.es.

SOL·LICITUT D'INSCRIPCIÓ A:

Tipus de curs:

Empresa:.....

NISS (CCC):

Telèfon de contacte:

Persona de contacte:

.....

Sr./Sra.....

.....

en nom de l'empresa.....

en qualitat de

de la mateixa, inscriu els següents treballadors que pertanyen a la plantilla de l'esmentada empresa:

Sr./Sra.....

D.N.I.

Sr./Sra.....

D.N.I.

Sr./Sra.....

D.N.I.

a l'activitat formativa que es celebrarà a:

LLOC:.....

DATA:

HORARI:

A, adede 20.....

Signat:

Enviar la sol·licitut d'inscripció al Departament de Formació. Fax: 96 421 80 76

Per assistir a un curs s'haurà d'enviar la fitxa d'inscripció al
Departament de Formació.

Fax: 96 421 80 76

Aquest confirmarà telefònicament la data, horari i
emplaçament del curs, així com, si escau, l'existència de
places disponibles.

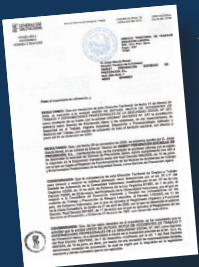
En el cas de que al realitzar la inscripció a un curs gratuït
estiguera complet l'aforament el departament de formació
facilitarà dates alternatives al curs sol·licitat.

Les dates poden variar per la celebració de festes locals sense
confimar a l'elaborar aquesta informació o per qualsevol
incidència que considere el Departament de Formació.

Consultar formació a mida i complementària
al Departament de Formació

Tel.: 96 424 31 20 - 93 322 80 00.

Places sotmeses a la prèvia formalització de la inscripció i la
confirmació pel Departament de Formació.



ACREDITACIONS

Unimat Prevenció, Societat de Prevenció SLU està acreditada com a Servei de Prevenció Aliè d'àmbit nacional, per resolució de la Direcció Territorial d'Ocupació i Treball de la Generalitat Valenciana, EXP n ° 6 / 97; pel que disposa de personalitat jurídica pròpia i plena capacitat d'actuació conforme al RD 688/2005.

A més, disposa de l'acreditació de la Fundació Laboral de la Construcció per impartir la formació en prevenció de riscos laborals recollida en el IV Conveni Col·lectiu General de Sector de la Construcció, amb número de registre 0312080396. Així com també l'acreditació per impartir la formació que es recull en l'Acord Estatal per al Sector del Metall referent a la formació en prevenció de riscos laborals.



Tanmateix, les certificacions obtingudes dels sistemes de qualitat d'AENOR avalen el nostre treball. Unimat Prevenció està certificada d'acord amb els sistemes UNE-EN ISO 9001:2000 de gestió de la qualitat i UNE-EN ISO 14001:2004 de gestió ambiental.

XARXA DE CENTRES A CATALUNYA

BANYOLES	C/ Dr. Hyern, 22-2.º	93 322 80 00
BARCELONA	C/ Bilbao, 18	93 356 84 46
BARCELONA	C/ Rosselló, 356-358	93 322 80 00

