



# Prevención de Riesgos Laborales en Oficinas y PVD

Detalles del curso:

**Duración:** 10 horas

**Modalidad:** Teleformación

Información e inscripción:

685 457 610 - 615 844 193

[formacion@laberit.com](mailto:formacion@laberit.com)

**LĀBERIT**

CENTRO DE  
FORMACIÓN TIC.

## Introducción

Aunque la actividad laboral en un entorno de oficinas no parece presentar riesgos graves en comparación con otros entornos de trabajo, sí hay una serie de cuestiones a las que debemos prestar atención, puesto que pueden generar accidentes con consecuencias más o menos graves.

Los riesgos derivados del uso de la electricidad, el peligro de incendio, las caídas, los golpes, los cortes, las lesiones musculares por manejo inadecuado de pesos... todo esto puede poner en peligro nuestra integridad física si no adoptamos actitudes preventivas adecuadas.

El trabajo con Pantallas de Visualización de Datos (PVD) debe tener en cuenta el ambiente visual y la iluminación, las condiciones dinámicas y acústicas, el análisis y estudio de datos antropométricos, las dimensiones del puesto de trabajo y distribución del espacio del local, la organización del trabajo, especificaciones sobre el mobiliario (pantalla, teclado, asiento, impresora), exámenes médicos, entrenamiento del personal, etc.

Permanecer conscientes de nuestro cuerpo, la posición que adopta y sus limitaciones y adoptar hábitos posturales saludables son la mejor medida preventiva contra todo tipo de las lesiones, especialmente las relacionadas con nuestra espalda.

## ¿Por qué hacer este curso?

Para empezar, es un curso divertido y se hace fácil; irás aprendiendo desde los conceptos más básicos hasta tener un conocimiento más amplio relacionado con la prevención de riesgos laborales en oficinas, y especialmente cuando usamos pantallas de visualización de datos (PVD). En cada unidad de aprendizaje, además de ir adquiriendo los conocimientos teóricos irás practicando con distintos ejercicios.

No obstante, los cursos no se hacen para divertirse, aunque está bien que lo sean. El curso te capacita en una de las áreas más demandadas en el trabajo en oficinas. A todos nos resuena los términos PRL, PVD, medias de emergencia, primeros auxilios, condiciones ambientales, medidas preventivas, higiene postural, etc. Con este curso adquirirás los conocimientos necesarios y básicos para la prevención de riesgos laborales en los trabajos en oficinas. Es decir, este contenido, en sí mismo ya es un contenido de los más buscados y prestigiosos.

Si tu situación es de búsqueda de empleo, mejora de este o simplemente quieres conocer o aumentar tus conocimientos en prevención de riesgos laborales en oficinas y PVD, es una opción estupenda. Si tu idea es una mejora laboral o un afianzamiento en tu actual puesto,

también es una opción fantástica, porque es un complemento ideal para casi cualquier actividad laboral.

## ¿Para qué sirve la formación en Prevención de Riesgos Laborales en Oficinas y PVD?

La formación en Prevención de Riesgos Laborales en Oficinas y PVD te será de gran ayuda a la hora de desarrollar tu vida laboral diaria en tu puesto de trabajo, bien sea en una oficina o en tu casa teletrabajando.

La prevención de riesgos laborales está cada vez más implantada en el trabajo en oficinas o en cualquier lugar donde se utilicen pantallas de visualización de datos, con lo que la formación en esta materia aporta un valor añadido que, sin duda, se convierte en una ventaja competitiva definitiva.

Un aspecto muy importante para tener en cuenta es que este curso lo puedes realizar desde cualquier dispositivo: ordenador, tablet o móvil, ya que sus contenidos se adaptan a cualquier formato de pantalla (diseño responsive).

## ¿A quién va dirigido?

Este curso está dirigido a todas aquellas personas trabajadores en oficinas o que teletrabajan y hacen un uso diario de pantallas de visualización de datos y quieren estar formados en la prevención de riesgos derivados de su actividad laboral.

Cualquier persona interesada en conocer o ampliar sus conocimientos prevención de riesgos laborales en oficina y PVD pueden ser usuarios de este curso. Los perfiles más frecuentes, pero no necesariamente los únicos, son empleados del dpto. de TI, comerciales, marketing, ventas, logística, producción, compras, calidad, RRHH, mandos intermedios, gerentes, técnicos, investigación, recién licenciados buscando especialización, educadores...

## Objetivos didácticos

Con este curso, te vas a familiarizar con la Prevención de Riesgos Laborales en la oficina y con el trabajo con pantallas de visualización de datos (PVD), aprendiendo sus principales normas de actuación y prevención.

El curso está diseñado de forma que puedas avanzar progresivamente desde el estudio de los conceptos más básicos y generales hasta los más complejos.

### Objetivo General:

- Conocer las normas de seguridad y los principales riesgos asociados al trabajo en oficinas y ser partícipes de las medidas preventivas que deben tomarse para evitar las situaciones de peligro.

### Objetivos Específicos:

- Conocer las normas generales de seguridad en oficinas.
- Reconocer los principales riesgos asociados al trabajo en oficinas Manejar datos, información y contenido digital.
- Familiarizarse con las medidas preventivas de carácter general en oficinas.
- Ser consciente de la importancia de conocer los distintos elementos del puesto de trabajo que cuenta con una pantalla de visualización de datos (PVD) con el fin de poder prevenir adecuadamente situaciones peligrosas.
- Conocer los principales riesgos asociados al trabajo en pantallas de visualización de datos (PVD).
- Identificar los principales factores de riesgo que pueden provocar alteraciones musculoesqueléticas.
- Realizar ejercicios de higiene postural y recomendaciones para llevar una vida laboral saludable.

## Metodología

La metodología que se usa en este curso es la de Teleformación, a través de una plataforma de formación en línea.

El curso está organizado en cuatro unidades de aprendizaje de forma que te resulte sencillo seguir su contenido a la vez que facilite la comprensión y seguimiento de los distintos temas.

Cada **unidad de aprendizaje** contará con los siguientes recursos didácticos:

- **Presentación-Objetivos**

Antes de cada Unidad podrás acceder desde la plataforma a una presentación de esta, donde obtendrás información sobre los objetivos a alcanzar (generales y específicos), índice de contenidos y sinopsis de la Unidad.

- **Contenidos**

Son los contenidos propiamente dichos de la Unidad. Están estructurados en Capítulos y Temas y éstos, a su vez, en pantallas y ejercicios prácticos relacionados con el contenido aprendido.

- **Tarea práctica**

Actividad donde podrás aplicar lo aprendido en el contenido del curso. Podrás realizar una tarea práctica por Unidad y, desde la plataforma, también tendrás acceso a la solución o resultado de dichas actividades. Al tratarse de un curso donde se explica una aplicación, las soluciones a las tareas estarán en formato vídeo.

- **Resumen de la Unidad**

Al finalizar cada Unidad y antes de realizar la autoevaluación, podrás acceder a un resumen síntesis de las ideas clave de la Unidad.

- **Autoevaluación**

Al finalizar cada Unidad, realizarás una prueba de comprobación y validación automática.

A **nivel general del curso** contarás podrás acceder a los siguientes recursos didácticos:

- **Guía del alumno**

Se trata de una guía donde se exponen los objetivos, contenidos, organización e instrucciones de manejo del curso.

- **Evaluación**

Al finalizar el curso, realizarás una evaluación global compuesta por una batería de preguntas de corrección automática.

- **Tareas complementarias**

Son actividades prácticas de contenido relacionadas con la materia que incluye el curso. Las podrás realizar como refuerzo si finalizas antes de la fecha prevista.

- **Glosario**

Conjunto de conceptos, ordenados alfabéticamente y tratados en los contenidos del curso, con sus correspondientes definiciones. Podrás acceder a él a través de la plataforma.

- **Faqs (preguntas y respuestas frecuentes)**

Algunas de las preguntas y respuestas más frecuentes que se pueden plantear con relación al contenido tratado en el curso.

A través del curso, podrás trabajar de dos maneras:

- **Formación.** Inicialmente te recomendamos que sigas el curso de forma secuencial, dado que éste está organizado para ir de lo más sencillo a lo más complejo.

- **Consulta.** Una vez finalizado el curso podrás consultar y repasar aquellos temas que te hayan resultado más difíciles o aclarar los conceptos que necesites, seleccionándolos directamente a través del menú principal.

## Salidas profesionales u opciones de promoción profesional

Las salidas u opciones profesionales de esta formación dependen en buena parte en si se toma este conocimiento como elemento central de la formación o si es un excelente complemento a otra formación previa.

- Como única formación: cualquier departamento de una empresa u organización: Informática y TI, Administración, Marketing, Ventas, RRHH, Enseñanza... Si pensamos en trabajar en una empresa. También es una excelente opción para el autoempleo y constituirse como freelance.
- Como complemento, y enfocado a la promoción: comerciales, consultores, financieros, controllers, mandos intermedios, directores, técnicos, informáticos, educadores, etc.

## Programa

### UNIDAD 1. REGLAS DE SEGURIDAD EN OFICINAS

#### Capítulo 1. Introducción

Tema 1. Importancia de la PRL en oficinas.

#### Capítulo 2. Riesgos generales y medidas preventivas

Tema 1. Normas de higiene.

Tema 2. Normas de seguridad.

#### Capítulo 3. Medidas de emergencia y primeros auxilios

Tema 1. Incendios.

Tema 2. Primeros auxilios.

### UNIDAD 2. PUESTOS DE TRABAJO CON PVD

#### Capítulo 1. Elementos del puesto de trabajo con PVD.

Tema 1. Introducción.

Tema 2. El equipo de trabajo. Elementos del puesto.

Tema 3. Recomendaciones.

#### Capítulo 2. Principales riesgos y medidas preventivas.

Tema 1. La mesa y la silla de trabajo.

Tema 2. El ordenador y sus accesorios.

Tema 3. Otros elementos.

Tema 4. Equipos portátiles.

Tema 5. Recomendaciones generales.

#### Capítulo 3. Condiciones ambientales.

Tema 1. Discomfort térmico, acústico y visual.

### UNIDAD 3. ALTERACIONES ESPECÍFICAS EN EL TRABAJO CON PVD

#### Capítulo 1. Riesgos derivados del trabajo con PVD

Tema 1. Introducción.

Tema 2. Tipos de alteraciones.

Tema 3. Síntomas y posibles causas.

#### Capítulo 2. Medidas preventivas

Tema 1. Medidas generales.

Tema 2. Medidas específicas.

Tema 3. Medidas de higiene postural.

## Acreditado:

Microsoft **Imagine Academy**  
Program Member

**CertiProf®** | Partner

**Fundación Estatal**  
PARA LA FORMACIÓN EN EL EMPLEO



**Networking**  
**CISCO** Academy

 **Linux**  
**Professional**  
**Institute**

**Microsoft**  
Technology Associate

 **Pearson**  
**VUE**  
Authorised  
Test Centre



**Microsoft**  
Office Specialist  
Authorized Testing Center

**LABORA**  
Servei Valencià d'Ocupació i Formació