








RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS PARA PERSONAL DE LIMPIEZA VIARIA



	PRESENCIAL		
	Duración: 3 H	Horas presenciales: 3 H	Horas online: 0 H
	Familia: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES Y MEDIOAMBIENTE Área: GENERAL PRL		
	Dirigido a: Trabajador@s, personas desempleadas, autónomos, personal de dirección, etc. que deseen adquirir, mejorar o afianzar los conocimientos teóricos relacionados con su puesto de trabajo o su pasada, presente o futura trayectoria laboral.		
	Objetivos: - Adquirir conocimientos de Prevención de Riesgos Laborales en el personal de la limpieza viaria		
	Metodología: Metodología activa y participativa, basada en la explicación y demostración de los contenidos utilizando los medios didácticos adecuados para la transmisión de del conocimiento fomentando la participación e implicación de los alumn@s a través de la realización de actividades, desarrollándose en un ambiente de buena comunicación entre alumno y formador		
	Contenidos: 1. Introducción. 1.1. ¿Quién debe considerarse manipulador? 1.2. ¿Qué entendemos por carga? 2. RIESGOS ASOCIADOS A LA MANIPULACIÓN 2.1. Fatiga física. 2.2. Sobreesfuerzos. 3. FUNDAMENTOS DE FISOLOGÍA. 3.1. Anatomía de la columna vertebral. 3.2. Lumbalgia. 3.3. La ciática. 3.4. La hernia discal. 3.5. Las extremidades superiores. 3.6. Las extremidades inferiores. 4. MÉTODOS PARA LEVANTAR UNA CARGA 5. MEDIDAS PREVENTIVAS. 5.1. Conceptos de biomecánica aplicados a la manipulación. 5.2. Medios mecánicos. 5.3. Consejos de manipulación. 5.4. Práctica de manipulación manual de cargas. 6. POSIBLES LESIONES DERIVADAS DE LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS. 7. EQUIPOS MECÁNICOS CONTROLADOS DE FORMA MANUAL. 8. FACTORES DE ANÁLISIS. 8.1. El peso de la carga. 8.2. Posición del a carga con respecto al cuerpo. 8.3. Los agarres de la carga. 8.4. La frecuencia de la manipulación. 8.5. La inclinación del tronco. 8.6. El tamaño/volumen de la carga. 8.7. La información acerca de su peso. 8.8. Las pausas o periodos de		

recuperación.8.9. El ritmo impuesto por el proceso.
8.10. La inestabilidad de la postura.8.11. Los suelos resbaladizos o desiguales.8.12. El espacio insuficiente.8.13. Los desniveles de los suelos.8.14. Las ráfagas de vientos fuertes.8.15. La iluminación deficiente.8.16. Las vibraciones.8.17. El calzado.9. ESTIRAMIENTOS Y REFUERZO MUSCULAR.9.1. ¿Cómo mantener nuestra espalda sana?9.2. Prácticas de estiramiento muscular.
9.3. Prácticas de fortalecimiento muscular.9.4. Práctica de relajación.10. ENFERMEDADES PROFESIONALES RELACIONADOS CON EL RIESGO DE MMCI.
INTRODUCCIÓN.2. SINIESTRALIDAD EN RELACIÓN A LA CONDUCCIÓN DE AUTOMÓVILES.
3. MARCO JURÍDICO. SISTEMA PREVENTIVO.3.1. El riesgo laboral de tráfico.3.2. Valoración de los riesgos.3.3. Planificación de la actividad preventiva.4. EL CONDUCTOR. FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SEGURIDAD DE LA CONDUCCIÓN.4.1. Autorización administrativa habilitante para la conducción.4.2. Formación preventiva en seguridad vial.4.3. Vigilancia de la salud.4.4. Alcoholemia y sustancias estupefacientes.4.5. La atención.4.6. La velocidad.4.7. El tacógrafo convencional y digital. Los límites legales.5. EL VEHÍCULO. FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SEGURIDAD DE LA CONDUCCIÓN.5.1. La titularidad del vehículo.5.2. El vehículo como equipo de trabajo.5.3. Clases de vehículos.. LA ACTIVIDAD. FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SEGURIDAD EN LA CONDUCCIÓN.6.1. Transporte de mercancías.6.2. Transporte de viajeros por carreteras.6.3. Transporte urbano.6.4. Transporte de reparto.6.5. Carga y descarga.6.6. Tráfico en interior de puertos, aeropuertos y parques logísticos.1.
INTRODUCCIÓN.1.1. Ley de Prevención de Riesgos Laborales.1.2. Conceptos básicos en P.R.L.2. MARCO NORMATIVO EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES.2.1. Derechos y obligaciones en materia de prevención.2.2. Obligaciones del empresario después de un accidente.3. TIPOS DE CONDICIONES AMBIENTALES ADVERSAS Y SUSEFECTOS.3.1. Calor.3.2. Frío.3.3. Radiaciones solares.4. MEDIDAS PREVENTIVAS DE APLICACIÓN.4.1. Calor.4.2. Frío
4.3. Radiaciones solares.5. ENFERMEDADES PROFESIONALES RELACIONADAS CON EL SECTOR DE ACTIVIDAD.6. OTROS ASPECTOS PREVENTIVOS.6.1. Primeros Auxilios: P.A.S. 6.2. Vigilancia de la salud.