



CERTIFICADO DE FORMACIÓN / INFORMACIÓN RECIBIDA TRABAJADORES

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES RELACIONADOS CON EL PUESTO DE TRABAJO

En cumplimiento con los artículos 18 “Información de riesgos” y 19 “Formación de los trabajadores” de la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales, les remitimos el Certificado de Asistencia y copia del listado de trabajadores con sus firmas, al curso de formación e información arriba referenciado, cuyo contenido se adjunta:

HORAS TOTAL: 2 HORAS

Relación de trabajadores

Nombre	DNI	Firma
JAVIER ARCE GORDILLO	47813104Z	
ABDELHAK BENATIA	X3688440E	

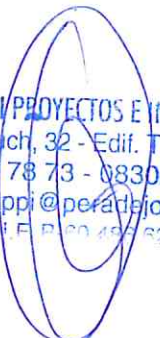
Profesor: Ana Hernández Chordá

Titulación: Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales

LUGAR: Av. Ernest Lluch 32 edificio TCM3 local 1 de Mataró (Barcelona)

Firmado:

Profesor



PERADEJORDI/PROYECTOS E INFORMES, S.L.
C/ Ernest Lluch, 32 - Edif. TCM3 Local 1
Tel. 93 790 78 73 - 08302 MATARÓ
E-mail: ppi@peradejordi.com
Nº E.P. 20.456.628

Mataró, a 23 de septiembre de 2020

LISTADO DE RIESGOS COMUNES:

- Caída de personas a distinto nivel
- Caída de personas al mismo nivel
- Caída de objetos por desplome
- Contacto eléctrico
- Explosiones
- Incendios
- Atropellos, golpes y choques con o contra vehículos
- Accidentes de tráfico
- Causas naturales

LISTADO DE RIESGOS ESPECÍFICOS:

- Caída de personas a distinto nivel
- Caída de personas al mismo nivel
- Caída de objetos por desplome
- Caída de objetos por manipulación
- Caída de objetos desprendidos
- Pisadas sobre objetos
- Golpes contra objetos inmóviles
- Golpes, contactos y cortes con elementos móviles de la máquina
- Golpes y cortes por objetos o herramientas
- Proyección de fragmentos o partículas
- Atrapamiento por o entre objetos
- Atrapamiento por vuelco de máquinas
- Sobreesfuerzos
- Exposiciones a temperaturas extremas
- Contacto térmico
- Contacto eléctrico
- Inhalación o ingestión de sustancias nocivas
- Contacto con sustancias cáusticas y/o corrosivas
- Exposición a radiaciones
- Explosiones
- Incendios
- Causados por seres vivos
- Atropellos, golpes y choques con o contra vehículos
- Accidentes de tráfico
- Trabajo en el exterior
- Contaminantes químicos
- Agentes físicos
- Carga física
- Carga mental
- Carga visual
- Ergonómico y psicosocial

TEÓRICA

- **Introducción**
- **Conceptos básicos sobre seguridad y salud en el trabajo:** El trabajo y la salud: Condiciones laborales. Factores de riesgo. Los riesgos profesionales. Daños derivados del trabajo. Los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales. Otras patologías derivadas del trabajo.

- **Técnicas de Prevención Globales:** Seguridad Laboral, Higiene Industrial, Ergonomía, Psicología aplicada al Trabajo y Medicina Laboral
- **Evaluación de Riesgos Laborales y Planificación de la Actividad Preventiva**
- **Orden y limpieza:** Revisión orden y limpieza del puesto de trabajo. Estanterías y cajoneras.
- **Almacenamiento.** Estanterías. Correcto almacenamiento del material.
- **Riesgo eléctrico.** Riesgo y medidas preventivas. Instalación y equipos eléctricos. Tipos de contactos: contacto directo, contacto indirecto, arco eléctrico. Trabajos sin tensión. 5 reglas de oro. Medidas preventivas para contactos eléctricos directos, indirectos o arco eléctrico. Para usar un aparato o instalación eléctrica, maniobrar sólo los órganos de mando previstos para tal fin por el constructor o instalador. No modificar los dispositivos de seguridad. Correctos procedimientos de trabajo.
- **Equipos de trabajo utilizados en la empresa:** riesgos y medidas preventivas. Manual de instrucciones, señalización de seguridad, resguardos fijos y móviles, paros de emergencia, adecuación a RD 1215/97, comunicación de deficiencias detectadas, mantenimiento y reglajes.
 - o Taladro vertical marca Elewver
 - o Apilador eléctrico marca BT prachet
 - o Grupo electrógeno
 - o Máquina de tacos a gas
 - o Pistola de grapar aire
 - o Compresor
 - o Cortadora de disco
 - o Bobinadora Loimex
 - o Cortadora de cable
 - o Polipasto manual
 - o Taladro vertical Huvema
 - o Tronzadora MG
 - o Cesta elevadora
 - o Martillo eléctrico
- **Herramientas accionadas por energía eléctrica:** riesgos y medidas preventivas para su manipulación. Manual de instrucciones. Marcado CE. Causas de accidentes y su prevención. Gestión de las herramientas: adquisición, adiestramiento, utilización, control y almacenamiento, mantenimiento, transporte. Buenas prácticas en el uso herramientas.
 - o Radial
 - o Pistola de grapar, etc.

- **Herramientas manuales:** riesgos y medidas preventivas para su manipulación. Manual de instrucciones. Marcado CE. Causas de accidentes y su prevención. Gestión de las herramientas: adquisición, adiestramiento, utilización, control y almacenamiento, mantenimiento, transporte. Buenas prácticas en el uso herramientas.
- **Caídas al mismo nivel:** medidas correctoras. Correcto orden y limpieza. Correcto nivel de iluminación. Realizar comprobación visual para comprobar posibles riesgos.
- **Trabajo en altura:** espacios utilizados para trabajar en altura sin estar concebidos para tal fin. Improvisación de plataformas de trabajo. Practicas seguras. Uso obligatorio de arnés de seguridad. Riesgos y medidas preventivas.
- **Escaleras manuales:** definición y características. Causas accidentes más comunes. Riesgos. Transporte de escaleras. Colocación de escaleras para el trabajo. Utilización de la escalera. Almacenamiento. Inspección. Conservación. Escaleras de tijeras. Consignas de seguridad.
- **Trabajo con plataformas elevadoras.** Definición y características. Formación específica para poder manipularla. Autorización.
- **Andamios:** riesgos. Utilización e Inspección. Conservación. Consignas de seguridad. Montaje.
- **Señalización y balizamiento de las zonas de trabajo:** Colocación del material de señalización, correcta visibilidad de las señales colocadas. Señalización en: vías con arcén, calzadas con dos carriles o más, vía de doble sentido de circulación, señalización móvil de obras o tareas.
- **Atropellos.** Correcta señalización de la vía pública. Balizar correctamente la zona de trabajo. Correctos procedimientos de trabajo. Uso obligatorio de ropa reflectante.
- **Contacto térmico:** riesgos y medidas preventivas. Procedimiento de trabajo.
- **Trabajos de soldadura:** Tipos de soldadura. Medidas preventivas y equipos de protección individual necesarios para su uso. Equipos de Protección Individual para realizar trabajo se soldadura. Pantalla actínica adecuada a la soldadura a realizar. Radiación no ionizante. Humos de soldadura. Uso de EPI's adecuados. Correctos procedimientos de trabajo.
- **Ergonomía en el trabajo y carga física:** higiene postural. Fatiga postural. Trabajo de pie y sentado. Planos de trabajo. Posturas estáticas. En bipedestación prolongada realizar cambio de peso en los pies para evitar el estatismo postura. Planos de trabajo adecuados, trabajo a la altura de los codos. Medias Preventivas.
- **Ergonomía de la conducción:** conducción ajustar los mandos del vehículo utilizado. Sentarse correctamente, sentarse sobre el isquion correcta. Medidas preventivas.
- **Manipulación manual de cargas y sobreesfuerzos:** reglas básicas en la manipulación manual de cargas. Alturas de trabajo. Acciones incorrectas. Posturas forzadas.
- **Equipos de protección individual:** definición y criterios de uso. Homologación de equipos. Obligaciones empresario y trabajadores. Selección del equipo de protección individual. Clasificación de la protección individual. Protección de la cara y ojos. Protección del oído. Uso obligatorio de EPI's en trabajos que se realizan en la empresa.

- **Productos químicos:** envasado y etiquetado. Fichas de seguridad. Taco químico (hilti spary), pinturas, mortero, hormigón, disolventes, gasolina y gasoil. Protección colectiva e individual. Almacenamiento. Derrames y/o vertidos. Manipulación adecuada. Riesgos para las personas y el medio ambiente. Composición. Primeros auxilios.
- **Agentes físicos:** riesgos ligados al medio ambiente de trabajo. Criterios de valoración. Corrección y protección:
 - **Radiaciones:** ionizante y no ionizantes. Riesgos y medidas preventivas. Equipos de protección individual y colectiva.
 - **Condiciones termohigrométricas:** temperatura y humedad. Niveles de confort.
 - **Iluminación:** niveles de iluminación adecuados según la tarea a realizar. Reflejos, deslumbramiento.
 - **Ruido laboral:** ¿Qué es ruido? Mecanismos de audición. Clases de ruido. Efectos del ruido. Criterios de valoración. Corrección y protección. Equipos de protección individual y colectiva.
- **Trabajo en el exterior o en ambientes calurosos:** riesgos y medidas preventivas. Ropa adecuada según la época del año. En épocas de alta irradiación solar proteger a los trabajadores con crema de protección solar de alto factor protector. Hidratarse adecuadamente para evitar "un golpe de calor".
- **Carga mental:** riesgos y medidas preventivas. Correcta organización del trabajo. Realizar una correcta organización del trabajo. Como prevención de la fatiga mental se puede llevar a cabo: Rotación de la tarea a realizar. Realizar descansos adecuados. Organizar las tareas de manera que sea posible combinar distintas tareas en el trabajo.
- **Carga visual:** trabajos de precisión. Iluminación mínima.
- **Trabajo nocturno:** riesgos y medidas preventivas. Mantener horario regular de comidas. Evitar ingerir comidas copiosas antes de acostarse. Evitar ingerir cafeína o estimulantes de 2 a 3 horas antes de acostarse. Prever una pausa en la jornada laboral para tomar una comida caliente. Dormir 7 horas.
- **Factores ergonómicos y psicosociales del puesto de trabajo:** medidas preventivas
- **Señalización de Seguridad y Salud:** prohibición, advertencia, obligación.
- **Señalización de emergencia:** evacuación y lucha contra incendios.
- **Riesgos en centros externos:** coordinación de Actividades Empresariales. Medidas de emergencia y protocolos de actuación.
- **Seguridad Vial:** accidente "in itinere" y en misión. Riesgos y medidas preventivas. Adecuación de la conducción a condiciones meteorológicas adversas. Planificación de los desplazamientos. Correcta estabilidad de la carga transportada. Mantenimiento preventivo del vehículo utilizado.
- **Incendio y explosiones:** actos inseguros y riesgos. Medidas preventivas. Clases de fuegos. Tipo de elementos de extinción de incendios.
- **Vigilancia de la salud:** revisiones médicas. Protocolos de vigilancia de la salud. Confidencialidad médico-paciente.



Nº Acreditación SP-066-B

ELECTRICITAT BOQUET, S.L.

Instalador exteriores

- **Accidentes laborales:** causas. Prevención. Investigación de los accidentes.

PRÁCTICA

- Se realizaron prácticas sobre manipulación manual de cargas así como manejo de equipos manuales de extinción de incendios (extintores) que dispone la empresa.