

Desarrollar en los participantes los conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para identificar, evaluar y prevenir los riesgos laborales propios de oficinas y despachos, fomentando una cultura de seguridad y salud en el trabajo conforme a la normativa vigente.

### **Objetivos Específicos**

- 1. Comprender los fundamentos de la prevención de riesgos laborales**, su relación con la salud y el bienestar de los trabajadores, así como el marco normativo básico que la regula.
- 2. Identificar los riesgos generales presentes en los entornos de oficina**, analizando las condiciones de seguridad, ambientales, ergonómicas y psicosociales que pueden generar accidentes o enfermedades.
- 3. Reconocer los riesgos específicos en oficinas y despachos**, como los derivados del uso de pantallas de visualización de datos, la fatiga postural, la iluminación, el cableado eléctrico y el orden y limpieza.
- 4. Aplicar medidas preventivas y de control**, tanto organizativas como colectivas, individuales y mediante equipos de protección personal, incluyendo planes de emergencia, evacuación y vigilancia de la salud.
- 5. Adquirir nociones básicas de primeros auxilios** para actuar de manera rápida y eficaz ante emergencias médicas frecuentes en el entorno laboral, como caídas, quemaduras, hemorragias o paradas cardiorrespiratorias.

El contenido incluye:

- 30 vídeos
- 29 presentaciones y material descargable
- 10 supuestos prácticos
- Glosario de términos