



*Más allá de la prevención,
promovemos
"la salud de tu empresa"*



CATÁLOGO DE SESIONES ON LINE

Dirección de Prevención

2022

INTRODUCCIÓN

FREMAP pone a disposición de sus empresas asociadas y de sus trabajadores autónomos adheridos, sesiones online de Promoción de la Salud, sesiones de Prevención de Riesgos Laborales y *E-learning* encuadrados en el “Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social”, a desarrollar por FREMAP Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 61 durante el año 2022.

El objetivo de estas sesiones es contribuir en la gestión y mejora continua de la prevención en la empresa, sensibilizando al personal laboral y mandos sobre la aplicación de buenas prácticas preventivas, para colaborar en la disminución del absentismo laboral.

Dichas sesiones se realizarán habitualmente a través de la plataforma TEAMS, previa inscripción a las mismas, siendo necesario un mínimo de 15 asistentes para poderse impartir. Asimismo, algunas de estas sesiones también serán impartidas a través de la plataforma ZOOM, según la programación publicada en el [Canal de Prevención](#).

Todos los asistentes recibirán, en su correo de inscripción, un certificado de asistencia, pudiéndose emitir un Certificado de Empresa si fuera necesario.

PROMOCIÓN DE LA SALUD



FREMAP, en su firme compromiso con la salud, ha generado un nuevo espacio para empresas y trabajadores dirigido a promover la mejora de la salud, concienciando y facilitando criterios y herramientas para su puesta en práctica. A través de diferentes sesiones online podrás contar con la experiencia y ayuda de nuestros mejores profesionales, configurando así tu propio itinerario de salud.

Da un paso más hacia tu salud y Actíva-t

¡Te esperamos!



SEPTIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

OCTUBRE						
L	M	X	J	V	S	D
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

NOVIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

DICIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	


 CUIDA TU MENTE
 CUIDA TU CUERPO
 CUIDA TU CORAZÓN
 CUIDA TU VOZ

FECHA	TITULO	
14/09/2022	Cuidado postural: Ergonomía en casa y en el trabajo	
21/09/2022	Actividad física y salud	
28/09/2022	Uso profesional de la voz	
05/10/2022	Alimentación y nutrición	
19/10/2022	Mindfulness para la reducción del estrés en el trabajo	
26/10/2022	Escuela de espalda	
02/11/2022	Deshabitación tabáquica	
16/11/2022	Salud cardiovascular	
23/11/2022	Bienestar Psicoemocional	
29/11/2022	Ergonomía en el trabajo a distancia	
30/11/2022	Adaptación al cambio: afrontamiento ante la adversidad	
13/13/2022	Sueño y descanso	
14/12/2022	Habilidades comunicacionales y gestión de conflictos	
21/12/2022	Aprendiendo a modular la voz	

INDICE

DESHABITUACIÓN TABÁQUICA	6
ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN	7
SUEÑO Y DESCANSO	8
CUIDADO POSTURAL: ERGONOMÍA EN CASA Y EN EL TRABAJO	10
ERGONOMÍA EN EL TRABAJO A DISTANCIA	11
MINDFULNESS PARA LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS EN EL TRABAJO	13
HABILIDADES COMUNICACIONALES Y GESTIÓN DE CONFLICTOS	14
SALUD CARDIOVASCULAR	16
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD	17
APRENDIENDO A MODULAR LA VOZ	18
USO PROFESIONAL DE LA VOZ	19

DESHABITUACIÓN TABÁQUICA



OBJETO Y CONTENIDO

El objeto de esta sesión consiste en dar a conocer los diferentes aspectos relacionados con las relaciones de uso, abuso y adicción al tabaco. A través del conocimiento del impacto fisiológico y psicosocial que pueden generarse con el mismo, se pretende profundizar en las diferentes estrategias y recursos existentes para poder conseguir la deshabituación tabáquica y sus beneficios.

DIRIGIDO A

Todos los colectivos.

PROGRAMA

-  Efectos fisiológicos e impacto del tabaco en la salud
-  Costes físico, emocional, social y económico
-  Uso, abuso y dependencia (adicción)
-  Beneficios en el abandono. Rueda del cambio
-  Fases de deshabituación

[Inscripciones aquí](#)

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN



OBJETO Y CONTENIDO

Una dieta saludable puede contribuir a mantener un nivel óptimo de calidad de vida y ayudar a prevenir ciertas enfermedades no transmisibles, como, por ejemplo, la diabetes, la obesidad, la osteoporosis, algunos tipos de cáncer y las enfermedades cerebrales o cardiovasculares. Sin embargo, el cambio de estilo de vida ha dado lugar a hábitos alimentarios poco adecuados.

Según la Organización Mundial de la Salud, en los últimos años ha aumentado el consumo de alimentos hipercalóricos, con gran cantidad de grasas saturadas, azúcares sencillos, así como de sal y sodio camuflado en distintos aditivos. Además, no se ingiere suficiente cantidad de frutas, verduras ni de fibra dietética, presente, por ejemplo, en los cereales integrales o las legumbres.

Por todo ello, nuestro objetivo consiste en dotar a los asistentes de criterios y herramientas prácticas que orienten sus hábitos alimenticios hacia una dieta saludable.

DIRIGIDO A

Todas las personas trabajadoras.

PROGRAMA

-  Importancia de una dieta saludable
-  Alimentación y nutrición. Tipos de nutrientes
-  ¿En qué consiste una alimentación saludable?
-  Balance energético. Ideas para tu día a día
-  Cambiar es posible

[Inscripciones aquí](#)

SUEÑO Y DESCANSO



OBJETO Y CONTENIDO

La adopción de prácticas y conductas saludables logra una mejora en las condiciones físicas y psicológicas de las personas. La realización de estas prácticas requiere la búsqueda e inclusión de estas rutinas en el día a día y esto puede ser un “pero” para su puesta en marcha. Sin embargo, existe una conducta para la que disponemos de más tiempo y que normalmente descuidamos... dormir.

Durante la charla se facilitarán algunas pautas sencillas para mejorar nuestros hábitos de sueño y lograr así un descanso más completo que nos permita afrontar con mejores garantías los retos que nos plantea el día.

DIRIGIDO A

Todos los colectivos.

PROGRAMA

- Importancia del sueño en la salud. Cantidad y calidad
- Horarios y ritmos circadianos. No dormir... se nota
- Buenos hábitos para mejorar el sueño
- Preparar un “nido adecuado”
- Alimentación y descanso
- Prepararse para el sueño

[Inscripciones aquí](#)

ESCUELA DE ESPALDA



OBJETO Y CONTENIDO

Conocer los mecanismos de control de síntomas de patología dorsolumbares, la secuencia de estiramientos y la potenciación muscular necesarios para evitar la sobrecarga vertebral. Practicar las bases del ejercicio terapéutico

DIRIGIDO A

Personal laboral, técnicos de prevención, área de salud laboral y cualquier persona interesada en conocer las bases del autocuidado de espalda

PROGRAMA

-  Nuestra columna vertebral
-  Principales lesiones y factores de riesgo
-  Actividades de la vida diaria
-  Programa de fortalecimiento y estiramiento muscular
-  Columna dorsolumbar, columna cervical y miembros superiores

[Inscripciones aquí](#)

CUIDADO POSTURAL: ERGONOMÍA EN CASA Y EN EL TRABAJO



OBJETO Y CONTENIDO

Conocer la higiene postural durante actividades laborales y extra laborales para evitar la sobrecarga vertebral. Ampliar y profundizar en los circuitos de estiramientos y potenciación adecuados para una buena salud muscular.

DIRIGIDO A

Profesionales de cualquier sector con interés en aprender cómo llevar a cabo un programa de salud postural. Profesionales de la salud interesados en la divulgación de buenas prácticas, técnicos de prevención y responsables de salud laboral.

PROGRAMA

-  Ergonomía postural. Higiene postural en las actividades de la vida diaria
-  Musculatura y estiramientos
-  Importancia de un adecuado estiramiento
-  Pautas de desarrollo
-  Programa global de estiramiento muscular

[Inscripciones aquí](#)

ERGONOMÍA EN EL TRABAJO A DISTANCIA



OBJETO Y CONTENIDO

El objetivo de esta sesión es sentar las bases de una correcta higiene postural durante el trabajo a distancia. Conocer la adecuada distribución de los elementos que componen el trabajo con pantallas de visualización de datos.

DIRIGIDO A

Profesionales en trabajo a distancia, profesionales de la salud, y personas trabajadoras interesadas en conocer las condiciones de trabajo más saludables cuando se realizan tareas con pantallas de visualización de datos.

PROGRAMA

- Ergonomía en el trabajo en casa “Organizar el espacio de trabajo”
- Ajustando la mesa y la silla
- Correcto uso de los dispositivos en trabajo a distancia
- Pantalla fija, ordenador portátil, *tablet* y *smartphone*
- Cuida tu postura. Salud visual

[Inscripciones aquí](#)

BIENESTAR PSICOEMOCIONAL



OBJETO Y CONTENIDO

La finalidad de esta sesión es dar a conocer con exactitud el concepto de estrés, así como su mecanismo de desarrollo y las diferentes consecuencias que éste puede tener en la vida de las personas. Partiendo de la interrelación entre pensamiento, emoción y conducta; se plantean las distintas estrategias dirigidas a mitigar las tensiones internas y mejorar las relaciones con los demás. El objetivo final es dotar a los asistentes de herramientas prácticas que les permitan manejar adecuadamente las distintas situaciones gestionando eficientemente sus emociones y las de las personas con que se relacionan.

DIRIGIDO A

Dirigido a personas trabajadoras que quieran conocer herramientas individuales para el manejo del estrés. Se recomienda especialmente a técnicos de prevención y personal directivo, al ser un elemento clave la gestión emocional de las organizaciones y para fomentar hábitos saludables en los equipos de trabajo.

PROGRAMA

- Estrés. Afectación y estrategias de afrontamiento
- Las emociones: conocer y reconocer. Gestión emocional
- Pensamientos distorsionados, analizando lo que pensamos
- Bienestar psicológico y emocional. Actitud positiva

[Inscripciones aquí](#)

MINDFULNESS PARA LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS EN EL TRABAJO



OBJETO Y CONTENIDO

El objetivo de esta sesión es introducir el concepto y la práctica de *mindfulness* como herramienta de desarrollo personal y como factor modulador positivo para el estrés laboral.

DIRIGIDO A

Todos los colectivos y sectores.

PROGRAMA

-  Definición de *mindfulness*
-  *Mindfulness* para la reducción del estrés en el trabajo
-  Beneficios de la práctica de *mindfulness*. Conceptos básicos
-  Prácticas formales e informales
-  Importancia de la respiración. Aproximación a la práctica formal

[Inscripciones aquí](#)

HABILIDADES COMUNICACIONALES Y GESTIÓN DE CONFLICTOS



OBJETO Y CONTENIDO

Los conflictos son frecuentes entre las personas que comparten tiempo y espacio. Las causas y, en gran parte, la formas de resolverlos marcan la diferencia de los resultados. Durante la sesión veremos algunos ejemplos cotidianos y frecuentes, así como la forma de afrontarlos con mayores garantías de éxito.

DIRIGIDO A

Todos los colectivos.

PROGRAMA

- Emociones y comunicación
- Comunicación verbal y no verbal. Barreras en la comunicación
- El conflicto. Habilidades en el manejo de situaciones conflictivas
- Estilos comunicacionales: asertividad.

[Inscripciones aquí](#)

ADAPTACIÓN AL CAMBIO: AFRONTAMIENTO ANTE LA ADVERSIDAD



OBJETO Y CONTENIDO

Aprender a aceptar las emociones y afrontar eficazmente la adversidad, son aspectos fundamentales para preservar la salud emocional y poder avanzar en nuestro desarrollo personal.

La sesión pretende dar a conocer las diferentes estrategias y estilos de afrontamiento y reflexionar sobre la importancia de trabajar el autoconocimiento para mejorar nuestra forma de afrontar la adversidad en cualquier ámbito de la vida.

DIRIGIDO A

Responsables de prevención y gestores de equipos como elementos estratégicos precursores de salud en las organizaciones, así como a cualquier persona interesada en conocer y mejorar su salud emocional.

PROGRAMA

-  Entendiendo la diversidad
-  La vida como proceso de cambio. Aceptación y adaptación
-  Estrategias de afrontamiento ante la adversidad
-  Mi perfil de afrontamiento
-  Cuaderno de trabajo.

[Inscripciones aquí](#)

SALUD CARDIOVASCULAR



OBJETO Y CONTENIDO

Proporcionar formación-información al personal laboral sobre enfermedad cardiovascular y su prevención.

DIRIGIDO A

Personas trabajadoras con interés en adquirir conocimientos sobre las enfermedades cardiovasculares y su estrategia preventiva.

PROGRAMA

-  Enfermedades cardiovasculares. Impacto y afectación
-  Riesgo cardiovascular y principales factores relacionados
-  Prevención de enfermedades cardiovasculares:
-  Colesterol, hipertensión, tabaco, sedentarismo, obesidad, *diabetes mellitus*.

[Inscripciones aquí](#)

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD



OBJETO Y CONTENIDO

Con objeto de lograr la excelencia en el tratamiento integral de la salud, esta sesión pretende conseguir la motivación del personal laboral para realizar ejercicio físico de forma regular, logrando así evitar y/o minimizar las consecuencias negativas asociadas a la inactividad y al envejecimiento. La adopción de conductas saludables, como la práctica de ejercicio, redundará en el bienestar físico y psíquico, así como en la prevención de trastornos de tipo músculoesquelético y cardiovascular.

Se analizarán las consecuencias del sedentarismo con el paso del tiempo y los beneficios de la práctica regular del ejercicio físico.

El objetivo final es dotar a los asistentes de criterios y herramientas prácticas que orienten su actividad física para alcanzar esos beneficios.

DIRIGIDO A

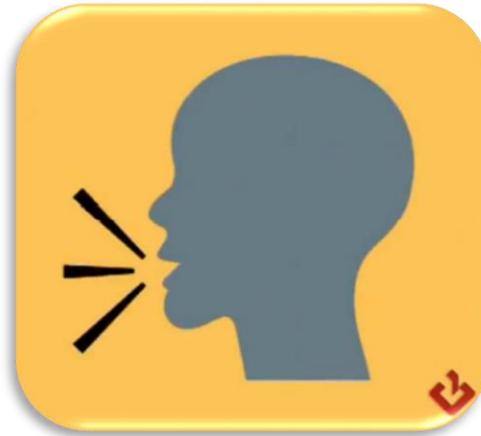
Cualquier colectivo, tanto si ocupan un puesto de trabajo que conlleve una carga física elevada, como para aquellos que ocupen puestos de trabajo más sedentarios.

PROGRAMA

-  Introducción y contexto actual. Consecuencias del sedentarismo en la salud
-  Efectos del sedentarismo a largo plazo:
-  Sarcopenia, obesidad, obesidad sarcopénica, osteoporosis
-  Beneficios del ejercicio. Motivación al cambio.

[Inscripciones aquí](#)

APRENDIENDO A MODULAR LA VOZ



OBJETO Y CONTENIDO

Profundizar en las bases de un tono y cualidad adecuada de la voz para prevenir los síntomas que preceden a una lesión de las cuerdas vocales. Conocer el mecanismo de un uso de la voz saludable y cómodo. Mejorar las comunicaciones telefónicas y presenciales utilizando un tono de voz adecuado y equilibrado.

DIRIGIDO A

Docentes, responsables de centros educativos, profesionales de los centros de llamadas y atención telefónica, así como cualquier profesional con interés en mejorar el timbre vocal utilizando la voz de una forma equilibrada.

PROGRAMA

- Importancia de la respiración para el uso adecuado de la voz
- Vibración: conoce tu timbre vocal
- Aprende a optimizar tu voz: trabajo de resonadores
- Ejercicios prácticos

[Inscripciones aquí](#)

USO PROFESIONAL DE LA VOZ



OBJETO Y CONTENIDO

Conocer las bases para control del tono adecuado de voz, prevenir la sobrecarga vocal que antecede a lesiones de cuerdas vocales. Conocer el programa de cuidado y preparación vocal necesario para un uso profesional de la voz saludable.

DIRIGIDO A

Docentes, profesionales de los centros de llamadas, responsables de equipos de centros de llamadas, responsables de centros educativos de cualquier etapa educativa, así como cualquier profesional interesado en adecuar su voz a un uso saludable en sus comunicaciones y en jornada de trabajo.

PROGRAMA

-  Conceptos básicos: conociendo el aparato fonador
-  Funcionamiento de la voz. Uso profesional de la voz
-  Pautas genéricas de cuidado vocal
-  Buenas prácticas en el uso de la voz proyectada

[Inscripciones aquí](#)

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES: *Actualiza-t!*



Concienciados con la importancia de la especialización técnica y de favorecer el más alto nivel en cada una de las especialidades preventivas, ponemos a tu servicio diferentes contenidos y sesiones online en las que, de la mano de nuestros especialistas, podrás encontrar las últimas actualizaciones y novedades legislativas, así como su aplicación práctica. ¡No te lo pierdas!

¡Te esperamos!

Normativa y
Gestión de la
Prevención



Seguridad



Ergonomía



Higiene
Industrial



SEPTIEMBRE							OCTUBRE							NOVIEMBRE							DICIEMBRE																												
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D																						
			1	2	3	4				5	6	7	8	9	10	11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18								
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	24	25								
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			26	27	28	29	30			26	27	28	29	30			26	27	28	29	30			26	27	28	29	30										
26	27	28	29	30			31							28	29	30					28	29	30					28	29	30					28	29	30												

NORMATIVA Y GESTIÓN
 SEGURIDAD
 ERGONOMÍA
 HIGIENE INDUSTRIAL

FECHAS	TITULO	
15/09/2022	<u>Clasificación de zonas por presencia de gases y vapores inflamables. Une en 60079-10-1</u>	Seguridad
22/09/2022	<u>¿Qué responsabilidad tengo ante los accidentes laborales de tráfico?</u>	Normativa y Gestión de la Prevención
29/09/2022	<u>Riesgos y medidas preventivas en las fases del proceso de aplicación de fitosanitarios</u>	Higiene Industrial
06/10/2022	<u>¿Qué tengo que considerar para apilar correctamente productos y materiales?</u>	Seguridad
20/10/2022	<u>Análisis/investigación de AT: método 5 por qué</u>	Normativa y Gestión de la Prevención
27/10/2022	<u>Factores a considerar para identificar movimientos repetitivos en miembros superiores</u>	Ergonomía
10/11/2022	<u>Como prevenir el riesgo biológico por el manejo de agentes cortantes y punzantes</u>	Higiene Industrial
17/11/2022	<u>¿Cómo evaluar los riesgos de una máquina?</u>	Seguridad
24/11/2022	<u>ISO 45001: ¿revisamos juntos el contexto y la identificación de necesidades y expectativas?</u>	Normativa y Gestión de la Prevención
01/12/2022	<u>¿Qué tengo que considerar para elegir correctamente ropa de protección química y biológica?</u>	Higiene Industrial
15/12/2022	<u>Factores a considerar para la prevención de lesiones en la columna cervical y dorsolumbar</u>	Ergonomía

ÍNDICE

CLASIFICACIÓN DE ZONAS POR PRESENCIA DE GASES Y VAPORES INFLAMABLES. UNE-EN 60079-10-1	23
¿QUÉ RESPONSABILIDAD TENGO ANTE LOS ACCIDENTES LABORALES DE TRAFICO?	24
RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN LAS FASES DEL PROCESO DE APLICACIÓN DE FITOSANITARIOS: ADQUISICIÓN, TRANSPORTE, MEZCLA CARGA Y APLICACIÓN PROPIAMENTE DICHA.....	25
¿QUÉ ASPECTOS TENGO QUE CONSIDERAR PARA APILAR CORRECTAMENTE PRODUCTOS Y MATERIALES?	26
COMO PREVENIR EL RIESGO BIOLÓGICO POR EL MANEJO DE AGENTES CORTANTES Y PUNZANTES.....	29
ISO 45001: ¿REVISAMOS JUNTOS EL CONTEXTO Y LA IDENTIFICACIÓN DE NECESIDADES Y EXPECTATIVAS?	31
¿QUÉ TENGO QUE CONSIDERAR PARA ELEGIR CORRECTAMENTE ROPA DE PROTECCIÓN QUÍMICA Y BIOLÓGICA?.....	32
FACTORES A CONSIDERAR PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES EN LA COLUMNA CERVICAL Y DORSOLUMBAR.....	33
CÓMO MINIMIZAR LA RESPONSABILIDAD EMPRESARIAL DERIVADA DE UN ACCIDENTE DE TRABAJO POR ACTOS INSEGUROS PARA MANDOS INTERMEDIOS	34
PERCEPCIÓN DEL RIESGO Y ACCIDENTE DE TRÁFICO.....	35
ISO 45001: TE ENSEÑAMOS NUESTRA METODOLOGÍA PARA EVALUAR LOS RIESGOS Y OPORTUNIDADES DEL SISTEMA DE GESTIÓN.....	36
SÍLICE CANCERÍGENA, ¿Y AHORA QUÉ?	37
GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD LABORAL EN EL DESPLAZAMIENTO INTERNACIONAL DE TRABAJADORES	38
SELECCIÓN Y USO DE EPIs PARA EL TRABAJO CON PLAGUICIDAS	39
TENGO QUE MODIFICAR UNA MÁQUINA. ¿QUÉ DEBO SABER?	40
¿QUÉ TENGO QUE CONSIDERAR PARA ELEGIR CORRECTAMENTE UN CALZADO USO PROFESIONAL? ..	41
DISEÑO DE PUESTOS DE TRABAJO: DETERMINACIÓN DE LA POSTURA PRINCIPAL DE TRABAJO.....	42
NECESITO UTILIZAR UNA PLATAFORMA ELEVADORA MÓVIL DE PERSONAL ¿QUÉ CRITERIOS DE SEGURIDAD TENGO QUE CONSIDERAR?.....	43
NANOMATERIALES: MEDIDAS DE CONTROL Y MEDIOS DE PROTECCIÓN	44
SELECCIÓN Y DISEÑO DE HERRAMIENTAS	45
BUENAS PRÁCTICAS EN EL CONFINAMIENTO DE AGENTES QUÍMICOS: VITRINAS DE GASES	46
BASES PARA UN LIDERAZGO SOSTENIBLE.....	47
HERRAMIENTA INFORMÁTICA PARA LA GESTIÓN DE LOS ACCESORIOS DE ELEVACIÓN DE CARGAS	48
¿ESTOY GESTIONADO ADECUADAMENTE LOS RIESGOS QUÍMICOS?.....	49
DOCUMENTO DE PROTECCIÓN CONTRA EXPLOSIONES. RD- 681/2003	50

CLASIFICACIÓN DE ZONAS POR PRESENCIA DE GASES Y VAPORES INFLAMABLES. UNE-EN 60079-10-1

OBJETO Y CONTENIDO

Según la ITC 29 instalaciones en locales con riesgo de incendio y explosión del nuevo reglamento de baja tensión RD 842/2003 se hace necesario el definir áreas o zonas con riesgo de incendio y explosión.

También según el RD 681/2003, de 12 de junio, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores expuestos a los riesgos derivados de atmósferas explosivas en el lugar de trabajo (ATEX 137) es necesario que el empresario adopte medidas de protección laboral que consiste en definir las áreas o zonas con riesgo de incendio o explosión.

La metodología para la clasificación de zonas debida a gases inflamables según el REBT es la indicada en la norma UNE-EN 60079-10-1.

Sin embargo, la falta de concreción de estas normas complicaba la tarea de la clasificación de zonas, hasta la aparición de la norma UNE-EN 60079-10-1 del año 2016 donde establece un método gráfico para la clasificación de zonas.

En esta jornada se analiza el método para clasificar las zonas con riesgo de incendio y explosión mediante esta nueva norma UNE.

DIRIGIDO A

Técnicos, personal directivo, mandos y responsables que asumen la gestión de la prevención en las empresas asociadas a FREMAP que, por su actividad laboral, precisan conocimientos especializados para la correcta gestión de todos los aspectos relacionados con la clasificación de zonas y la prevención en zonas clasificadas por presencia de atmósferas explosivas (ATEX).

PROGRAMA

-  Introducción. Normativa.
-  Clasificación de zonas por presencia de ATEX.
-  Procedimiento para clasificar emplazamientos con líquidos o gases inflamables a través de la norma UNE-EN 60079-10-1: 2022.
-  Ejemplos de clasificación de zonas en salas de caldera a gas.
-  Ejemplos de clasificación de zonas de almacenamiento de líquidos inflamables.

[Inscripciones aquí](#)

¿QUÉ RESPONSABILIDAD TENGO ANTE LOS ACCIDENTES LABORALES DE TRAFICO?



OBJETO Y CONTENIDO

En esta sesión se pretende dotar a los asistentes de los conocimientos necesarios para conseguir una efectiva integración del objetivo de la seguridad vial en el plan de prevención de riesgos laborales de la empresa.

A este respecto, analizaremos las obligaciones y responsabilidades preventivas que afectan a las empresas en esta materia. En definitiva, se trata de crear una verdadera conciencia preventiva en torno a la seguridad vial a través del conocimiento de la norma y de las consecuencias de su incumplimiento.

DIRIGIDO A

Empresarios, personal directivo, mandos intermedios y técnicos de prevención de riesgos laborales.

PROGRAMA

-  Situación actual de los accidentes de tráfico en el ámbito laboral.
-  Regulación del accidente de tráfico en las normas de circulación.
-  Concepto de accidente laboral de tráfico.
-  Incidencia de la conducta de la persona trabajadora.
-  Responsabilidades legales.
-  Análisis e investigación de accidente laboral de tráfico.

[Inscripciones aquí](#)

RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN LAS FASES DEL PROCESO DE APLICACIÓN DE FITOSANITARIOS: ADQUISICIÓN, TRANSPORTE, MEZCLA CARGA Y APLICACIÓN PROPIAMENTE DICHA

OBJETO Y CONTENIDO

En los trabajos con fitosanitarios se presenta una serie de tareas con características muy diferentes entre sí, con exposición a diferentes riesgos y, por tanto, la aplicación de medidas preventivas específicas para cada una de ellas.

DIRIGIDO A

Responsables de explotaciones agrícolas, servicios de prevención, personal directivo, mandos y delegados de prevención y operarios de las empresas asociadas a FREMAP.

PROGRAMA

-  Consideraciones durante la adquisición de productos fitosanitarios.
-  Riesgos y medidas preventivas durante el transporte y durante el almacenamiento.
-  Requisitos del Real Decreto 285/2021 de 20 de abril, por el que se establecen las condiciones de almacenamiento, comercialización, importación o exportación, control oficial y autorización de ensayos con productos fitosanitarios.
-  Riesgos y medidas preventivas durante la mezcla carga y durante la aplicación.
-  Equipos manuales.
-  Equipos arrastrados y automotores.

[Inscripciones aquí](#)

¿QUÉ ASPECTOS TENGO QUE CONSIDERAR PARA APILAR CORRECTAMENTE PRODUCTOS Y MATERIALES?



OBJETO Y CONTENIDO

Analizar los riesgos más significativos que pueden identificarse en áreas de almacenamiento con apilamiento de productos y materiales. En función de los mismos y teniendo en cuenta las particularidades del lugar de trabajo se considerarán las medidas preventivas que mejor podrán implementarse.

DIRIGIDO A

Profesionales de prevención de riesgos laborales, responsables de almacenamientos, de producción, jefes de obra, encargados, etc., así como aquellas personas que, de otra manera, precisen de conocimientos para la correcta gestión de este tipo de almacenamientos.

PROGRAMA

-  Conceptos y normativa técnica aplicable.
-  Tipos de apilamientos.
-  Aspectos a considerar para garantizar la seguridad del apilamiento: Altura máxima, Protección y autorización de trabajadores y Señalización de áreas de almacenamiento.
-  Equipos intercambiables y herramientas para el manejo mecánico de cargas con equipos móviles automotores.

[Inscripciones aquí](#)

ANÁLISIS DEL ACCIDENTE DE TRABAJO. MÉTODO DE LOS 5 ¿POR QUÉ?

OBJETO Y CONTENIDO

En esta sesión se tratarán los aspectos más relevantes relacionados con el análisis de los accidentes de trabajo, mostrando y desarrollando un método de análisis de accidentes efectivo, tanto para extraer información de forma rápida y sencilla de un accidente, como también causas del mismo.

DIRIGIDO A:

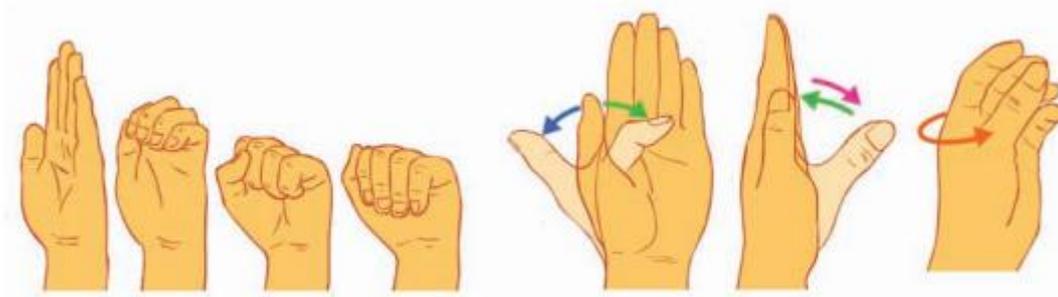
Técnicos, personal directivo, mandos y responsables que asumen la gestión de la prevención en las empresas asociadas a FREMAP que, por su actividad laboral, precisan conocimientos especializados para la correcta gestión de todos los aspectos relacionados con el análisis de accidentes.

PROGRAMA

-  Definiciones
-  Delimitación de conceptos
-  Sesgos del analista y su ajuste
-  Aplicación de herramientas para el análisis de accidentes. Método de los 5 ¿por qué?
-  Ejercicios y casos prácticos

[Inscripciones aquí](#)

FACTORES A CONSIDERAR PARA IDENTIFICAR MOVIMIENTOS REPETITIVOS EN LOS MIEMBROS SUPERIORES



OBJETO Y CONTENIDO

Es de sobra conocida la incidencia que tienen los movimientos repetitivos en la patología laboral, por ello esta sesión pretende exponer los factores fundamentales que se deben considerar para identificar adecuadamente los movimientos repetitivos en los miembros superiores.

DIRIGIDO A

Responsables de sistemas de gestión, servicios de prevención, personal directivo, mandos y delegados de prevención, de las empresas asociadas a FREMAP.

PROGRAMA

- ↴ Definición vs. Indefinición.
- ↴ Factores a considerar: amplitud del movimiento, repetitividad o frecuencia del movimiento, fuerza, tiempo de exposición, tiempo de recuperación, factores adicionales
- ↴ Relación causal entre distintos factores

[Inscripciones aquí](#)

COMO PREVENIR EL RIESGO BIOLÓGICO POR EL MANEJO DE AGENTES CORTANTES Y PUNZANTES



OBJETO Y CONTENIDO

Prevenir las lesiones causadas por la utilización de instrumentos cortantes y punzantes.

Exponer los criterios básicos para llevar a cabo una correcta integración de los dispositivos de bioseguridad en el centro de trabajo y de la gestión de los residuos corto punzantes.

DIRIGIDO A

Profesionales de prevención de riesgos laborales, responsables de compras, emergencias o laboratorios, personal de centros sanitarios y socio sanitarios, etc.

PROGRAMA

-  Conceptos básicos sobre bioseguridad.
-  Normativa sobre los dispositivos de bioseguridad.
-  Integración de la bioseguridad en la empresa.
-  Ejemplos más frecuentes de dispositivos de bioseguridad.
-  Funcionamiento y uso correcto de los dispositivos de bioseguridad.
-  Gestión del residuo cortopunzante.

[Inscripciones aquí](#)

¿CÓMO EVALUAR LOS RIESGOS DE UNA MÁQUINA?



OBJETO Y CONTENIDO

Se analizará brevemente la metodología propuesta por la norma UNE-EN ISO 12100, aplicable a todo tipo de maquinaria, en la que se definen los principios generales para el diseño de máquinas, y se establece de forma clara la metodología a seguir en el proceso de evaluación de riesgos.

Aunque dicha norma está dirigida principalmente a diseñadores, tanto los conceptos introducidos, como el método desarrollado, es sin lugar a dudas, una herramienta fundamental a tener en cuenta por empresarios, técnicos y/o usuarios, que deban conocer el nivel de seguridad ofrecido por una máquina.

Los objetivos de esta jornada son:

- Definir claramente las situaciones en las que es conveniente realizar una evaluación de riesgos.
- Dar a conocer la metodología de evaluación y reducción de riesgos, dotando al asistente de los conocimientos fundamentales para aplicarla.
- Tratar sobre los errores más comunes que se producen al acometer una evaluación, con el fin de erradicarlos de la práctica habitual.

DIRIGIDO A:

Empresarios, responsables y técnicos de prevención, jefes de área que estén implicados en la toma de decisiones respecto a la seguridad de las máquinas.

PROGRAMA

- 📌 Introducción.
- 📌 ¿Cuándo se necesita realizar una evaluación de riesgos en una máquina?
- 📌 ¿Existe alguna norma que establezca una metodología a seguir?
- 📌 Metodología para la evaluación del riesgo.
- 📌 Proceso iterativo de reducción del riesgo.

[Inscripciones aquí](#)

ISO 45001: ¿REVISAMOS JUNTOS EL CONTEXTO Y LA IDENTIFICACIÓN DE NECESIDADES Y EXPECTATIVAS?



OBJETO Y CONTENIDO

Análisis de la cláusula 4 de la norma ISO 45001, donde se identifican el contexto, las necesidades y las expectativas de las partes interesadas y el alcance del sistema de gestión, como elementos que afectan a su capacidad para alcanzar los resultados previstos de su sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo.

DIRIGIDO A

Responsables de Sistemas de Gestión, técnicos, personal directivo, mandos y delegados de prevención. Personal interesado en conocer aspectos relacionados con los Sistemas de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo

PROGRAMA

-  ¿Qué se entiende por contexto, necesidades y expectativas?
-  Análisis del contexto interno y externo
-  Identificación de necesidades y las expectativas de las partes interesadas
-  Determinación del alcance del sistema de gestión.

[Inscripciones aquí](#)

¿QUÉ TENGO QUE CONSIDERAR PARA ELEGIR CORRECTAMENTE ROPA DE PROTECCIÓN QUÍMICA Y BIOLÓGICA?

OBJETO Y CONTENIDO

Conocer en qué situaciones va a ser necesario recurrir a la utilización de ropa de protección química o biológica y cuáles son sus limitaciones de uso dependiendo de la tarea a realizar.

Exponer criterios de selección a tener en cuenta cuando haya riesgo de exposición a agentes químicos o biológicos peligrosos.

DIRIGIDO A

Profesionales de prevención de riesgos laborales, responsables de compras, emergencias o laboratorios, etc.

PROGRAMA

-  Identificación de escenarios de exposición y partes del cuerpo a proteger.
-  Factores que influyen en una correcta selección.
-  Tipos de ropa de protección química y biológica. Nivel de prestaciones y requisitos a revisar frente a diferentes peligros.
-  Buenas prácticas en la utilización de ropa de protección química o biológica.

[Inscripciones aquí](#)

FACTORES A CONSIDERAR PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES EN LA COLUMNA CERVICAL Y DORSOLUMBAR



OBJETO Y CONTENIDO

Se pretende exponer los principales factores que deben tenerse en cuenta para abordar la prevención de las lesiones cervicales y dorsolumbares.

DIRIGIDO A

Responsables de sistemas de prevención, servicios de prevención, técnicos, personal directivo, mandos y delegados de prevención, de las empresas asociadas a FREMAP.

PROGRAMA

-  Introducción.
-  Factores a considerar: manipulación manual de cargas, posturas inadecuadas, movimientos repetitivos, vibraciones, factores individuales
-  Medidas para la prevención.

[Inscripciones aquí](#)

CÓMO MINIMIZAR LA RESPONSABILIDAD EMPRESARIAL DERIVADA DE UN ACCIDENTE DE TRABAJO POR ACTOS INSEGUROS PARA MANDOS INTERMEDIOS



OBJETO Y CONTENIDO

La línea de mando encargada de la organización del trabajo tiene como una de sus funciones ejecutivas cumplir y hacer que cumplir las normas de seguridad e higiene en el trabajo, garantizando la seguridad y salud de los trabajadores frente a los riesgos laborales.

La finalidad de esta sesión es dotar a los asistentes de los conocimientos necesarios para conseguir una efectiva integración de la prevención en el desarrollo de su labor diaria, dotándoles de las herramientas necesarias para optimizar los sistemas de gestión de seguridad y salud implantados en su organización.

El objetivo esencial es la creación de una verdadera conciencia preventiva a través del conocimiento de la norma y de las consecuencias de su incumplimiento.

DIRIGIDO A

Mandos intermedios como responsables de la planificación, organización, ejecución y control del trabajo.

PROGRAMA

-  Delimitación jurídica del accidente de trabajo. Supuestos de accidentes de trabajo.
-  Incidencia de la conducta de la persona trabajadora.
-  Obligaciones de los trabajadores. Funciones y obligaciones de los mandos intermedios.
-  Integración de la prevención en la gestión de la empresa.
-  Introducción al sistema de responsabilidades legales en PRL.

PERCEPCIÓN DEL RIESGO Y ACCIDENTE DE TRÁFICO

OBJETO Y CONTENIDO

La conducción emocional o reactiva es un factor importante en la generación de accidentes de tráfico y, en general, para la aparición o mantenimiento de estrés en las personas. Integrar el factor emocional en los planes de movilidad y seguridad vial complementará el enfoque tradicional de las causas de accidentes de tráfico.

Pautas para la creación de las campañas de sensibilización basadas en experiencias cotidianas de “alta visibilidad”

DIRIGIDO A

Responsables de flota, técnicos de prevención, gestores de movilidad

PROGRAMA

-  Causas de accidente. El factor humano y los demás
-  Inseguridad basada en el comportamiento
-  Proceso de toma decisiones. Formación, sensibilización y obligación
-  Conducción reactiva, y la “falsa inteligencia emocional”
-  Personalidad y sesgos cognitivos: ejemplos basados en la experiencia

ISO 45001: TE ENSEÑAMOS NUESTRA METODOLOGÍA PARA EVALUAR LOS RIESGOS Y OPORTUNIDADES DEL SISTEMA DE GESTIÓN



OBJETO Y CONTENIDO

Analizar la cláusula 6 de la norma ISO 45001 donde se identifican y evalúan riesgos y oportunidades.

Conocer la metodología de FREMAP para evaluación de riesgos y oportunidades del sistema de gestión.

DIRIGIDO A

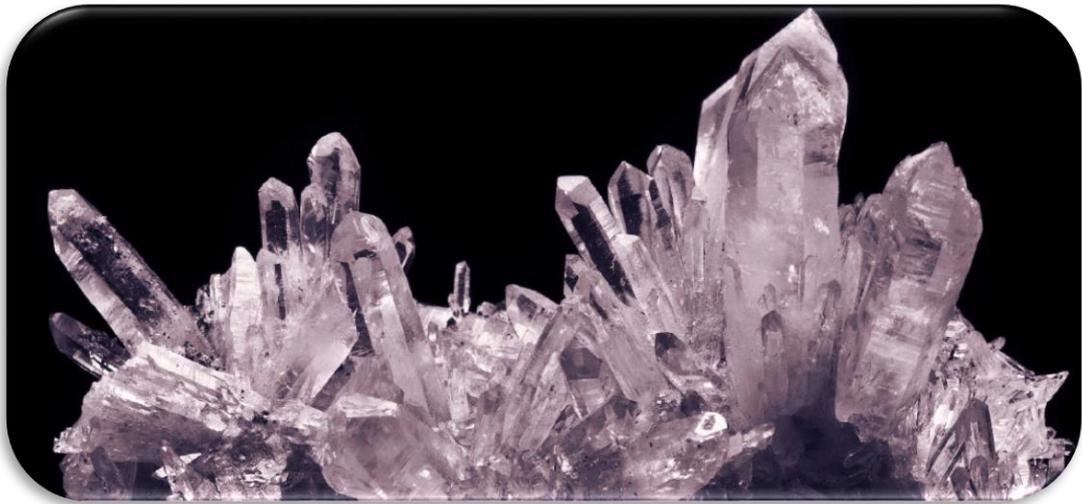
Responsables de Sistemas de Gestión, técnicos, personal directivo, mandos y delegados de prevención, de las empresas que no tienen implementada la ISO 45001 o están en fase de implementación.

PROGRAMA

-  Análisis e interpretación de requisitos de Planificación
-  Acciones para abordar riesgos y oportunidades
-  Generalidades
-  Identificación de peligros y evaluación de los riesgos y oportunidades.
-  Metodología FREMAP de evaluación de Riesgos y Oportunidades del sistema de gestión.

[Inscripciones aquí](#)

SÍLICE CANCERÍGENA, ¿Y AHORA QUÉ?



OBJETO Y CONTENIDO

Conocer las principales novedades de la inclusión de la sílice cristalina respirable como cancerígena.

Analizar las medidas preventivas más eficaces en función del tipo de tarea a realizar.

DIRIGIDO A

Profesionales de prevención, empresas de cerámica, construcción, fundición, minería, etc., así como aquellas personas que precisen de conocimientos en la gestión de la exposición a la sílice cristalina.

PROGRAMA

-  Peligrosidad la sílice cristalina respirable.
-  Actividades laborales en donde puede haber exposición a la sílice.
-  Claves para la gestionar la exposición a sílice cristalina respirable a través de casos prácticos.

GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD LABORAL EN EL DESPLAZAMIENTO INTERNACIONAL DE TRABAJADORES



OBJETO Y CONTENIDO

La finalidad de la sesión es dotar a los asistentes de las herramientas necesarias para gestionar la seguridad y salud laboral en el ámbito internacional.

Se llevará a cabo un estudio detallado de la legislación en materia de prevención de riesgos laborales en los países de destino: Extracomunitarios y de la Unión Europea o del Espacio Económico Europeo. Por su parte los asistentes podrán integrar las singularidades de los países de destino en la gestión preventiva de su empresa.

Se analizarán las responsabilidades legales en materia de seguridad y salud laboral.

DIRIGIDO A

Principalmente a empresarios, personal directivo, responsables y técnicos de prevención de prevención de riesgos laborales, que gestionen el desplazamiento internacional de personal laboral y directivo.

PROGRAMA

-  Situación Actual. Organización Internacional del Trabajo.
-  Sistemas jurídicos vigentes a nivel Internacional. Procesos de internalización: análisis de los diferentes supuestos.
-  Desplazamiento de personal laboral a un país de la Unión Europea o del Espacio Económico Europeo. Desplazamiento de trabajadores a países extracomunitarios.
-  Responsabilidades legales en materia de seguridad y salud en el amito internacional.

SELECCIÓN Y USO DE EPIS PARA EL TRABAJO CON PLAGUICIDAS



OBJETO Y CONTENIDO

Como última barrera de protección frente a los efectos nocivos de los plaguicidas (fitosanitarios y biocidas) para las personas trabajadoras encargadas de su manejo y aplicación es necesario una correcta elección del equipo de protección, así como implementar buenas prácticas.

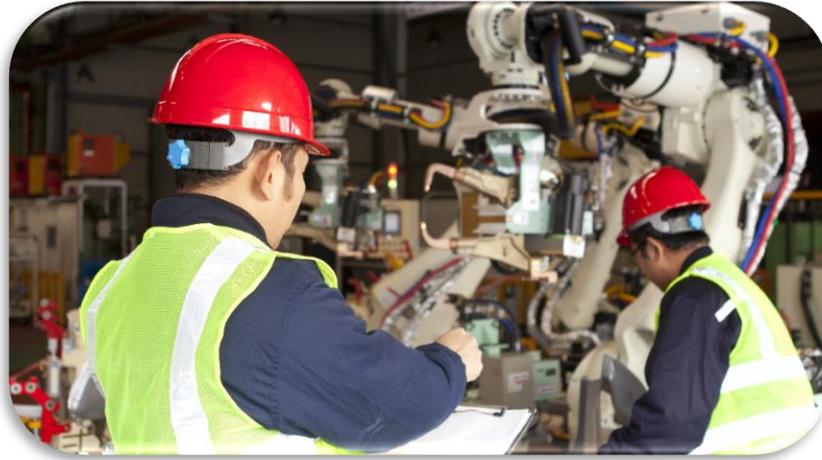
DIRIGIDO A

Responsables de explotaciones agrícolas, servicios de prevención, personal técnico, personal directivo, responsables y delegados de prevención.

PROGRAMA

- ❖ Análisis de los requisitos en la elección de los Equipos de Protección Individual:
 - Guantes de protección.
 - Ropa de protección.
 - Protección ocular y/o facial.
 - Calzado de uso profesional.
 - Protección respiratoria.
- ❖ Buenas prácticas para reducir el riesgo de exposición a agentes químicos contaminantes.

TENGO QUE MODIFICAR UNA MÁQUINA. ¿QUÉ DEBO SABER?



OBJETIVO

El objetivo principal de esta sesión es evitar que se acometan modificaciones sobre las máquinas, sin tener en cuenta los criterios necesarios para garantizar que la máquina, tras la modificación, ofrezca unos niveles de seguridad adecuados para su uso por parte de personal laboral de acuerdo a los requisitos que le sean de aplicación.

DIRIGIDO A:

Empresarios, técnicos de prevención, responsables de mantenimiento y jefes de área que por su actividad requieran conocer este aspecto.

PROGRAMA

-  Introducción. Obligaciones del empresario.
-  Requisitos legales de comercialización y puesta en servicio.
-  Concepto de modificación sustancial. Ejemplos.
-  Posibles consecuencias.
-  Cómo realizar una modificación sin perder la seguridad ofrecida por la máquina.

¿QUÉ TENGO QUE CONSIDERAR PARA ELEGIR CORRECTAMENTE UN CALZADO USO PROFESIONAL?



OBJETO Y CONTENIDO

La protección inadecuada del personal trabajador provoca diariamente múltiples accidentes de trabajo por ello es de vital importancia conocer qué actividades, en función de los riesgos evaluados, pueden requerir de calzado de uso profesional, así como las particularidades a tener en cuenta en función de la tarea a desarrollar.

Exponer criterios técnicos de selección de calzado de uso profesional mediante el desarrollo de casos prácticos.

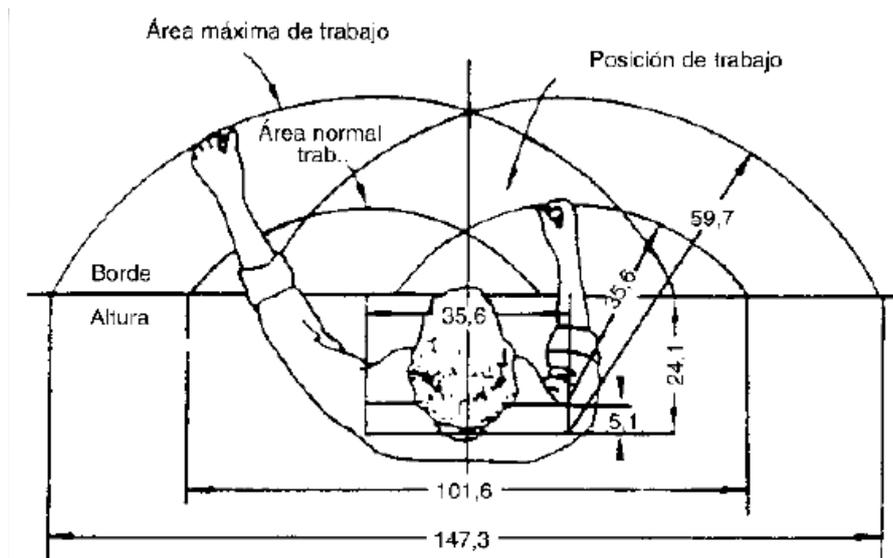
DIRIGIDO A

Profesionales de prevención de riesgos laborales, responsables de compras, etc.

PROGRAMA

-  Tipos de calzado de uso profesional. Normativa técnica.
-  Factores a considerar en la selección (materiales, formas, suelas, punteras, etc.).
-  Herramienta para la selección de Equipos de Protección Individual.
-  Casos prácticos.

DISEÑO DE PUESTOS DE TRABAJO: DETERMINACIÓN DE LA POSTURA PRINCIPAL DE TRABAJO



OBJETO Y CONTENIDO

Esta sesión pretende facilitar los principios fundamentales del diseño ergonómico teniendo en cuenta distintos criterios técnicos para el correcto diseño de los puestos de trabajo.

DIRIGIDO A

Responsables de sistemas de gestión, servicios de prevención, técnicos, personal directivo, mandos y delegados de prevención, de las empresas asociadas a FREMAP.

PROGRAMA

- 📌 Presentación. Introducción.
- 📌 Determinación de la postura principal de trabajo.
- 📌 Requerimientos de cada postura:
- 📌 Altura de trabajo,
- 📌 Alcances laterales, frontales y verticales
- 📌 Espacio para las piernas y pies

NECESITO UTILIZAR UNA PLATAFORMA ELEVADORA MÓVIL DE PERSONAL ¿QUÉ CRITERIOS DE SEGURIDAD TENGO QUE CONSIDERAR?



OBJETO Y CONTENIDO

Analizar los riesgos más significativos que pueden surgir durante el empleo de plataformas elevadoras móviles de personal.

Destacar las medidas preventivas necesarias a considerar.

DIRIGIDO A

Profesionales de prevención de riesgos laborales, responsables de producción, jefes de obra, encargados, personal de mantenimiento, etc., así como de todas aquellas personas que precisen de conocimientos para la correcta utilización de este tipo de equipos.

PROGRAMA

-  Normativa técnica aplicable.
-  Condiciones de seguridad asociadas al empleo de Plataformas Elevadoras Móviles de Personal (PEMP).
-  Formación de personal operador.
-  Mantenimiento, revisión e inspección.
-  Cestas acopladas a equipos de elevación de cargas.

NANOMATERIALES: MEDIDAS DE CONTROL Y MEDIOS DE PROTECCIÓN



OBJETO Y CONTENIDO

Se analizarán las diferentes medidas de control existentes frente a los nanomateriales de acuerdo a criterios de reconocido prestigio y teniendo en cuenta una implementación de forma jerarquizada.

DIRIGIDO A

Profesionales de prevención de riesgos laborales, directores técnicos, así como aquellas personas que precisen de conocimientos especializados en la correcta gestión de todos los aspectos relacionados con los nanomateriales.

PROGRAMA

-  Introducción a los nanomateriales y la nanotecnología
-  Medidas de confinamiento y aislamiento. Medidas organizativas
-  Sistemas de extracción localizada y ventilación
-  Vigilancia de la salud
-  Selección de Equipos de Protección Individual

SELECCIÓN Y DISEÑO DE HERRAMIENTAS



OBJETO Y CONTENIDO

Es bien sabido que en España más del 30% de los accidentes de trabajo con baja son debidos a sobreesfuerzos y alrededor del 70% de las enfermedades profesionales se deben a trastornos musculoesqueléticos. Asimismo, un porcentaje muy importante de estas lesiones afectan a los miembros superiores, por lo tanto, es fundamental seleccionar las herramientas adecuadas para prevenir estas patologías.

DIRIGIDO A

Responsables de Sistemas de Gestión, servicios de prevención, técnicos, personal directivo, mandos y delegados de prevención, de las empresas asociadas a FREMAP.

PROGRAMA

-  Introducción.
-  Aspectos a tener en cuenta en la elección y diseño de herramientas:
-  Tipo de agarre y adaptabilidad a la mano.
-  Postura de trabajo y confort articular.
-  Fuerzas requeridas: de torsión, de aprehensión y de sostenimiento
-  Vibraciones

BUENAS PRÁCTICAS EN EL CONFINAMIENTO DE AGENTES QUÍMICOS: VITRINAS DE GASES



OBJETO Y CONTENIDO

Identificar los tipos y características principales de las vitrinas de gases.

Se facilitarán criterios para una adecuada selección, instalación, utilización y mantenimiento de vitrinas de gases.

DIRIGIDO A

Profesionales de prevención, responsables de laboratorio, responsables de compras, así como personas que utilicen vitrinas de gases en sus puestos de trabajo, pertenecientes a empresas asociadas a FREMAP.

PROGRAMA

-  Tipos de vitrinas de gases. Características, diseño y certificación.
-  Criterios de selección y ubicación. Limitaciones de uso.
-  Medición de la contención. Mantenimiento.
-  Buenas prácticas para una correcta utilización.

BASES PARA UN LIDERAZGO SOSTENIBLE



OBJETO Y CONTENIDO

Misión, visión y valores. Valores institucionales y valores personales. El objetivo es cómo lograr un ajuste necesario para traducirlos en conductas visibles.

En la sesión se analizarán las estrategias de actuación para un liderazgo sostenible.

DIRIGIDO A

Responsables de Recursos Humanos, Servicios de Prevención, técnicos, personal directivo, mandos y delegados de prevención, de las empresas asociadas a FREMAP.

PROGRAMA

-  Liderazgo bien entendido.
-  Formas de mandar.
-  Liderazgo sostenible a través de conductas visibles
-  ¿Cuáles son y cómo hacerlas visibles?
-  Ejemplos prácticos.

HERRAMIENTA INFORMÁTICA PARA LA GESTIÓN DE LOS ACCESORIOS DE ELEVACIÓN DE CARGAS



OBJETO Y CONTENIDO

Presentar una herramienta informática desarrollada para facilitar la gestión de los accesorios de elevación de cargas. Así como llevar a cabo una gestión eficiente de sus equipos de trabajo, concretamente, de los accesorios de elevación utilizados en las operaciones de elevación de cargas.

DIRIGIDO A

Todos aquellos profesionales que intervienen en el desarrollo de operaciones de elevación de cargas: responsables y técnicos de prevención, jefes de área/zona, de producción, operadores de aparatos de elevación de cargas no guiadas, personal de departamentos de compras, etc.

PROGRAMA

-  Alta de inventario. Registro de la información esencial.
-  Control de las revisiones de los equipos: sistema de avisos.
-  Registro de las revisiones realizadas.
-  Retirada del servicio de un accesorio de elevación: baja en inventario.
-  Selección y solicitud de adquisición de un nuevo equipo.

¿ESTOY GESTIONADO ADECUADAMENTE LOS RIESGOS QUÍMICOS?

OBJETO Y CONTENIDO

Analizar los riesgos más significativos asociados a la seguridad o a la exposición a agentes químicos en el ámbito laboral.

Revisar las medidas preventivas en la gestión de los riesgos químicos.

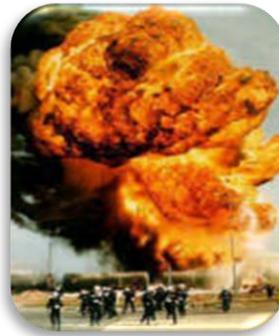
DIRIGIDO A

Profesionales de prevención de riesgos laborales, responsables de industrias químicas, laboratorios, empresas de limpieza, etc., así como aquellas personas que precisen de conocimientos en la correcta gestión de los riesgos químicos pertenecientes a empresas asociadas a FREMAP.

PROGRAMA

-  Normativa básica de aplicación. Gestión del riesgo químico.
-  Buenas prácticas en el manejo, almacenamiento y transporte de productos químicos.
-  Protección colectiva y Equipos de Protección Individual frente al riesgo químico.
-  Actuación en caso de emergencias.

DOCUMENTO DE PROTECCIÓN CONTRA EXPLOSIONES. RD-681/2003



OBJETO Y CONTENIDO

La finalidad de la presente sesión es mostrar y facilitar, la comprensión y aplicación del R.D. 681/2003 sobre protección de la salud y seguridad de los trabajadores expuestos a los riesgos derivados de atmósferas explosivas en el lugar de trabajo.

Se prestará especial atención a las obligaciones de carácter técnico y organizativo que, en materia de prevención, debe asumir la Empresa, destacando la elaboración del Documento de Protección contra las Explosiones, en el cual quedarán recogidas tanto la clasificación de zonas en función de la probabilidad de que se formen atmósferas explosivas, la Evaluación del Riesgo de explosión y las medidas correctoras que se aplicarán en presencia de una atmósfera explosiva (atex). Con esta sesión se pretende:

- Mostrar y recordar la normativa de aplicación.
- Abordar la importancia de la clasificación de zonas, para una correcta gestión del riesgo.
- Explicar la metodología RASE para evaluar el riesgo de explosión de las instalaciones.
- Analizar las medidas de prevención y protección contra este tipo de riesgo.

DIRIGIDO A

Personal directivo, técnicos de mantenimiento, producción y montaje de instalaciones, mandos y responsables que asumen la gestión de la prevención en las empresas asociadas a FREMAP que, por su actividad laboral, precisan conocimientos especializados para la correcta gestión de todos los aspectos relacionados con el documento de protección contra explosiones.

PROGRAMA

-  Introducción. Normativa de aplicación

- ↳ Clasificación de zonas.
- ↳ Documento de Protección contra Explosiones
 - Estructura del Documento e Introducción
 - Evaluación del Riesgos
 - Medidas Técnicas y Organizativas

ANÁLISIS DEL ACCIDENTE DE TRABAJO. MÉTODO ÁRBOL DE CAUSAS



OBJETO Y CONTENIDO

La finalidad de la presente actividad es mostrar y facilitar una de los métodos de análisis de accidentes más efectivos, tanto para extraer información fidedigna y veraz de un accidente como para las causas del mismo.

DIRIGIDO A

Técnicos, personal directivo, mandos y responsables que asumen la gestión de la prevención en las empresas asociadas a FREMAP que, por su actividad laboral, precisan conocimientos especializados para la correcta gestión de todos los aspectos relacionados con el análisis de accidentes.

PROGRAMA

-  Introducción
-  Definiciones: Delimitación de conceptos y sesgos del analista y su ajuste
-  Aplicación de herramientas para el análisis de accidentes: Árbol de causas. Ejercicios y casos prácticos

E-LEARNING



Los *e-learning* son actividades de divulgación dirigidos a nuestras empresas asociadas y a su personal dependiente, así como a los trabajadores autónomos adheridos. La inscripción no conlleva coste y está limitada por la disponibilidad del boletín de inscripción que figura en cada convocatoria.

1. Está accesible durante un periodo amplio de tiempo.
2. Te conectas cuando tú decides.
3. Tú decides el tiempo que dedicas en cada sesión.
4. Puedes repasar los contenidos.
5. Conoces tu progreso a través de la plataforma.
6. Tu participación se certifica en el momento, una vez que superas la evaluación.



INFORMACIÓN DETALLADA PREVENCIÓN DE
TRASTORNOS MÚSCULOESQUELÉTICOS



INFORMACIÓN DETALLADA COORDINACIÓN
DE ACTIVIDADES EMPRESARIALES

PREVENCIÓN DE TRASTORNOS MUSCULO-ESQUELÉTICOS POR EL USO DE PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN



OBJETO:

Conocer buenas prácticas que te ayudarán a prevenir los trastornos musculoesqueléticos ocasionado por el manejo de pantallas de visualización de datos.

PROGRAMA:

1. El entorno y los equipos
2. Cómo sentarse
3. Los dispositivos portátiles
4. Ejercicios de estiramiento
5. Atención plena (*mindfulness*)
6. El sedentarismo

DURACIÓN

1 hora

FORMATO:

Online y autoestudio

INFORMACIÓN PRÓXIMAS CONVOCATORIAS

COORDINACIÓN DE ACTIVIDADES EMPRESARIALES: ASPECTOS BÁSICOS QUE DEBES CONOCER



OBJETO

Las personas que gestionan la coordinación de actividades empresariales podrán conocer los aspectos básicos de esta actividad preventiva para facilitar una aplicación práctica de la misma.

PROGRAMA:

1. La Coordinación de Actividades Empresariales
2. Definiciones y conceptos
3. Obligaciones de las empresas y trabajadores autónomos que comparten centro de trabajo
4. Medios de coordinación
5. Participación y consulta
6. Responsabilidades

DURACIÓN:

1 hora

FORMATO:

Online y autoestudio

INFORMACIÓN PRÓXIMAS CONVOCATORIAS