



REPARTIDOR

Queremos agradecerle la confianza depositada en nosotros para formarse en el *Curso de Prevención de Riesgos Laborales / Repartidor*.

Presentación y objetivos del Curso Básico de Prevención de Riesgos Laborales

Este Curso tiene como objetivo principal capacitar al alumno para el desempeño de las funciones de cómo Repartidor y obtener un conocimiento básico de Prevención de Riesgos Laborales que la Ley exige a todas las empresas. Se dan a conocer los derechos y deberes de los trabajadores y empresarios en materia preventiva, así como la reglamentación básica aplicable en los respectivos puestos de trabajo.

El curso habilita para desempeñar las funciones de nivel básico, en la modalidad de **6 horas lectivas**.

Dirigido a

Todas aquellas personas que tienen un puesto de Repartidor en una empresa y que desean ampliar sus conocimientos en materia de Prevención de Riesgos Laborales.

Este curso de 6 horas está especialmente dirigido a personas que van a prestar sus servicios en empresas con peligrosidad potencial especial (excepto construcción y metal).

Título/Certificado

La superación del Curso conduce a la obtención de un Título emitido por Centro Médico Siglo XXI Prevención de Riesgos Laborales S.L. ,centro con n° de registro **0505101086**

Programa de Formación

LEY 31/1995 DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES.....	5
RIESGOS EN TRABAJOS DE REPARTIDOR.....	10
CAÍDA DE PERSONAS AL MISMO NIVEL/ PISADAS SOBRE OBJETOS	11
CAÍDA DE OBJETOS DESPRENDIDOS O POR DESPLOME	11
CAÍDA DE OBJETOS EN MANIPULACIÓN	12
CHOQUES CONTRA OBJETOS INMÓVILES	12
GOLPES/ CORTES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS	12
SOBRESFUERZOS	13
CONTACTOS ELÉCTRICOS	13
INCENDIOS	14
FATIGA VISUAL / FATIGA FÍSICA/ RADIACIONES	14
RUIDO	15
EXPOSICIÓN A AGENTES FÍSICOS: CONDICIONES TERMOHIGROMÉTRICAS	15
ACCIDENTE DURANTE LA CONDUCCIÓN	16
EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (EPIs)	17
Obligaciones de los trabajadores	18
MANIPULACION MANUAL DE CARGAS	21
INTRODUCCION	21
CONDICIONES QUE DEBEN REUNIR LOS ESPACIOS DE TRABAJO	22
RIESGOS EN LA MANIPULACION MANUAL	22
MEDIDAS PREVENTIVAS:	23
REDUCCIÓN DE LOS RIESGOS.	23
METODO DE MANIPULAR CARGAS	24
a. Levantamiento manual de cargas.	24
b. Transporte de la carga.	25
c. Descarga manual.	26
SEÑALIZACIÓN	27
Tipos de señales.....	27
Señal de panel:	27
Señal luminosa:	28
Señal acústica:	28
Comunicación verbal:	29
Señal gestual:	29
Señal indicativa:	29
FORMACION EN EMERGENCIAS	30
Concepto	30
Clases de fuego.	30
Causas de los incendios.	31
Extinción de incendios.....	31
Efectos perjudiciales de los incendios.-	32
CARACTERISTICAS E INSTALACION DE LOS APARATOS, EQUIPOS Y SISTEMAS DE	

PROTECCION CONTRA INCENDIOS	32
1. Sistemas automáticos de detección de incendio.	32
2. Sistemas manuales de alarma de incendios.	33
3. Sistemas de comunicación de alarma.	34
4. Sistemas de abastecimiento de agua contra incendios.	34
5. Sistemas de hidrantes exteriores.	35
6. Extintores de incendio.	35
7. Sistemas de bocas de incendio equipadas.	36
8. Sistemas de columna seca.	38
9. Los sistemas de extinción por rociadores automáticos de agua, sistemas de extinción por agua pulverizada, sistemas de extinción por espuma física de baja expansión, sistemas de extinción por polvo.	39
10. Sistemas de extinción por agentes extintores gaseosos.	40
SEÑALIZACIÓN	42
USO EXTINTORES PORTATILES	42
DEFINICIÓN Y CARACTERÍSTICAS	42
CLASIFICACIÓN DE EXTINTORES	43
NORMAS DE UTILIZACIÓN	43
CONSULTA A LOS TRABAJADORES	44
PRIMEROS AUXILIOS	45
Principios básicos en caso de actuación	46
Evaluación del accidentado	46
Hemorragias	47
HEMORRAGIA NASAL (EPIXTASIS)	47
HEMORAGIA POR EL OIDO (OTORRAGIA)	48
HEMORRAGIA POR LA BOCA	48
Fracturas	48
Quemaduras	49
QUEMADURAS DE PRIMER GRADO.....	49
QUEMADURAS DE SEGUNDO GRADO	49
QUEMADURAS DE TERCER GRADO	49
Electricidad	49
Intoxicaciones	50
Lesiones oculares	50
Insolaciones	51
Crisis epilépticas	51
Heridas.....	51
Shock	52
Parada cardio respiratoria	52
EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO	54
Estiramientos para evitar el cuello rígido	54
Estiramientos para disminuir la tensión de hombros:	54
Estiramientos para evitar el encorvamiento del pecho	54
Estiramientos de la espalda	54
Ejercicios para evitar la pesadez de piernas:	55

TEST DE EVALUACIÓN FINAL.

CERTIFICADO DE FINALIZACIÓN DEL CURSO.

El sistema de enseñanza es en la modalidad de [FORMACIÓN A DISTANCIA](#) y a medida para empresas, particulares ó autónomos.

Esta modalidad de enseñanza permite al alumno compatibilizar la formación con su disponibilidad de tiempo y lugar de residencia. La formación a distancia se sustenta en un sistema pedagógico basado en las necesidades formativas del alumno, haciendo uso intensivo de las Tecnologías de la Información y de las Comunicaciones para facilitar el proceso educativo y garantizar unos estándares de calidad educativa.

El estudio comprensivo de la documentación facilitada, junto a la realización de las pruebas de evaluación programadas para su desarrollo a través de Formación Online, garantizarán la adquisición de los conocimientos teóricos y prácticos que todo profesional cualificado precisará en el desarrollo de su actividad.

Debemos reseñar en este sistema de enseñanza:

- Profesores-tutores: El proceso de aprendizaje está tutorizado permanentemente por especialistas de las distintas materias que ofrecen al alumno una asistencia personalizada a través del servicio de tutorías on-line , teléfono, entrevistas personales en el Centro,etc.
- Duración: El tiempo estimado para formación es de 6 horas, disponiendo del tiempo que desee para su finalización.
- Documentación: la documentación que se facilitará para el estudio del curso está elaborada por expertos profesionales en la materia cómo Tecnicos Superiores, Ingenieros Técnicos,etc.
- Su cuidada elaboración y permanente actualización convierten el material de estudio en una valiosa herramienta durante el desarrollo de la acción formativa y su posterior actividad profesional.
- Evaluación: El curso se evalúa atendiendo a un sistema de evaluación que contempla diferentes actividades: controles y Trabajo Final que se desarrollan a través de las herramientas que proporciona Centro Médico Siglo XXI S.L.- constituyendo un proceso de evaluación continua.
- Desde formación Online, los alumnos dispondrán de un sistema que les permitirá recibir comunicados de su interés remitidos por los Profesores y coordinadores académicos, comunicarse entre ellos mediante email ó telefónicamente, acceder a documentación complementaria, etc.
- Certificado:Para la obtención del certificado acreditativo será necesario haber superado todas las pruebas de evaluación obligatorias asociadas al programa formativo.

Si tiene cualquier consulta que desee resolver ,no dude en contactar con nosotros en el correo electrónico info@prevencionmadrid.es ó en el [teléfono 691.10.10.10](tel:691.10.10.10).

Si desea más información sobre los **más de 100 Cursos de Prevención de Riesgos Laborales**, no dude en llamarnos.

Jose Manuel Izquierdo

Responsable de Formación