



CC.OO.

comisiones obreras de asturias
comisiones obreres d'asturies

Formación Salud Laboral



¡No sigas en las nubes...!





...Para crecer como trabajador y trabajadora,

¡Fórmate!

Edita:

Comisiones Obreras de Asturias
Departamento de Salud Laboral

Imprime:

Gráficas Careaga, S. L. (Salinas)

Depósito Legal:

AS-1235/07

Por facilidad de lectura, en ocasiones en este documento hemos optado por plegarnos a la convención que otorga a los substantivos masculinos la representación de ambos sexos. Pedimos disculpas a todas la mujeres, que se pudieran ver mal representadas en este documento.

Índice

<i>Introducción</i>	9
<i>Formación Presencial</i>	10
<i>Formación a Distancia</i>	16
<i>Ficha de Inscripción</i>	20
<i>Direcciones de interés en Salud Laboral</i>	23

Cualquier daño a la salud en relación con el trabajo debe ser contemplado. La prevención es eliminar el riesgo y es deber del empresario hacerlo. La obligación de garantizar el derecho a la seguridad y a la salud, que todos los trabajadores y trabajadoras tenemos, recae en la figura empresarial; el trabajador, representado por sus delegados de prevención tienen un papel fundamental de participación, y constituye una piedra angular en dicha prevención.

Desde aquí os insto a continuar en esta línea, y no olvidar en ningún momento "la salud" en nuestras agendas de negociación colectiva. Para así conseguir convenios, que contemplen actuaciones encaminadas a disminuir los accidentes de trabajo y enfermedades profesionales, y en general todos los daños que desde el ámbito laboral se puedan causar a la salud, pues nuestra meta va mucho más allá de combatir la siniestralidad. Tengamos en cuenta la prevención, como una más en la lista de logros a conseguir en este nuevo proceso de negociación colectiva.

Desde CC.OO. apostamos por una acción sindical que día a día, agilice la implantación progresiva de los sistemas preventivos en la empresa y mejore su calidad, para minimizar todos aquellos riesgos que no hayan sido posible de eliminar. El incremento de la siniestralidad laboral y el deterioro de las condiciones de trabajo están estrechamente ligadas a la precariedad laboral, la eventualidad y la subcontratación abusiva.

No es poca, por lo tanto, la tarea que recae sobre los delegados de prevención, para un desarrollo eficaz y responsable es necesario e imprescindible conocer los riesgos y por lo tanto recibir la formación apropiada para desarrollar eficazmente nuestra tarea dentro de la empresa. Con una formación adecuada estaremos en disposición de afrontar este reto en un futuro inmediato, pues, las enfermedades profesionales, los accidentes de trabajo... son los problemas más graves a los que nos enfrentamos los trabajadores y trabajadoras.

En nuestras manos está la participación en esta cadena de cambio, para acabar con esta lacra, que directa o indirectamente afecta a toda nuestra sociedad. Para que nuestra participación sea todo lo efectiva que esperamos, hagamos uso de las herramientas sindicales: Formación, Acción e Intervención Sindical, y así defender nuestros derechos como trabajadores y trabajadoras.

Jeremías Dos Santos Zapico

Secretario de Salud Laboral y Medio Ambiente
de CC.OO. de Asturias

Introducción

En 1995 se promulgó la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, norma fundamental en materia preventiva, que se sustenta sobre tres pilares:

- Los riesgos en el trabajo deben ser prevenidos.
- La obligación de unas condiciones de trabajo seguras y saludables a cargo del empresario.
- El derecho de los trabajadores a intervenir en este proceso de prevención de riesgos laborales.

***“La defensa de la salud es un derecho de los trabajadores,
un deber de los empresarios y un compromiso para el Estado”***

Es fácil caer en el pesimismo cuando vemos hasta que punto es difícil cambiar actuaciones, pensamientos, conductas... pero las cosas no solo pueden cambiar sino que, de hecho, están cambiando. Para continuar con esta transformación es necesario que **tú**, como trabajador, estés informado, pues el peor riesgo es el riesgo desconocido. Nadie puede defenderse de lo que no sabe que existe, siendo la **formación** la base sobre la que se asienta nuestra capacidad de autodefensa.

Desde la Secretaría de Salud Laboral y Medio Ambiente de CC.OO. de Asturias, seguimos apostando por el desarrollo de la formación, por lo que continuamos trabajando para convertir a los trabajadores en promotores de la salud en la empresa y responder al reto de mejorar y apoyar la salud propia y de sus compañeros.

“Las cosas cambian si queremos que cambien”

Departamento de Salud Laboral de CC.OO. de Asturias

Formación Presencial



El Objetivo de esta **oferta formativa**, es aportar conocimientos e informaciones eminentemente prácticas y utilizables por los trabajadores para que puedan desarrollar su trabajo de la forma más segura en la empresa, y poder así participar en la implantación y desarrollo del plan de prevención.

Formación de “a pie”, técnica y legislativa sobre los distintos riesgos específicos existentes en los puestos de trabajo, desde aquellos riesgos tradicionalmente reconocidos como son el ruido, químicos, accidentes, etc., como aquellos olvidados pero no menos importantes, como son el estrés, los psicosociales, la discriminación de género o las lesiones músculo-esqueléticas.

Porque los accidentes de trabajo, así como los daños a la salud producidos por las enfermedades profesionales, menos visibles, pero no menos dañinas o letales, **son evitables**.

CURSO BÁSICO DE FORMACIÓN SINDICAL EN SALUD LABORAL

Duración: 42 horas

Objetivos:

Conocer los procedimientos para organizar la prevención, los derechos y los deberes, que como trabajadores tenemos, y poder adoptar medidas preventivas concretas con el fin de evitar o prevenir cada uno de los riesgos para la salud derivados del trabajo. Para ello es necesario tener FORMACIÓN en salud laboral, no solamente en cuestiones relacionadas con los accidentes o la seguridad, sino en la prevención de las enfermedades derivadas del trabajo y la capacidad para poder actuar sindicalmente.

CURSO MONOGRÁFICO DE RIESGOS EN LOS LOCALES DE TRABAJO E INSTALACIONES

Duración: 18 horas.

Objetivos:

La estructura del edificio, dimensiones, el ambiente, orden y limpieza, los locales de descanso, locales de primeros auxilios, la iluminación, temperatura, la señalización de seguridad, etc. deben cumplir una serie de condiciones mínimas para que no perjudiquen la salud y la seguridad de las personas que allí trabajan.

Deberás ser capaz de identificar situaciones en las que los trabajadores puedan estar expuestos a condiciones climáticas adversas en locales de trabajo, debido a exceso de

temperatura o ambiente frío, humedad y ventilación.
Defender propuestas de eliminación del riesgo y exigir la mejora de las condiciones de trabajo con el fin de conseguir un ambiente de trabajo confortable.
Identificar aquellas condiciones que conllevan riesgo de incendio y explosión.

CURSO MONOGRÁFICO DE RIESGOS: MECÁNICO Y ELÉCTRICO

Duración: 18 horas

Objetivos:

La electricidad, representa un riesgo invisible pero presente en la mayor parte de las actividades laborales. No hay que olvidar que no solo afecta a aquellos que trabajan directamente con ella. Uno de cada cinco accidentes de trabajo está relacionado con las máquinas o con el uso de herramientas. Esto significa que las personas que trabajan sufren lesiones y mutilaciones en su cuerpo e incluso llegan a perder la vida a causa de sus instrumentos de trabajo.

El uso de máquinas lleva consigo el riesgo eléctrico, ya que muchas máquinas se alimentan con esa fuente de energía.

Por lo que debemos conocer estos riesgos, la actuación ante ellos y la forma de prevenirnos.

CURSO MONOGRÁFICO DE RUIDO

Duración: 18 horas

Objetivos:

El ruido es probablemente el riesgo laboral más extendido y el menos considerado. Si tenemos conocimiento de que estamos expuestos a él debemos actuar en consecuencia, para ello debemos conocer los cambios introducidos por la nueva legislación y las medidas de prevención, que no significa dotar a los trabajadores y trabajadoras de protectores auditivos, sino en la eliminación y reducción de la exposición.

CURSO MONOGRÁFICO DE RIESGO QUÍMICO

Duración: 18 horas

Objetivos:

¿Conoces lo que usas?

Los efectos nocivos de un tóxico no siempre son evidentes. Muchas veces cuando se reconoce el riesgo de los productos químicos es ya tarde, y se han producido daños a la salud del trabajador y trabajadora y al Medio Ambiente.

¿Cuánta contaminación hay?

Hay que actuar antes de que se produzca el daño y para ello es necesario conocer los tóxicos con los que trabajamos para poder prevenirnos contra sus efectos, ya sean a corto como a largo plazo. Garantizar una adecuada protección de la salud de los trabajadores y trabajadoras. Y para ello se han establecido normas legales que imponen limitaciones a su uso, comercialización y utilización.

CURSO MONOGRÁFICO DE LESIONES MÚSCULO-ESQUELÉTICAS

Duración: 18 horas

Objetivos:

¿Manipulas cargas, realizas movimientos repetitivos, adoptas malas posturas? El efecto nocivo puede acumularse con el tiempo provocando molestias en la espalda, brazos, piernas, hombros, cuello y manos. Hay que conocer los factores de riesgo (de la carga física, del entorno físico de trabajo y factores psicosociales), para poder adaptar el puesto y adoptar las posturas adecuadas para prevenir los daños a la salud.

CURSO MONOGRÁFICO DE PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

Duración: 18 horas

Objetivos:

El uso reciente de la tecnología informática, ha permitido el conocimiento de los riesgos asociados: problemas en los ojos y visión, posturales y lesiones por movimientos repetidos y estrés. Es importante conocer las medidas y poder intervenir cuando se detecten situaciones de riesgo para la salud de los trabajadores y trabajadoras. Formarse para poder actuar antes de que aparezca el daño.

CURSO MONOGRÁFICO DE RIESGOS PSICOSOCIALES

Duración: 18 horas

Objetivos:

Los factores psicosociales son aquellas características de la organización del trabajo que afectan a la salud de las personas a través de mecanismos psico-fisiológicos. Los empresarios tienden a considerar los problemas relacionados con estos factores como algo individual más que como un problema organizativo. Sin embargo la Ley de Prevención de Riesgos Laborales reconoce que los factores psicosociales relacionados

con la organización del trabajo pueden afectar a la salud de las personas, por lo que deben ser objeto de evaluación y control, con el fin de prevenir los efectos negativos para la salud.

Debemos ser capaces de identificar estos factores psicosociales, a través de la evaluación para buscar soluciones.

CURSO MONOGRÁFICO DE APLICACIÓN DEL MÉTODO ISTAS 21 CoPsoQ

Duración: 18 horas

Objetivos:

Sensibilización para la intervención de los riesgos psicosociales.

Conocer la metodología Ista 21 CoPsoQ.

Aplicación y uso práctico de este método para poder adaptarlo a las diferentes empresas.

CURSO MONOGRÁFICO DE MUTUAS

Duración: 18 horas

Objetivos:

Las mutuas, presentes en casi todos los centros de trabajo como entidad colaboradora de la seguridad social, son las grandes desconocidas por los trabajadores y trabajadoras. ¿Tienes suficiente información sobre las mutuas? ¿Cuál es el papel de la mutua en tu empresa?, ¿dónde se encuentran sus instalaciones?, ¿conoces tus derechos y obligaciones con respecto a las Mutuas?

Se dará respuesta a estas cuestiones y a todas aquellas que surjan en torno a las mutuas para poder posicionarnos y actuar en el trabajo.

CURSO MONOGRÁFICO DE RIESGOS EN ESPACIOS CONFINADOS Y TRABAJOS EN ALTURA

Duración: 18 horas

Objetivos:

Un recinto confinado es cualquier espacio con aberturas limitadas de entrada y salida y ventilación natural desfavorable, los riesgos en estos espacios son múltiples.

Una de las características de los accidentes en estos recintos es la gravedad de sus consecuencias, por lo que debemos conocer estos riesgos y cómo debemos actuar, y los métodos de trabajo para prevenirnos de ellos y trabajar de forma segura.

Analizar los riesgos que conlleva la utilización de plataformas para trabajos verticales en altura y determinar las condiciones de seguridad que deben reunirse, es imprescindible para poder prevenir los riesgos y protegerte de ellos.

CURSO MONOGRÁFICO DE PROTECCIÓN COLECTIVA E INDIVIDUAL

Duración: 18 horas

Objetivos:

Hay que diferenciar protección de prevención, lo primero es prevenir. La protección tiene por objeto interponer una última barrera entre el riesgo y el trabajador y la trabajadora mediante protecciones que serán primero colectivas y luego con los equipos individuales. No eliminan el riesgo.

Como trabajador y trabajadora debemos exigir que estas protecciones sean eficaces y que no supongan un riesgo adicional, tenemos que ser capaces de elegir aquellas que mejor se adapten a nosotros.

CURSO MONOGRÁFICO DE MUJER, TRABAJO Y SALUD

Duración: 18 horas

Objetivos:

Las diferencias de género que caracterizan a hombres y mujeres, así como la desigual presencia en el ámbito laboral suponen unas condiciones de trabajo diferentes para ambos colectivos.

Cuando hablamos de riesgos laborales podemos apreciar que existen diferencias importantes por razón de género. Las mujeres se concentran en determinados sectores de la producción y realizan diferentes tareas que ambos tienen asignadas dentro de un mismo sector.

Formación a Distancia



A través de la formación a distancia se facilita el acceso a nuevos aprendizajes y se refuerzan y actualizan los que ya se poseen, ampliando las posibilidades de formación a todas aquellas personas que por diferentes motivos no pueden asistir a un proceso formativo presencial. Esta formación aporta la opción de poder compaginar los ritmos de trabajo con un adecuado desarrollo profesional y personal.

La formación a distancia es impartida por el Instituto Sindical de Trabajo, Ambiente y Salud (ISTAS) y gestionada por Comisiones Obreras de Asturias.

ISTAS pretende crear un entorno muy diferente al de la enseñanza a distancia tradicional (en la que el/la estudiante se encuentra generalmente sólo, y se comunica de modo individual con un tutor) basándose en los siguientes objetivos:

Participación activa de los estudiantes

Un ambiente de comunicación y colaboración con los compañeros de clase.

Para lograrlos, se utiliza el modelo de enseñanza Redes de Aprendizaje Asincrónicas (RAA), que permite que las personas puedan estudiar en cualquier momento y en cualquier lugar y, a la vez, que puedan estar en *interacción* con otros estudiantes y con sus tutores; participando en conferencias, trabajando y discutiendo sus tareas con otros estudiantes o con los tutores, ello sin el requisito de estar conectados “en línea” en el mismo momento.

CURSO BÁSICO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Duración: 85 horas

Objetivos:

El curso cubre los contenidos descritos en el Anexo IV del Reglamento de los Servicios de Prevención, que capacitan para el desempeño de las funciones descritas en su Artículo 35. Además, el curso proporciona contenidos destinados a capacitar a los trabajadores elegidos como Delegados de Prevención para el mejor desempeño de sus funciones.

CURSO DE INTERVENCIÓN TÉCNICO SINDICAL EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Duración: 175 horas

Objetivos:

El presente curso tiene como objetivo profundizar en los conocimientos técnico sindicales que adquieren los Delegados de Prevención en el curso básico que les imparte el sindicato y capacitar a la estructura sindical de salud laboral para impulsar la acción sindical en salud laboral en las empresas.

CURSO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES

Duración: 80 horas

Objetivos:

Desde la perspectiva de la salud laboral nos enfrentamos al abordaje de una problemática emergente como es la creciente necesidad de intervención sobre los aspectos psicosociales del trabajo. Esta problemática viene dada por el desigual impacto que en la salud de la población tienen los cambios en la organización del trabajo, pues estos, no afectan de igual manera ni en la misma dirección a todas las personas en el trabajo. Necesitamos por tanto introducir mejoras diseñadas en beneficio de la salud y no solo de la producción.

El objetivo general de este curso es familiarizar a los alumnos con una herramienta para la detección de riesgos psicosociales como es el método Istas21 (CoPsoQ).

CURSO DE MUTUAS

Duración: 20 horas

Objetivos:

Capacitar al Delegado de Prevención para valorar la necesidad de la participación sindical en las decisiones de la mutua.

Orientar al Delegado de Prevención sobre las funciones que se le atribuyen a las mutuas.

Capacitar al Delegado de Prevención sobre las formas de actuar ante las funciones de las mutuas.

CURSO DE SALUD LABORAL Y MEDIO AMBIENTE

Duración: 80 horas

Objetivos:

El principal objetivo es proporcionar a los alumnos los conocimientos básicos para interpretar el medio ambiente y la interrelación del ser humano con el mismo, introduciendo los principales problemas ambientales que se manifiestan en la actualidad y las causas de su origen, todo ello con el propósito último de abundar en la sensibilización ambiental de los participantes.

CURSO DE RIESGO QUÍMICO

Duración: 40 horas

Objetivos:

Los efectos nocivos de un tóxico no son siempre evidentes. Cuando se reconoce el riesgo es demasiado tarde, y se han producido daños irreparables a la salud o al Medio Ambiente.

El objetivo del curso es adquirir conocimientos y habilidades para prevenir el riesgo químico en las empresas.

Ficha de Inscripción



FICHA DE INSCRIPCIÓN FORMACIÓN EN SALUD LABORAL

DATOS PERSONALES:

D.N.I.:

NOMBRE Y APELLIDOS:

DIRECCIÓN:

LOCALIDAD:

CÓDIGO POSTAL:

TÉLFONO:

MÓVIL:

CORREO ELECTRÓNICO:

OTROS DATOS:

EMPRESA:

SECTOR (al que pertenece la empresa):

DELEGADO/A DE PREVENCIÓN (marca con una X):

SI NO



comisiones obreras de asturias
comisiones obreras d'asturies

Departamento de Salud Laboral de
CC.OO. de Asturias

C/ Santa Teresa, 15 bajo.
33005 Oviedo

Teléfono: 985 25 71 99 ext. 2000 – 2024
Fax: 985 25 20 50

Correo electrónico:
slaboral.as@asturias.ccoo.es

De acuerdo con lo establecido en la Ley Orgánica 15/1999 de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal se garantiza la adopción de las medidas oportunas para guardar la información y evitar su alteración, pérdida, tratamiento o acceso no autorizado, con el fin de asegurar el cumplimiento de los deberes de confidencialidad de dichos datos. Si quien aporta los datos quiere ejercer sus derechos de acceso, modificación, rectificación o cancelación puede dirigirse mediante petición escrita al departamento de salud laboral de CC.OO. a la dirección c/ Santa Teresa, 15 bajo, 33005 Oviedo

FORMACIÓN PRESENCIAL:

(marca con una X)

Horas

<input type="checkbox"/>	Curso Básico de Formación Sindical en Salud Laboral	42
<input type="checkbox"/>	Curso de Riesgos en los Locales de trabajo e instalaciones	18
<input type="checkbox"/>	Curso de Riesgos Mecánico y Eléctrico	18
<input type="checkbox"/>	Curso de Ruido	18
<input type="checkbox"/>	Curso de Riesgo Químico	18
<input type="checkbox"/>	Curso de Lesiones Músculo Esqueléticas	18
<input type="checkbox"/>	Curso de Pantallas de Visualización de Datos	18
<input type="checkbox"/>	Curso de Riesgos Psicosociales	18
<input type="checkbox"/>	Curso de Aplicación del método ISTAS 21 CoPsoQ	18
<input type="checkbox"/>	Curso de Mutuas	18
<input type="checkbox"/>	Curso de Riesgos en Espacios Confinados y Trabajos en Altura	18
<input type="checkbox"/>	Curso de Protección Colectiva e Individual	18
<input type="checkbox"/>	Curso de Mujer, Trabajo y Salud	18

FORMACIÓN A DISTANCIA:

(marca con una X)

Horas

<input type="checkbox"/>	Curso Básico en Prevención de Riesgos Laborales	85
<input type="checkbox"/>	Curso de Intervención Técnico Sindical en PRL	175
<input type="checkbox"/>	Curso de Prevención de Riesgos Psicosociales	80
<input type="checkbox"/>	Curso de Riesgo Químico	40
<input type="checkbox"/>	Curso de Mutuas	20
<input type="checkbox"/>	Curso de Salud Laboral y Medio Ambiente	80



comisiones obreras de asturias
comisiones obreres d'asturies

Direcciones de interés en Salud Laboral

Ámbito Estatal

INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO (INSHT)

C/ Torrelaguna, 73
28027 MADRID
Tel. 913 634 100- Fax: 913 634 327
Web: www.mtas.es/insht

CC.OO. SECRETARIA CONFEDERAL DE SALUD LABORAL Y MEDIO AMBIENTE

C/ Fernández de la Hoz, 12
28012 MADRID
Tel. 917 028 060
Web: www.ccoo.es

INSTITUTO SINDICAL DE TRABAJO, AMBIENTE Y SALUD (ISTAS- CC.OO.)

C/ General Cabrera, 21
28020 MADRID
Tel. 914 491 040 Fax: 915 711 016
Web: www.istas.ccoo.es
Correo Electrónico: istas@istas.ccoo.es

Ámbito Autonómico

DEPARTAMENTO DE SALUD LABORAL DE CC.OO. DE ASTURIAS

C/ Santa Teresa, 15 bajo

33005 OVIEDO

Tel. 985 25 71 99 ext. 2000 – 2024

Fax: 985 25 20 50

Correo electrónico: slaboral.as@asturias.ccoo.es

Web: www.ccooasturias.es

INSTITUTO ASTURIANO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES (I.A.P.R.L)

Avda. del Cristo de las Cadenas, 107

33006 OVIEDO

Tel. 985 10 82 75

Web: www.iaprl.es



*departamentu
de salú llaboral*

*secretaría de salud llaboral y mediuambiente
secretaría de salú llaboral y mediuambiente*

