

Jornades d'orientació tècnica **ONLINE**

Prevenció de riscos laborals



Període
Setembre – Desembre 2022

Plan General de Actividades Preventivas de la
Seguridad Social

INTRODUCCIÓ

En el nostre compromís per a millorar contínuament la qualitat i l'efectivitat de les accions preventives que oferim a les nostres empreses associades i als treballadors adherits, Mutua Universal posa a la teva disposició la programació de jornades d'orientació tècnica confiant que siguin del teu interès. Pretenem ajudar els professionals en el seu dia a dia i difondre el coneixement i la cultura en seguretat i salut entre els diferents col·lectius (gerència, comandaments, responsables de prevenció, representants de treballadors i plantilla en general).

Les sessions aborden les següents temàtiques:

- Ergonomia
- Higiene industrial
- Psicosociologia
- Gestió de la prevenció
- Promoció de la salut
- Seguretat a la feina

Les jornades recollides en aquesta programació es faran online.

Consulta les dates i els horaris a la nostra [web pública](#). Recorda que l'horari que t'indiquem aquí és horari peninsular.

En el detall de cada jornada hi trobaràs el formulari d'inscripció per a sol·licitar-ne l'assistència.

Activitats adreçades exclusivament a empreses associades i a persones treballadores autònomes adherides a Mutua Universal.

Places limitades.

No dubtis en contactar amb el [Tècnic de Prevenció de la teva zona](#) per a ampliar informació.

RELACIÓ DE JORNADES

Seguretat a la feina

- [Plans de mobilitat](#)
- [Prevenició i extinció d'incendis](#)
- [Espais confinats: què són, com els identifiquem i quines mesures cal adoptar](#)
- [R.D. 656/2017 relatiu a l'emmagatzematge de productes químics \(APO\)](#)

Ergonomia

- [Com gestionem l'ergonomia? Quin és el teu full de ruta?](#)
- [Ergonomia: la manipulació de càrregues i els esforços de treball](#)
- [Ergonomia: els moviments repetitius](#)
- [Ergonomia: les postures de treball](#)
- [Exoesquelets: mites, llegendes i certeses](#)
- [Prevenició de lesions osteomuscular](#)

Psicosociologia

- [Novetats legislatives: riscos psicosocials i salut mental, de què ens hem d'ocupar?](#)
- [Estrès laboral com a risc psicosocial](#)
- [La gestió del temps, un repte personal](#)
- [Promoció de la integració de la perspectiva de gènere en la PRL](#)

Promoció de la salut

- [Hàbits saludables: "Prevenició de lesions cardiovasculars"](#)
- [Bones pràctiques en prevenció del consum d'alcohol i altres drogues: Entorns de treball segurs i saludables](#)

RELACIÓ DE JORNADES

Gestió de la prevenció

- [Gestió integrada de la prevenció de riscos laborals](#)
- [Investigació d'accidents laborals](#)
- [Com fer inspeccions de seguretat](#)
- [Redacció de normes de treball i procediments d'operació](#)
- [Coordinació d'activitats empresarials](#)
- ["Prevención10.es" Una eina per a la petita empresa i la persona treballadora autònoma.](#)
- [El bon ús de productes fitosanitaris](#)
- [Adaptació del lloc de treball durant l'embaràs i la lactància natural - SREL \(Actualitzat segons la 3a edició SEGO 2020\)](#)
- [Prevenció de les malalties professionals](#)
- [Com preparar una inspecció de treball en matèria de prevenció de riscos laborals](#)
- [Responsabilitats dels comandaments intermedis en prevenció de riscos laborals](#)
- [PRL. Responsabilitats de la direcció de l'empresa, la cadena de comandament i les persones treballadores](#)



PLANS DE MOBILITAT I SEGURETAT VIAL LABORAL

Jornades d'Orientació Tècnica ONLINE

Objetius

- Adquirir una visió global sobre els plans de mobilitat i la seva integració a la seguretat vial laboral.
- Disposar d'orientacions per a implantar-los a l'empresa.

Adreçat a

- Empreses associades

Contingut

- Enfocament actual de la mobilitat laboral: mobilitat segura, sostenible i saludable.
- Integració de la seguretat vial en la gestió de la prevenció.
- Plans de mobilitat laboral: què són? quins beneficis té implantar-los? Com dur-los a terme?
- Propostes de mesures per implantar.

PREVENCIÓ I EXTINCIÓ D'INCENDIS



Jornades d'Orientació Tècnica ONLINE

Objectius

Donar a conèixer les mesures preventives per a evitar incendis a l'empresa, així com les nocions bàsiques d'actuació en cas que se'n produeixi un.

Adreçat a

- Empreses associades
- Persones treballadores autònomes adherides

Contingut

- Previsió, prevenció i protecció. Normativa.
- El foc: característiques que el defineixen. Combustible, comburent, energia d'activació i reacció en cadena. Mecanismes d'extinció. Productes del foc. Classes de foc.
- Agents extintors.
- Mitjans de protecció: detecció d'incendis. Equips de protecció. Senyalització.
- Tècniques d'extinció.

ESPAIS CONFINATS: QUÈ SÓN, COM ELS IDENTIFIQUEM I QUINES MESURES CAL ADOPTAR

Jornades d'Orientació Tècnica ONLINE

Objectius

- Adquirir els coneixements necessaris per a identificar els espais confinats i els riscos associats.
 - Conèixer les mesures que cal adoptar en els diferents tipus d'espais confinats en funció dels seus riscos.
-

Contingut

- Conceptes bàsics:
 - Normativa
 - Identificació d'espais confinats i riscos potencials.
- Mesures d'actuació en espais confinats: què cal considerar?
Permisos d'entrada i procediments de treball.

Adreçat a

- Empreses associades
- Persones treballadores autònomes adherides

R.D. 656/2017 RELATIU AL EMMAGATZEMATGE DE PRODUCTES QUÍMICS (APQ)

Jornades d'Orientació Tècnica ONLINE

Objectius

Donar a conèixer el contingut del RD i els seus ITC, forma en què afecten instal·lacions noves o existents i obligacions que comporten per al titular.

Adreçat a

- Empreses associades
- Persones treballadores autònomes adherides

Contingut

- Estructura i àmbit d'aplicació del RD.
- Tramitació administrativa d'un emmagatzematge de productes químics.
- Principals canvis (ITC-0 a ITC-9).
- Anàlisi de la ITC-10 sobre emmagatzematge en recipients mòbils.

COM GESTIONES L'ERGONOMIA? QUIN ÉS EL TEU FULL DE RUTA?



Jornades d'Orientació Tècnica ONLINE

Objectius

Proporcionar una full de ruta i consells pràctics per a gestionar el risc ergonòmic en el centre de treball d'una empresa, segons les pautes indicades en la normativa ergonòmica vigent.

Contingut

- Tips per a millorar la salut musculoesquelètica de les persones i reduir els trastorns musculoesquelètics a través d'un bon sistema de gestió de l'ergonomia.
- Pautes de la ISO TR 12295 i com posar-les en pràctica.

Adreçat a

- Empreses associades
- Persones treballadores autònomes adherides

ERGONOMIA: LA MANIPULACIÓ DE CÀRREGUES I ELS ESFORÇOS DE TREBALL



Jornades d'Orientació Tècnica ONLINE

Objectius

Proporcionar criteris i mitjans per a detectar esforços en un lloc de treball i adaptar-lo per a reduir o eliminar els esforços crítics.

Adreçat a

- Empreses associades
- Persones treballadores autònomes adherides

Contingut

- Factors determinants en la manipulació de càrregues.
- Checklist de detecció.
- Pautes per a adaptar els llocs de treball amb manipulació de càrregues.
- Exemples.

ERGONOMIA: ELS MOVIMENTS REPETITIVS



Jornades d'Orientació Tècnica ONLINE

Objectius

Proporcionar criteris i mitjans per a poder identificar i analitzar els moviments repetitius i diferenciar-los dels que no ho són.

Adreçat a

- Empreses associades
- Persones treballadores autònomes adherides

Contingut

- Factors determinants en tasques que comportin moviments repetitius
- Checklist de detecció
- Pautes per a millorar els llocs de treball amb moviments repetitius
- Exemples

ERGONOMIA: LES POSTURES DE TREBALL



Jornades d'Orientació Tècnica ONLINE

Objectius

Que les persones participants obtinguin els coneixements bàsics per a combatre i prevenir les postures forçades

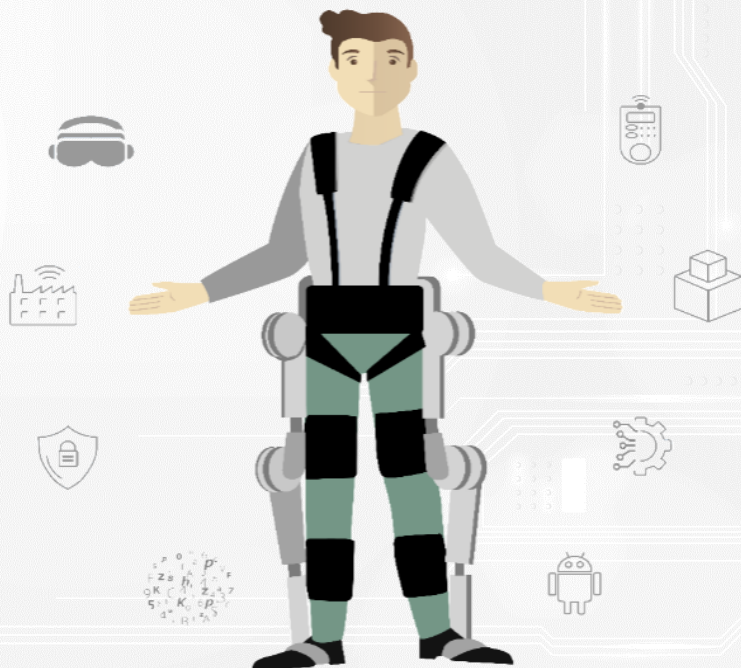
Adreçat a

- Empreses associades
- Persones treballadores autònomes adherides

Contingut

- Què són les postures forçades i com reconèixer-les
- Checklist de detecció
- Pautes per a millorar els llocs de treball
- Exemples

EXOESQUELETS: MITES, LLEGENDES I CERTESES



Jornades d'Orientació Tècnica ONLINE

Objectius

Proporcionar coneixement sobre els exoesquelets per a valorar si poden ser una solució eficaç davant problemes musculoesquelètics i, si calgués, guiar en el procés de la seva elecció i implementació.

Contingut

- Què és un exoesquelet, quins són els més habituals i quines en són les aplicacions.
- Què hauries de saber si en vols implantar un.
- Incerteses i reptes.

Adreçat a

- Empreses associades
- Persones treballadores autònomes adherides

PREVENCIÓ DE LESIONS OSTEOMUSCULARS



Jornades d'Orientació Tècnica ONLINE

Objectius

- Fomentar hàbits saludables per a prevenir lesions musculoesquelètiques.

Adreçat a

- Empreses associades
 - Persones treballadores autònomes adherides.
-

Contingut

- Com es produeixen els trastorns musculoesquelètics.
- Com reconèixer i prevenir els trastorns musculoesquelètics.
- Com mantenir-se en forma per a prevenir els trastorns musculoesquelètics.

NOVEDATS LEGISLATIVES: RISCOS PSICOSOCIALS I SALUT MENTAL

DE QUÈ ENS
HEM D'OCUPAR?

Jornades d'Orientació Tècnica ONLINE

Objectius

Orientar els responsables a les empreses sobre el marc de referència tècnic i legal en matèria de riscos psicosocials, aprofundint en els punts clau dels requeriments més nous.

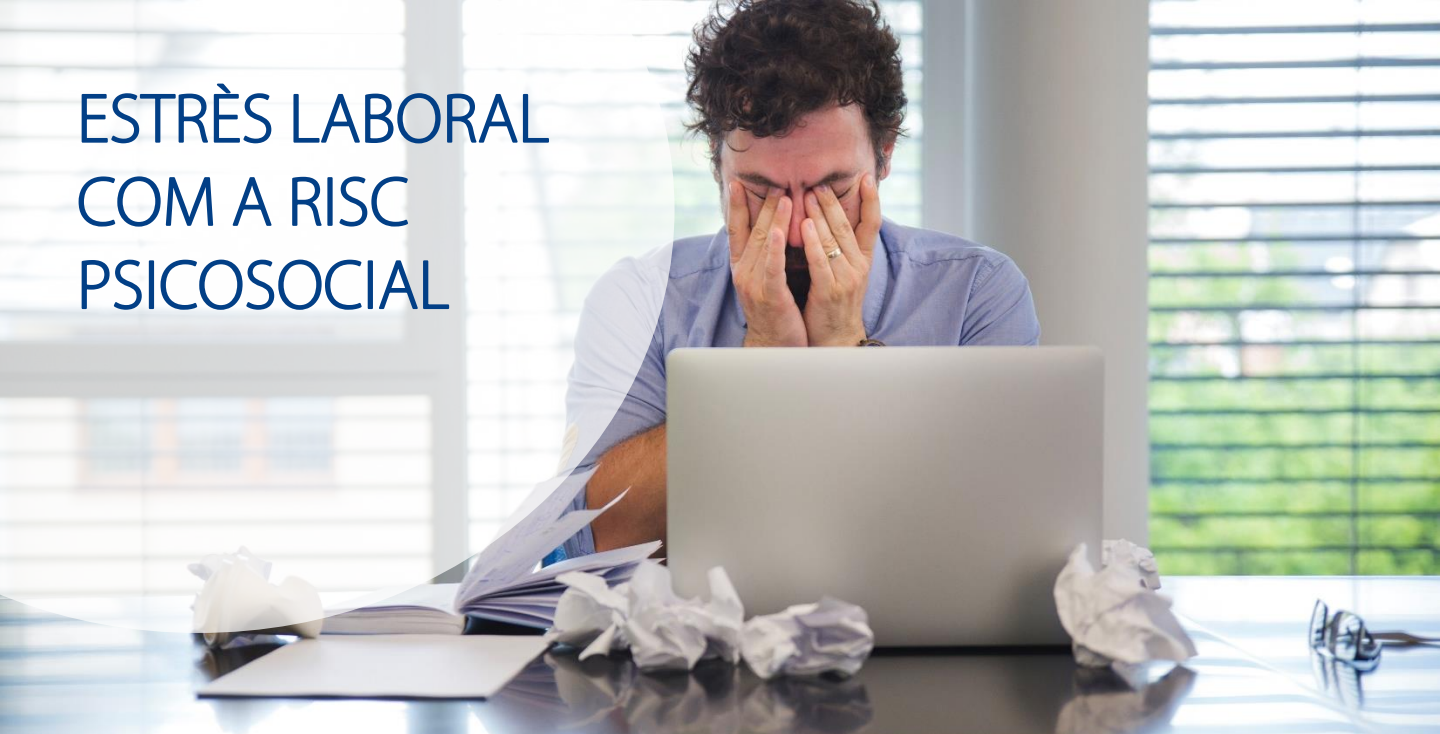
Adreçat a

- Empreses associades
- Persones treballadores autònomes adherides

Contingut

- Nivell d'acompliment normatiu en matèria de PRL en les empreses espanyoles. Què i com es fa.
- Nou pla d'actuació de la Inspecció de Treball en matèria de riscos psicosocials i salut mental.
- Criteri tècnic de la Inspecció de Treball per a l'avaluació i planificació d'activitats preventives a nivell psicosocial.

ESTRÈS LABORAL COM A RISC PSICOSOCIAL



Jornades d'Orientació Tècnica ONLINE

Objectius

Transmetre idees bàsiques sobre l'estrès i les seves causes, així com tècniques per a enfrontar-s'hi.

Adreçat a

- Empreses associades
- Persones treballadores autònomes adherides

Contingut

- Conceptes bàsics
- Conseqüències de l'estrès
- Diferències individuals en la resistència a l'estrès
- Estratègies d'intervenció

LA GESTIÓ DEL TEMPS, UN REpte PERSONAL



Jornades d'Orientació Tècnica ONLINE

Objectius

Identificar possibles àrees de millora en la nostra actual gestió del temps.

Adreçat a

- Empreses associades
 - Persones treballadores autònomes adherides
-

Contingut

- L'escenari actual com a punt de partida.
- Impacte de la COVID-19 a la nostra gestió del temps.
- Reenfoca, actua i cuida't una mica més.

PROMOCIÓ DE LA INTEGRACIÓ DE LA PERSPECTIVA DE GÈNERE EN LA PRL



Jornades d'Orientació Tècnica ONLINE

Objectius

Impulsar la integració la perspectiva de gènere en la gestió preventiva en les organitzacions.

Adreçat a

- Empreses associades
 - Persones treballadores autònomes adherides
-

Contingut

- Marc de referència
- Bases conceptuals
- Indicadors de situació
- Segregació vertical – horitzontal
- Exposició diferencial a factors de risc
- Impacte en la salut
- Bones pràctiques per a la integració en PRL



HÀBITS SALUDABLES: "PREVENCIÓ DE LESIONS CARDIOVASCULARS"

Jornades d'Orientació Tècnica ONLINE

Objectius

Conèixer com prevenir els riscos cardiovasculars mitjançant l'adopció d'hàbits saludables.

Adreçat a

- Empreses associades
 - Persones treballadores autònomes adherides
-

Contingut

- Les malalties cardiovasculars, l'impacte a la nostra salut i qualitat de vida.
- Factors de risc cardiovascular.
- Com els hàbits saludables, l'activitat física, l'alimentació saludable, el descans i evitar hàbits tòxics ens ajuden a tenir cura del nostre cor.

BONES PRÀCTIQUES EN PREVENCIÓ DEL CONSUM D'ALCOHOL I D'ALTRES DROGUES



ENTORNS DE TREBALL SEGURS I SALUDABLES

Jornades d'Orientació Tècnica ONLINE

Objectius

- Orientar sobre la prevenció i l'abordatge del consum d'alcohol i drogues a l'àmbit laboral.
- Fomentar entorns de treball segurs i saludables.

Adreçat a

- Empreses associades
- Persones treballadores autònomes adherides

Contingut

- La societat actual, les adiccions i el seu impacte en el benestar de l'empresa.
- Repercussions del consum d'alcohol i altres drogues sobre la seguretat i la salut.
- Dependència física i psicològica.
- Detecció i actuació des de l'organització per a la promoció d'hàbits saludables i prevenció del consum.



GESTIÓ INTEGRADA DE LA PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS

Jornades d'Orientació Tècnica ONLINE

Objectius

- Conèixer el significat pràctic de la integració de la prevenció de riscos laborals en el sistema general de gestió de l'empresa.
 - Disposar d'eines d'ajuda per a la integració eficaç de l'activitat preventiva a l'empresa.
-

Contingut

- És exigible legalment la integració?
Com se'n valora el grau d'implantació?
Protocol i guia d'actuació inspectora
per a la integració de l'activitat preventiva.
- Anàlisi de la guia tècnica per a la integració de la PRL en el sistema general de gestió de l'empresa.
- Exemples reals i eines per a la integració de l'activitat preventiva.

Adreçat a

- Empreses associades
- Persones treballadores autònomes adherides

INVESTIGACIÓ D'ACCIDENTS LABORALS

Jornades d'Orientació Tècnica ONLINE

Objectius

Adquirir habilitats d'iniciació en la gestió de la investigació dels accidents com a una eina més en la PRL de l'empresa:

- Millora de la recollida de la informació de cada accident.
 - Identificació i priorització de les causes immediates i bàsiques dels accidents.
 - Orientacions bàsiques per a la selecció i seguiment de les mesures correctives.
-

Contingut

- Quins són els danys a la salut en l'àmbit laboral?
- Què cal fer després d'un accident?
- Preguntes freqüents sobre la investigació dels accidents.
- Cas pràctic.

Adreçat a

- Empreses associades
- Persones treballadores autònomes adherides

COM FER INSPECCIONS DE SEGURETAT



Jornades d'Orientació Tècnica ONLINE

Objectius

- Valorar la importància de fer inspeccions preventives a l'empresa.
 - Distingir i conèixer els diversos tipus d'inspeccions preventives que es poden dur a terme a l'empresa.
 - Conèixer les eines disponibles. Fulls de comprovació.
-

Contingut

- Per què fer inspeccions de seguretat?
Aspectes legals i beneficis per a l'empresa.
- Tipus d'inspeccions de seguretat:
generals, específiques i reglamentàries.
- Importància de l'existència d'un
procediment d'inspeccions de seguretat:
qui ha de fer les inspeccions? què fem
amb les incidències detectades?

Adreçat a

- Empreses associades
- Persones treballadores
autònomes adherides

REDACCIÓ DE NORMES DE TREBALL I PROCEDIMENTS D'OPERACIÓ



Jornades d'Orientació Tècnica ONLINE

Objectius

- Adquirir coneixements específics per a l'elaboració de normes internes i procediments operacionals
- Disposar d'eines d'ajuda per a elaborar-ne.

Adreçat a

- Empreses associades
- Persones treballadores autònomes adherides

Contingut

- Conceptes bàsics:
 - Obligació legal vs necessitat operativa
 - Tipus de normes
- Com elaborar normes i procediments d'operació?
 - Criteris de priorització
 - Elaboració, publicació, implantació i revisió
- Exemples i eines d'ajuda

COORDINACIÓ D'ACTIVITATS EMPRESARIALS



Jornades d'Orientació Tècnica ONLINE

Objectius

- Conèixer en quines circumstàncies s'aplica la coordinació d'activitats empresarials (CAE).
 - Adquirir competències per a gestionar i aplicar la coordinació d'activitats entre empreses.
-

Contingut

- Introducció
- Conceptes i protagonistes en la CAE. Cas pràctic
- Aspectes que cal tenir en compte

Adreçat a

Sectors d'indústria i serveis:

- Empreses associades (PIME).
- Persones treballadores autònomes adherides

"PREVENCIÓN10.es" PER A LA PETITA EMPRESA I L'AUTÒNOM

Prevencion10.es

Un servicio
gratuito para
pymes y
autónomos

Jornades d'Orientació Tècnica ONLINE

Objectius

Donar a conèixer el servei públic d'assessorament i autoavaluació de riscos laborals, "Prevención 10", que facilita les petites empreses i les persones que treballen per compte propi, la gestió de la prevenció en la seva estructura d'una forma pràctica i senzilla.

Contingut

- Marc normatiu
- Responsabilitat en l'organització preventiva
- Aspectes generals de la gestió preventiva en la petita empresa
- Servei públic d'assessorament "Prevención 10"

Adreçat a

- Empreses associades
- Persones treballadores autònomes adherides

EL BON ÚS DE PRODUCTES FITOSANITARIS

Jornades d'Orientació Tècnica ONLINE

Objectius

Sensibilitzar en la manipulació responsable dels productes fitosanitaris per evitar riscos per a les persones i el medi ambient.

Adreçat a

- Empreses associades
- Persones treballadores autònomes adherides

Contingut

- Situació actual i riscos en la manipulació de fitosanitaris.
- Fitosanitaris a l'explotació. Presa de decisions i recomanacions preventives, des de l'elecció fins a la gestió de residus.
 - Elecció i compra
 - Transport
 - Emmagatzematge
 - Aplicació
 - Gestió d'envasos
 - Entrada en llocs tractats
- Situacions d'emergència. Què fer?
- Equips de protecció individual.

ADAPTACIÓ DEL LLOC DE TREBALL DURANT LA SITUACIÓ D'EMBARÀS I LACTÀNCIA NATURAL

ACTUALIZAT SEGONS
LA 3A ED.
SEGO 2020

Jornades d'Orientació Tècnica ONLINE

Objectius

- Capacitar l'assistent en la gestió de:
 - Adaptació de llocs de treball i canvis de lloc per a treballadores en situació d'embaràs o en període de lactància natural
 - Prestació del subsidi si és necessari

Adreçat a

- Empreses associades
- Persones treballadores autònomes adherides

Contingut

- Identificació, valoració i adopció de mesures preventives en els llocs de treball on hi hagi riscos específics per a treballadores en situació d'embaràs i durant la lactància natural (cas pràctic).
- Normativa aplicable i fonts d'informació disponibles sobre riscos i mesures preventives, informant dels canvis més rellevants en la 3a edició de la guia SEGO.
- Bases per a l'actuació en l'empresa des del punt de vista legal i tècnic.

PREVENCIÓ DE LES MALALTIES PROFESSIONALS



Jornades d'Orientació Tècnica ONLINE

Objectius

- Sensibilitzar a l'empresa sobre la importància de la prevenció de les malalties professionals (MP).
 - Conèixer les responsabilitats de l'empresa en la prevenció d'MP: Importància de les avaluacions de risc, com fer la investigació de causes de l'MP.
 - Conèixer les obligacions de l'empresa en la tramitació de comunicats d'MP.
 - Conèixer els canvis en la normativa i riscos emergents.
-

Contingut

- MP: definició i situació.
- Obligacions legals en la prevenció d'MP.
- Actuació i beneficis de la prevenció d'MP.
- Investigació de causes de les MP.
- Casos pràctics.
- Canvis en la normativa i riscos emergents.
- Campanyes de sensibilització. Recursos de Mutua Universal.

Adreçat a

- Empreses associades
- Persones treballadores autònomes adherides

COM PREPARAR UNA INSPECCIÓ DE TREBALL EN MATÈRIA DE PRL

Jornades d'Orientació Tècnica ONLINE

Objectius

Adquirir els coneixements necessaris per a preparar amb èxit una Inspecció de Treball en matèria de prevenció de riscos laborals.

Contingut

- La Inspecció de Treball: què és?
Les seves funcions. Quan i on pot actuar?
- Relacions de la Inspecció amb les empreses.
- Aspectes a considerar abans de la Inspecció.
- Aspectes a considerar durant de la Inspecció.
- Aspectes a considerar després de la Inspecció.

Adreçat a

- Empreses associades
- Persones treballadores autònomes adherides

RESPONSABILITATS DELS COMANDAMENTS INTERMEDIS EN PRL



Jornades d'Orientació Tècnica ONLINE

Objectius

- Informar el personal de comandament sobre els aspectes bàsics de PRL que els afecten.
- Facilitar-los eines per a que les persones a càrrec seu facin les seves tasques de forma segura.

Adreçat a

- Empreses associades
- Persones treballadores autònomes adherides

Contingut

- Qui és el comandament intermedi?
- Funciones
- Responsabilitats legals de la línia de comandament en PRL.
- Habilitats que un comandament intermedi ha d'entrenar.
- Eines de gestió:
 - Observacions planejades del treball
 - Comunicats de riscos
 - Inspeccions de seguretat
 - Investigació de accidents



PRL. RESPONSABILITATS DE LA DIRECCIÓ DE L'EMPRESA, LA CADENA DE COMANDAMENT I LES PERSONES TREBALLADORES

Jornades d'Orientació Tècnica ONLINE

Objectius

Conèixer, a través de casos reals, quines són les conseqüències dels incompliments en matèria de prevenció de riscos laborals, per als diferents nivells de l'organigrama d'una empresa.

Adreçat a

- Empreses associades
- Persones treballadores autònomes adherides

Contingut

- Exigències legals i de gestió en prevenció de riscos laborals.
- Responsabilitats dels diferents integrants de l'organització: direcció, cadena de comandament i persones treballadores.
- Tipus de responsabilitats: administrativa, civil i penal (anàlisi de sentències).

