



**Mutua Universal**

Mugenat. Mútua Col·laboradora  
amb la Seguretat Social núm. 10

# Jornades d'Orientació Tècnica **EN LÍNIA**

## Prevenició de Riscos Laborals



Període  
Febrer – Juliol 2025

Plan General de Actividades Preventivas de la  
Seguridad Social



SECRETARÍA DE ESTADO  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL  
Y PENSIONES  
DIRECCIÓN GENERAL  
DE ORDENACIÓN 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:

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

Les jornades recollides en aquesta programació es faran EN LÍNIA.

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 assistir-hi.

***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

## Gestió de la prevenció

- [Càlcul de costos dels accidents laborals](#)
- [Investigació d'accidents laborals](#)
- ["Prevenición10.es" Una eina per a la petita empresa i la persona treballadora autònoma](#)
- [Coordinació d'activitats empresarials](#)
- [Com preparar una inspecció de treball en matèria de prevenció de riscos laborals](#)
- [Organització i planificació de campanyes de promoció de seguretat i salut](#)
- [Pla de prevenció de riscos laborals i integració de la PRL. Què és? Per a què serveix?](#)
- [Avaluació de riscos i planificació de l'activitat preventiva. L'aparador de la teva empresa](#)
- [Empresa internacional. Prevenció de riscos laborals per a les persones treballadores desplaçades](#)
- [Redacció de normes de treball i procediments d'operació](#)
- [Adaptació del lloc de treball durant la situació d'embaràs i la lactància natural - SREL \(Actualitzat segons la 3a edició SEGO 2020\)](#)
- [Prevenció de les malalties professionals](#)
- [Prevenció de riscos laborals en el teletreball. Integració en la gestió de la PRL](#)
- [Noves tecnologies aplicades a la PRL](#)
- [Responsabilitats dels comandaments intermedis en PRL](#)
- [PRL. Conceptes bàsics i legislació. Per on començar?](#)

# RELACIÓ DE JORNADES

## Gestió de la prevenció

- [Prevenió de riscos laborals. Responsabilitats de la direcció de l'empresa, la cadena de comandament i les persones treballadores](#)
- [Com fer inspeccions de seguretat](#)
- [Aspectes crítics en la seguretat i la salut dels treballadors cedits per una ETT](#)
- [Equips de protecció individual a l'empresa. Com aconseguir un ús eficaç?](#)
- [El bon ús de productes fitosanitaris](#)
- [Cultura preventiva: base de les empreses d'èxit](#)

## Seguretat a la feina

- [Prevenió i extinció d'incendis](#)
- [Plans d'autoprotecció i d'emergència, mesures d'emergència i de lluita contra incendis en els llocs de treball. \(R.D. 486/1997 i la seva guia tècnica\)](#)
- [Espais confinats: què són, com els identifiquem i quines mesures cal adoptar](#)
- [Risc elèctric \(bàsic\): conceptes bàsics i la seva presència a la feina](#)
- [R.D. 656/2017 relatiu a l'emmagatzematge de productes químics \(APO\)](#)
- [Plans de mobilitat i seguretat vial laboral](#)
- [Seguretat vial, seguretat vital](#)
- [Gestió de l'emmagatzematge de bateries d'ions de liti](#)

# RELACIÓ DE JORNADES

## Higiene industrial

- [Càncer laboral: nova estratègia per a la seva prevenció. PrevenCAREX](#)
- [Obligacions de les empreses amb l'exposició a Radó](#)
- [Exposició a la calor: Prevenció i RDL 4/2023](#)

## Psicosociologia

- [Estrès laboral com a risc psicosocial](#)
- [Promoció de la integració de la perspectiva de gènere a la PRL](#)
- [Abordar els riscos psicosocials i la salut mental en l'àmbit laboral](#)
- [Violència i assetjament en el lloc de treball. Actuació des de l'entorn laboral](#)

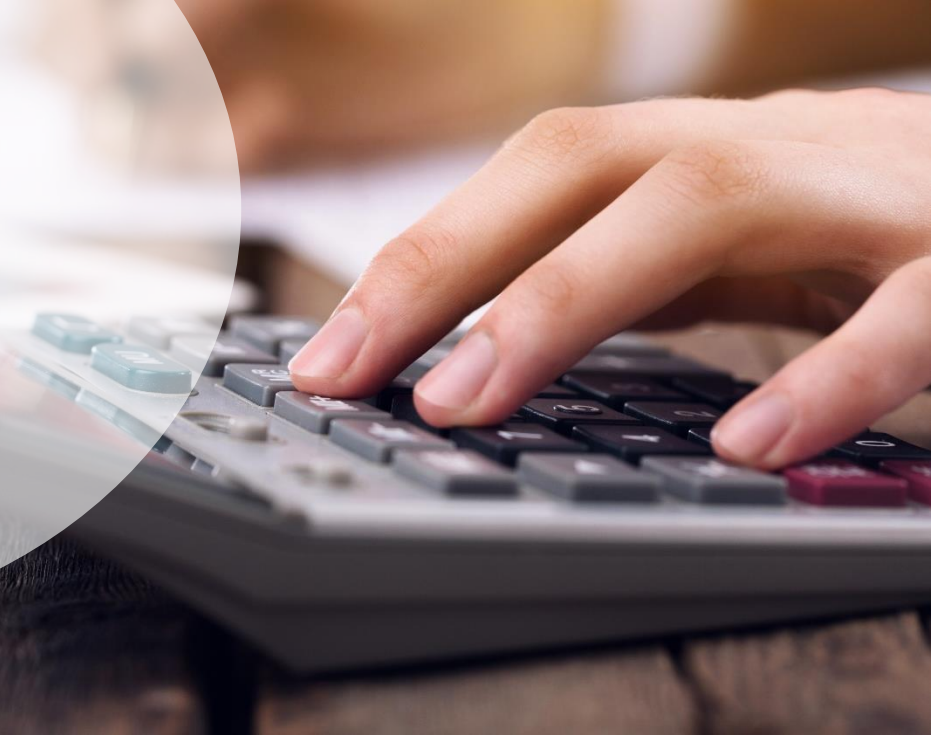
## Promoció de la salut

- [Hàbits saludables: "Prevenció de lesions cardiovasculars"](#)
- [Un univers d'hàbits saludables - Estar bé, trobar-se bé](#)
- [Hàbits saludables: el càncer es pot prevenir](#)
- [Bienestar Universal. Cap a una empresa saludable.](#)
- [Salut i dona](#)

## Ergonomia

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

# CÀLCUL DE COSTS DELS ACCIDENTS LABORALS



## Jornades d'Orientació Tècnica EN LÍNIA

---

### Objectius

- Calcular els costos derivats dels accidents de treball a la nostra empresa.
- Disposar d'eines d'ajuda per al càlcul.
- Conèixer criteris per a l'optimització de les inversions en prevenció.

### Adreçat a

- Empreses associades
- Persones treballadores autònomes adherides

---

### Contingut

- Costos a considerar.
- Programa de càlcul de costos dels accidents laborals.
- Inversions en prevenció: com optimitzar-les?
- Cas pràctic.

# INVESTIGACIÓ D'ACCIDENTS LABORALS

## Jornades d'Orientació Tècnica EN LÍNIA

---

### 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 prioritització 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

# “PREVENCIÓN10.es” UNA EINA PER A LA PETITA EMPRESA I LA PERSONA TREBALLADORA AUTÒNOMA

Prevencion**10**.es  
haz de la prevención tu gestión más rentable

Es un **servicio público gratuito** de asesoramiento en prevención de riesgos laborales que permite:

- Gestionar de forma sencilla los riesgos laborales a las **empresas de hasta 25 trabajadores**.
- Facilitar el cumplimiento en materia de coordinación de actividades empresariales e informar de sus riesgos a los **trabajadores autónomos**.

Comenzar

## Jornades d'Orientació Tècnica EN LÍNIA

### 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





# COORDINACIÓ D'ACTIVITATS EMPRESARIALS



## Jornades d'Orientació Tècnica EN LÍNIA

---

### 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



# COM PREPARAR UNA INSPECCIÓ DE TREBALL EN MATÈRIA DE PRL

## Jornades d'Orientació Tècnica EN LÍNIA

---

### 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

# ORGANITZACIÓ I PLANIFICACIÓ DE CAMPANYES DE PROMOCIÓ DE SEGURETAT I SALUT

## Jornades d'Orientació Tècnica EN LÍNIA

---

### Objectius

Conèixer les bases per al disseny, planificació, execució i seguiment d'una campanya eficaç de seguretat i salut a la feina.

---

### Contingut

- Vida d'una campanya:
  - Abast
  - Disseny
  - Llançament
  - Tancament i avaluació

### Adreçat a

- Empreses associades
- Persones treballadores autònomes adherides

# PLA DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS I INTEGRACIÓ DE LA PRL.

QUÈ ÉS?  
PER A QUÈ SERVEIX?

## Jornades d'Orientació Tècnica EN LÍNIA

---

### Objectius

Conèixer què és el pla de prevenció i per què implantar-lo

---

### Contingut

- Què és el pla de prevenció?
- Integració preventiva
- Per què implantar el pla de prevenció?

### Adreçat a

- Empreses associades
- Persones treballadores autònomes adherides

# AVALUACIÓ DE RISCOS I PLANIFICACIÓ DE L'ACTIVITAT PREVENTIVA

L'APARADOR DE LA TEVA EMPRESA

## Jornades d'Orientació Tècnica EN LÍNIA

---

### Objectius

- Adquirir els coneixements per a facilitar la comprensió dels documents: avaluació de riscos i planificació de l'activitat preventiva.
  - Donar a conèixer les errades més habituals que hi ha en aquests documents.
- 

### Contingut

- Avaluació de riscos i planificació de l'activitat preventiva: Què és? Què conté?, Per a què serveix? Quan es fa? Qui hi participa? Què faig un cop estigui feta?
- Exemples pràctics.
- Errades més comunes trobades.

### Adreçat a

- Empreses associades
- Persones treballadores autònomes adherides

# EMPRESA INTERNACIONAL. PRL PER A LES PERSONES TREBALLADORES DESPLAÇADES



## Jornades d'Orientació Tècnica EN LÍNIA

---

### Objectius

Proporcionar a les empreses les pautes bàsiques per a organitzar la prevenció de les persones treballadores desplaçades per a exercir la seva activitat.

### Adreçat a

- Empreses associades
- Persones treballadores autònomes adherides

---

### Contingut

- Organització de la prevenció en una empresa internacional
- Legislació
- Tràmits administratius
- Què fer en cas d'accident



# REDACCIÓ DE NORMES DE TREBALL I PROCEDIMENTS D'OPERACIÓ



## Jornades d'Orientació Tècnica EN LÍNIA

---

### 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 prioritització
  - Elaboració, publicació, implantació i revisió
- Exemples i eines d'ajuda



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

(ACTUALIZAT SEGONS LA 3ª ED. SEGO 2020)

## Jornades d'Orientació Tècnica EN LÍNIA

---

### 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

SE PUEDE  
PREVENIR



## Jornades d'Orientació Tècnica EN LÍNIA

---

### Objectius

- Sensibilitzar 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



# PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS EN EL TELETREBALL

## INTEGRACIÓ EN LA GESTIÓ DE LA PRL

### Jornades d'Orientació Tècnica EN LÍNIA

---

#### Objectius

Orientar a les persones encarregades de la PRL en les empreses associades sobre els aspectes que han de tenir en compte per a protegir la seguretat i salut de les persones que en la seva organització presten els seus serveis en modalitat de teletreball.

---

#### Contingut

- Introducció
- Alguns conceptes previs
- Integració del teletreball en la gestió de la PRL.
- Condicions generals del lloc de treball.

#### Adreçat a

- Empreses associades
- Persones treballadores autònomes adherides

# NOVES TECNOLOGIES APLICADES A LA PRL



## Jornades d'Orientació Tècnica EN LÍNIA

---

### Objectius

Conèixer les possibilitats que les noves tecnologies ofereixen per a l'aplicació en PRL.

### Adreçat a

- Empreses associades
- Persones treballadores autònomes adherides

---

### Contingut

- Les noves tecnologies en el context actual i futur.
- Les noves tecnologies aplicades a PRL:  
Dispositius mòbils, plataformes digitals, comunicacions/xarxes socials, big data, robòtica, simulació, realitat virtual/realitat augmentada, sensors i intel·ligència artificial, EPI intel·ligents.
- Consideracions per a la valoració i la implantació a l'empresa.
- Discussió i conclusions.

# RESPONSABILITATS DELS COMANDAMENTS INTERMEDIS EN PRL



## Jornades d'Orientació Tècnica EN LÍNIA

---

### 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?
- Funcions
- 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. CONCEPTES BÀSICS I LEGISLACIÓ. PER ON COMENÇAR?

## Jornades d'Orientació Tècnica EN LÍNIA

---

### Objectius

Conèixer els conceptes bàsics de la prevenció de riscos laborals per a entendre millor el significat de la llei de prevenció de riscos laborals i els seus reglaments de desenvolupament. D'aquesta manera s'estarà en la millor disposició per a adoptar les decisions més adequades per a definir l'organització i la gestió en PRL a l'empresa.


---

### Contingut

- Conceptes bàsics en PRL.
- Llei de PRL i el seu desenvolupament.
- Com organitzo la PRL a la meva empresa?
- Quins documents necessito?

### Adreçat a

- Empreses associades
- Persones treballadores autònomes adherides



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

## Jornades d'Orientació Tècnica EN LÍNIA

---

### 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).

# COM FER INSPECCIONS DE SEGURETAT



## Jornades d'Orientació Tècnica EN LÍNIA

---

### 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

# ASPECTES CRÍTICS EN LA SEGURETAT I LA SALUT DELS TREBALLADORS CEDITS PER UNA ETT

## Jornades d'Orientació Tècnica EN LÍNIA

---

### Objectius

- Adquirir el coneixement bàsic sobre les obligacions legals en matèria de PRL tant de l'Empresa Usuària (EU) com de l'Empresa de Treball Temporal (ETT).
  - Aconseguir tenir una perspectiva global sobre la interrelació entre les diferents activitats preventives a fer per l'EU i l'ETT.
- 

### Contingut

- Obligacions legals de l'EU i l'ETT en PRL
- Interrelació entre diferents activitats preventives a fer per l'EU i l'ETT:
  - Avaluació de riscos
  - Informació i formació
  - Vigilància de la salut
  - Coordinació d'activitats empresarials
  - Investigació de danys a la salut

### Adreçat a

- Empreses associades
- Persones treballadores autònomes adherides



# EQUIPS DE PROTECCIÓ INDIVIDUAL

COM  
ACONSEGUIR-NE  
UN ÚS EFICAÇ?

## Jornades d'Orientació Tècnica EN LÍNIA

---

### Objectius

- Conèixer els aspectes essencials del procés d'implantació de l'ús dels EPI a l'empresa per a que es faci amb èxit.
  - Conèixer els principals tipus d'EPI, les característiques i els riscos davant dels que són efectius.
  - Disposar de pautes i eines que ajudin a una implantació eficaç de l'ús d'EPI.
- 

### Contingut

- Aspectes clau dels EPI.
- Anàlisi del procés d'implantació de l'ús dels EPI: Des de la detecció de necessitats fins al manteniment i la renovació.
- Casos particulars en la gestió i l'ús dels EPI.

### Adreçat a

- Empreses associades
- Persones treballadores autònomes adherides

# EL BON ÚS DE PRODUCTES FITOSANITARIS

## Jornades d'Orientació Tècnica EN LÍNIA

---

### Objectius

Sensibilitzar en el maneig 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 el maneig de fitosanitaris.
- Fitosanitaris en l'explotació. Presa de decisions i recomanacions preventives, des de la seva 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.

# CULTURA PREVENTIVA: BASE DE LES EMPRESES D'ÈXIT



## Jornades d'Orientació Tècnica EN LÍNIA

---

### Objectius

- Descobrir què és la cultura preventiva
  - Per què cal millorar el nivell de cultura preventiva: conèixer-ne els beneficis
  - Valorar el teu grau de maduresa preventiva organitzacional
  - Com millorar el nivell de cultura preventiva: conèixer les eines de mesura
- 

### Contingut

- Què és la cultura preventiva?
- 8 components de la cultura preventiva
- Beneficis de la cultura preventiva
- Eines de mesura i actuació. Enfocament VISIÓ ZERO i altres.
- Vols millorar la cultura preventiva?
- Conclusions

### Adreçat a

- Empreses associades
- Persones treballadores autònomes adherides

# PREVENCIÓ I EXTINCIÓ D'INCENDIS



## Jornades d'Orientació Tècnica EN LÍNIA

---

### 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.

# PLANS D'AUTOPROTECCIÓ I D'EMERGÈNCIA, MESURES D'EMERGÈNCIA I DE LLUITA CONTRA INCENDIS EN ELS LLOCS DE TREBALL



## Jornades d'Orientació Tècnica EN LÍNIA

---

### Objectius

- Conèixer les diferències entre les disposicions reglamentàries relatives a:
    - Plans d'autoprotecció i emergència
    - Mesures d'emergència i de lluita contra incendis
  - Saber identificar quina normativa és d'aplicació a la meua empresa i com complir-la.
- 

### Contingut

- Conceptes bàsic i normativa
- Plans d'autoprotecció i emergència: Qui hi està obligat, a què i com s'aplica.
- Mesures d'emergència i de lluita contra incendis: qui hi està obligat, a què i com s'aplica.

### Adreçat a

- Empreses associades
- Persones treballadores autònomes adherides

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

## Jornades d'Orientació Tècnica EN LÍNIA

---

### Objectius

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

### Contingut

- Conceptes bàsics:
  - Definició i normativa
  - Què són? On són?
- Classificacions d'espais confinats.
- Identificació de riscos.
- Mesures d'actuació en espais confinats.
  - Normes generals: permisos d'entrada i procediments de treball.
  - Normes específiques.
- Resum i conclusions.

### Adreçat a

- Empreses associades
- Persones treballadores autònomes adherides

# RISC ELÈCTRIC (BÀSIC): CONCEPTES BÀSICS I LA SEVA PRESÈNCIA A LA FEINA

## Jornades d'Orientació Tècnica EN LÍNIA

---

### Objectius

- Conèixer què és i com es comporta l'energia elèctrica.
  - Saber de quina manera ens protegim de l'electricitat mentre la utilitzem en receptors, màquines, equips, eines...
  - Saber com actuar davant un accident causat per l'electricitat.
- 

### Contingut

- Conceptes i magnituds bàsiques de l'electricitat.
- Efecte del corrent elèctric sobre l'organisme humà.
- Protecció contra contactes elèctrics, directes i indirectes.
- Normes de seguretat en el maneig de receptors o eines portàtils elèctriques.
- Pautes d'actuació en cas d'accident elèctric.

### Adreçat a

- Empreses associades
- Persones treballadores autònomes adherides

# R.D. 656/2017 RELATIU A L'EMMAGATZEMATGE DE PRODUCTES QUÍMICS (APQ)

## Jornades d'Orientació Tècnica EN LÍNIA

---

### 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.



# PLANS DE MOBILITAT I SEGURETAT VIAL LABORAL

## Jornades d'Orientació Tècnica EN LÍNIA

---

### Objetius

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

### Adreçat a

- Empreses associades
- Persones treballadores autònomes adherides

### 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 la seva implantació? com dur-los a terme?
- Propostes de mesures per implantar.

# SEGURETAT VIAL, SEGURETAT VITAL



## Jornades d'Orientació Tècnica EN LÍNIA

---

### Objectius

- Reflexiona: Coneixes els factors de risc i distractors clau per evitar accidents de trànsit?
  - Autoavalua't: Ets bon conductor/a al volant?
  - Qüestiona't: Ets eficient en la teva conducció?
  - Reforça hàbits de conducció segura i eficient
- 

### Contingut

- Accidents de trànsit i la seva relació amb l'entorn laboral.
- Factors de risc i distraccions  
Anàlisi i recomanacions:
  - Factors ambientales
  - Factors del vehicle
  - Factors de la via
  - Factor humà
- Conducció eficient.

### Adreçat a

- Empreses associades
- Persones treballadores autònomes adherides

# GESTIÓ DE L'EMMAGATZEMATGE DE BATERIES D'IONS DE LITI



## Jornades d'Orientació Tècnica ONLINE

---

### Objectius

- Comprendre els fonaments de les bateries d'ions de liti, el seu disseny, components i principis de funcionament
- Conèixer les millors pràctiques: pautes recomanades per a l'emmagatzematge segur i eficient, condicions de càrrega i descàrrega, etc.
- Identificar i gestionar els riscos associats a l'emmagatzematge d'aquest tipus de bateries
- Complir les normatives i regulacions espanyoles i europees relacionades

### Adreçat a

- Empreses associades
- Persones treballadores autònomes adherides

### Contingut

- Tipus de bateries d'ions de liti i riscos associats a l'ús
- Bones pràctiques de seguretat en base al cicle de vida i la seva classificació
- Riscos en l'emmagatzematge en càrrega
- Detecció i extinció d'incendi
- Normativa present i futura



# CÀNCER LABORAL: NOVA ESTRATÈGIA PER A LA PREVENCIÓ

PREVENCAREX

## Jornades d'Orientació Tècnica EN LÍNIA

---

### Objectius

- Saber identificar l'exposició a agents cancerígens en els llocs de treball.
  - Conèixer les novetats legislatives dels agents cancerígens.
- 

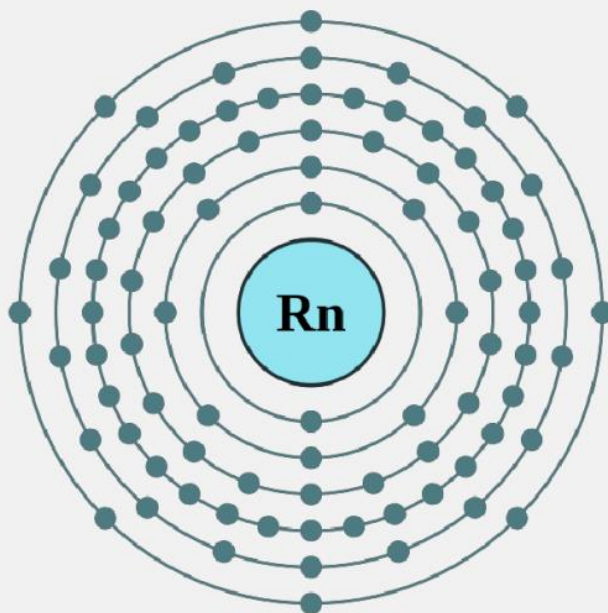
### Contingut

- Normativa actual sobre cancerígens.
- Dimensió del càncer laboral.
- Com prevenir el risc d'exposició a cancerígens.
- Noves estratègies d'abordatge: PrevenCAREX.

### Adreçat a

- Empreses associades
- Persones treballadores autònomes adherides

# OBLIGACIONS DE LES EMPRESES AMB L'EXPOSICIÓ A RADÓ



## Jornades d'Orientació Tècnica EN LÍNIA

### Objectius

- Conèixer el radó. Un risc cancerigen al qual tots podem estar-hi exposats, en major o menor mesura, en funció de la nostra ubicació geogràfica i/o l'activitat de la meva empresa. Esbrina la teva situació concreta.
- Conèixer les obligacions i les novetats que estableix el RD 1029/2022 sobre radiacions ionitzants.
- Saber com actuar per a reduir-ne l'exposició.

### Contingut

- El radó, un gran desconegut. Què és?
- Situació actual de la meva empresa. M'afecta? En quin municipi ets?
- Obligacions legals. Nou marc normatiu. Està identificat en la meva avaluació de riscos? Hauria de ser-hi?
- Mesures preventives i correctores. Com actuo contra el radó?
- Bones pràctiques i recursos a la teva empresa i a casa teva.

### Adreçat a

- Empreses associades
- Persones treballadores autònomes adherides.



# EXPOSICIÓ A LA CALOR: PREVENCIÓ I RDL 4/2023

## Jornades d'Orientació Tècnica EN LÍNIA

---

### Objectius

- Conèixer les obligacions que estableix el RDL 4/2023 sobre el treball amb temperatures elevades.
  - Conèixer com afecta la calor al nostre organisme i que efectes ens pot causar.
  - Saber com valorar i actuar per reduir el risc per exposició a la calor
- 

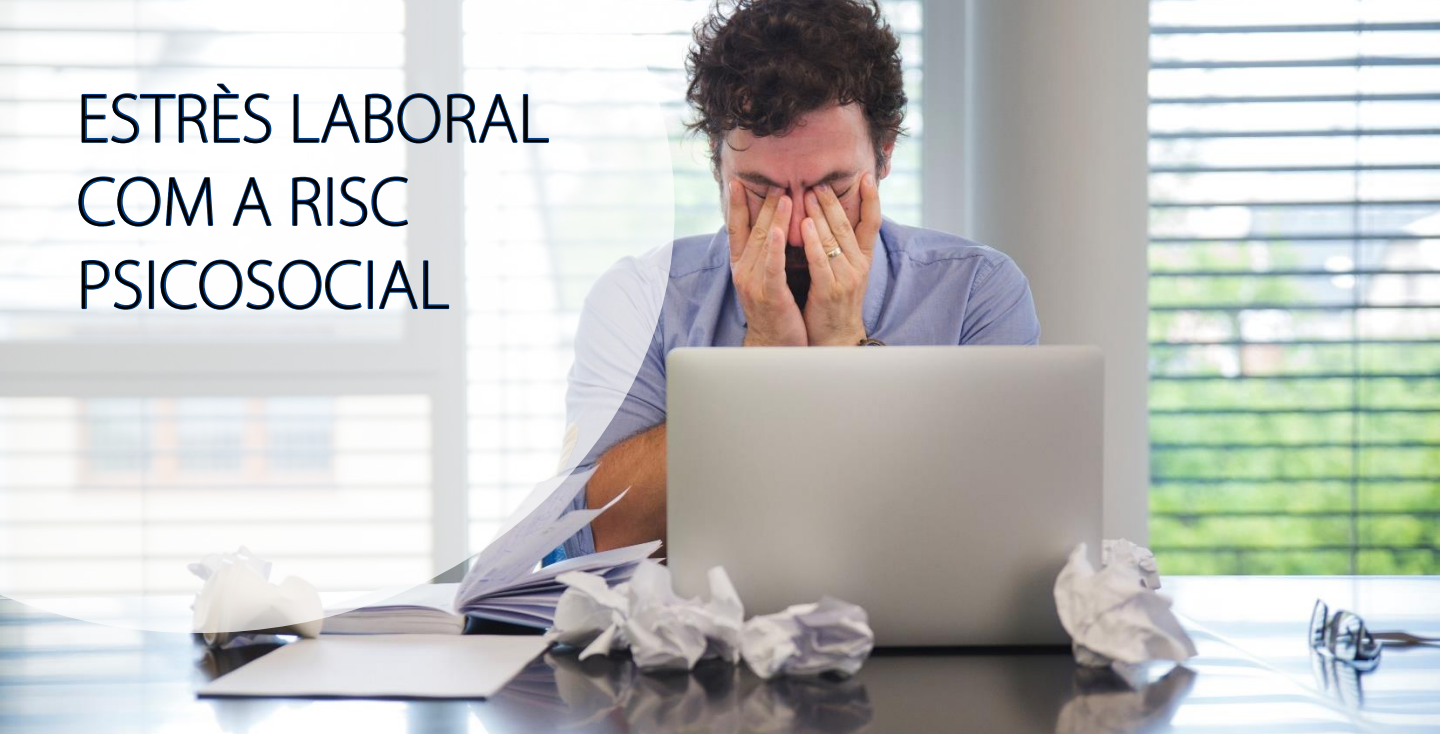
### Contingut

- Situació actual i canvi climàtic.
- Novetats legislatives: RDL 4/2023.
- Repercussió en la salut: Com m'afecta?
- Com avaluar el risc? Recursos.
- Mesures de prevenció.
- Actuació davant una emergència per calor.

### Adreçat a

- Empreses associades
- Persones treballadores autònomes adherides.

# ESTRÈS LABORAL COM A RISC PSICOSOCIAL



## Jornades d'Orientació Tècnica EN LÍNIA

---

### Objectius

- Exposar tècnicament l'estrès laboral com a risc psicosocial, factors i conseqüències organitzatives.
- Compartir recursos per a abordar-ne la prevenció i la intervenció des de l'àmbit laboral

### Adreçat a

- Empreses associades
- Persones treballadores autònomes adherides.

### Contingut

- Concepte tècnic i models teòrics actuals de l'estrès laboral.
- Factors i riscos emergents.
- Conseqüències de l'estrès.
- Bones pràctiques en prevenció i intervenció de l'estrès en l'àmbit laboral.

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



## Jornades d'Orientació Tècnica EN LÍNIA

---

### 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



# ABORDAR ELS RISCOS PSICOSOCIALS I LA SALUT MENTAL EN L'ÀMBIT LABORAL

DE QUÈ ENS  
HEM D'OCUPAR?

## Jornades d'Orientació Tècnica EN LÍNIA

---

### Objectius

Orientar els responsables d'empreses sobre el marc de referència tècnic i legal, així com compartir bones pràctiques per a l'abordatge de la disciplina psicosocial i la promoció de la salut mental en els entorns de treball.

### Adreçat a

- Empreses associades
- Persones treballadores autònomes adherides

### Contingut

- Normativa i criteris tècnics de referència per a la gestió de la disciplina psicosocial en el marc de la PRL
- Actuació de la Inspecció de Treball en matèria de riscos psicosocials i salut mental
- Nivell de compliment actual en les empreses espanyoles en matèria psicosocial: què i com es fa.
- Bones pràctiques per a l'abordatge de la disciplina psicosocial i la promoció de la salut mental en els entorns laborals

# VIOLÈNCIA I ASSETJAMENT EN EL LLOC DE TREBALL. ACTUACIÓ DES DE L'ENTORN LABORAL



## Jornades d'Orientació Tècnica EN LÍNIA

---

### Objectius

- Reconèixer, com a responsable a l'empresa, la violència i l'assetjament laboral, en qualsevol de les seves formes, com a risc laboral de naturalesa psicosocial.
  - Revisar el marc de referència tècnic i legal d'aquest risc psicosocial.
  - Identificar propostes d'actuació adreçades a minimitzar l'impacte sobre la salut, derivat de l'exposició al risc de violència i assetjament a l'entorn laboral.
- 

### Contingut

- Marc conceptual i impacte de la violència i de l'assetjament en el lloc de treball
- Violència i assetjament a la feina com a risc laboral.
- Bones pràctiques en les organitzacions per a la gestió del risc de violència i assetjament des del marc de PRL.

### Adreçat a

- Empreses associades
- Persones treballadores autònomes adherides



# HÀBITS SALUDABLES: "PREVENCIÓ DE LESIONS CARDIOVASCULARS"



## Jornades d'Orientació Tècnica EN LÍNIA

---

### 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.

UN UNIVERS  
D'HÀBITS  
SALUDABLES –  
ESTAR BÉ,  
TROBAR-SE BÉ



## Jornades d'Orientació Tècnica EN LÍNIA

---

### Objectius

Conèixer com els hàbits saludables són els millors aliats de la nostra salut i benestar.

### Adreçat a

- Empreses associades
  - Persones treballadores autònomes adherides
- 

### Contingut

- Organitzacions saludables.
- L'entorn laboral com a generador de salut i benestar.
- L'univers dels hàbits saludables per a estar bé i trobar-se bé.



# HÀBITS SALUDABLES: EL CÀNCER ES POT PREVENIR

## Jornades d'Orientació Tècnica EN LÍNIA

---

### Objectius

Conèixer com prevenir l'aparició del càncer mitjançant l'adopció d'hàbits saludables.

### Adreçat a

- Empreses associades
  - Persones treballadores autònomes adherides
- 

### Contingut

- Què és el càncer.
- Classificació i incidència
- Factors de risc - Mites i llegendes
- Hàbits saludables per a prevenir

### Jornades d'Orientació Tècnica ONLINE

---

#### Objectius

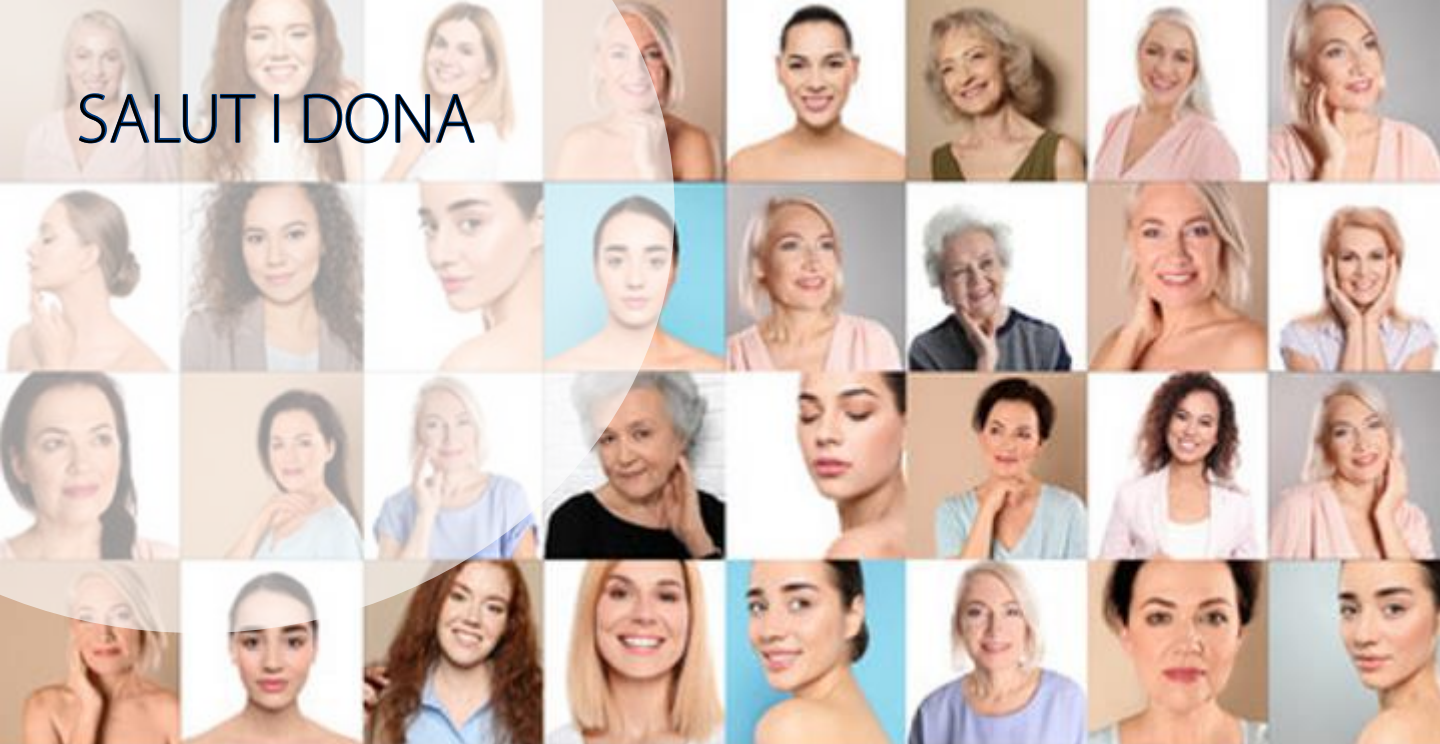
- Conèixer l'estratègia i els recursos per a la implantació del programa de promoció de la salut a l'empresa *Bienestar Universal*.

#### Adreçat a

- Empreses associades
- Persones treballadores autònomes adherides

#### Contingut

- Concepte d'empresa saludable
- Per què cal fer promoció de la salut a les empreses?
- Què és *Bienestar Universal*? Recursos i full de ruta per a la implantació.



## Jornades d'Orientació Tècnica ONLINE

---

### Objectius

- Orientar els responsables d'empreses sobre la importància de tenir cura de la salut de les persones treballadores, aprofundint en les diferències que hi ha entre homes i dones en el desenvolupament i la susceptibilitat de les malalties.
- 

### Contingut

- Què entenem per salut?
- Som diferents des de la concepció: malalties lligades al sexe.
- Patologies més freqüents en dones i com prevenir-les.
- El nostre cos canvia amb els anys.

### Adreçat a

- Empreses associades
- Persones treballadores autònomes adherides

# PREVENCIÓ DE LESIONS OSTEOMUSCULARS



## Jornades d'Orientació Tècnica EN LÍNIA

---

### 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.



# ERGONOMIA: ELS MOVIMENTS REPETITIUS



## Jornades d'Orientació Tècnica EN LÍNIA

---

### Objectius

- Conèixer i identificar els factors que intervenen en l'aparició de lesions per moviments repetitius.
  - Proporcionar recomanacions, recursos i exemples per a atenuar els moviments repetitius i millorar ergonòmicament els llocs de treball.
- 

### Contingut

- Què són els moviments repetitius
- Factors de risc
- Identificació pràctica
- Recomanacions per a atenuar-los
- Idees clau per a recordar

### Adreçat a

- Empreses associades
- Persones treballadores autònomes adherides

# ERGONOMIA: LA MANIPULACIÓ DE CÀRREGUES I ELS ESFORÇOS DE TREBALL



## Jornades d'Orientació Tècnica EN LÍNIA

---

### Objectius

- Conèixer i identificar els factors que intervenen en l'aparició de lesions per manipulació de càrregues i esforços de treball.
  - Proporcionar recomanacions, recursos i exemples per a adequar la manipulació de càrregues i reduir els esforços a la feina.
- 

### Contingut

- Definicions i lesions associades
- Tipus de manipulació manual de càrregues i esforços de treball.
- Factors de risc.
- Identificació pràctica.
- Recomanacions.
- Idees clau per a recordar.

### Adreçat a

- Empreses associades.
- Persones treballadores autònomes adherides.

# ERGONOMIA: LES POSTURES DE TREBALL



## Jornades d'Orientació Tècnica EN LÍNIA

---

### Objectius

- Conèixer i identificar els factors que intervenen en l'aparició de lesions per postures forçades.
  - Proporcionar recomanacions, recursos i exemples per a fomentar postures adequades i evitar l'adopció de postures forçades.
- 

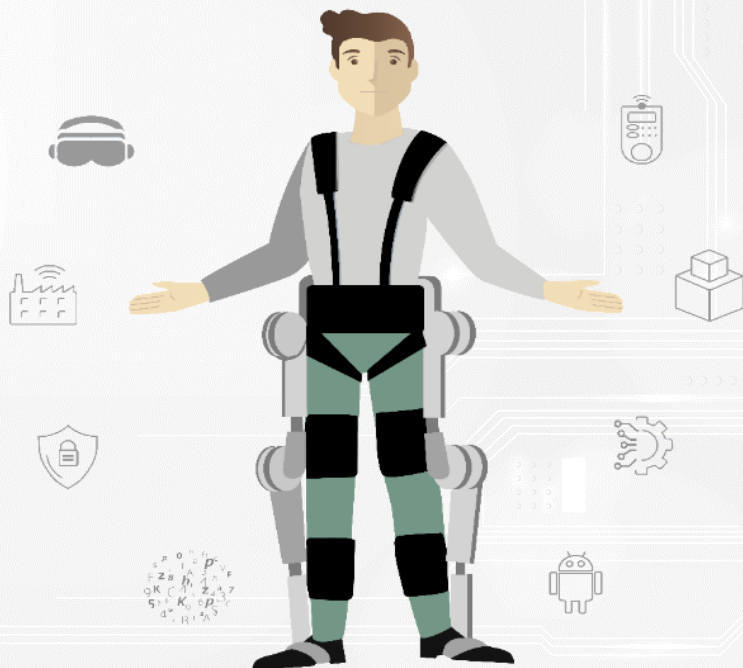
### Contingut

- Definició i lesions associades.
- Factors de risc.
- Identificació pràctica.
- Recomanacions.
- Idees clau per a recordar.

### Adreçat a

- Empreses associades
- Persones treballadores autònomes adherides

# EXOESQUELETS: MITES, LLEGENDES I CERTESES



## Jornades d'Orientació Tècnica EN LÍNIA

---

### 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.

---

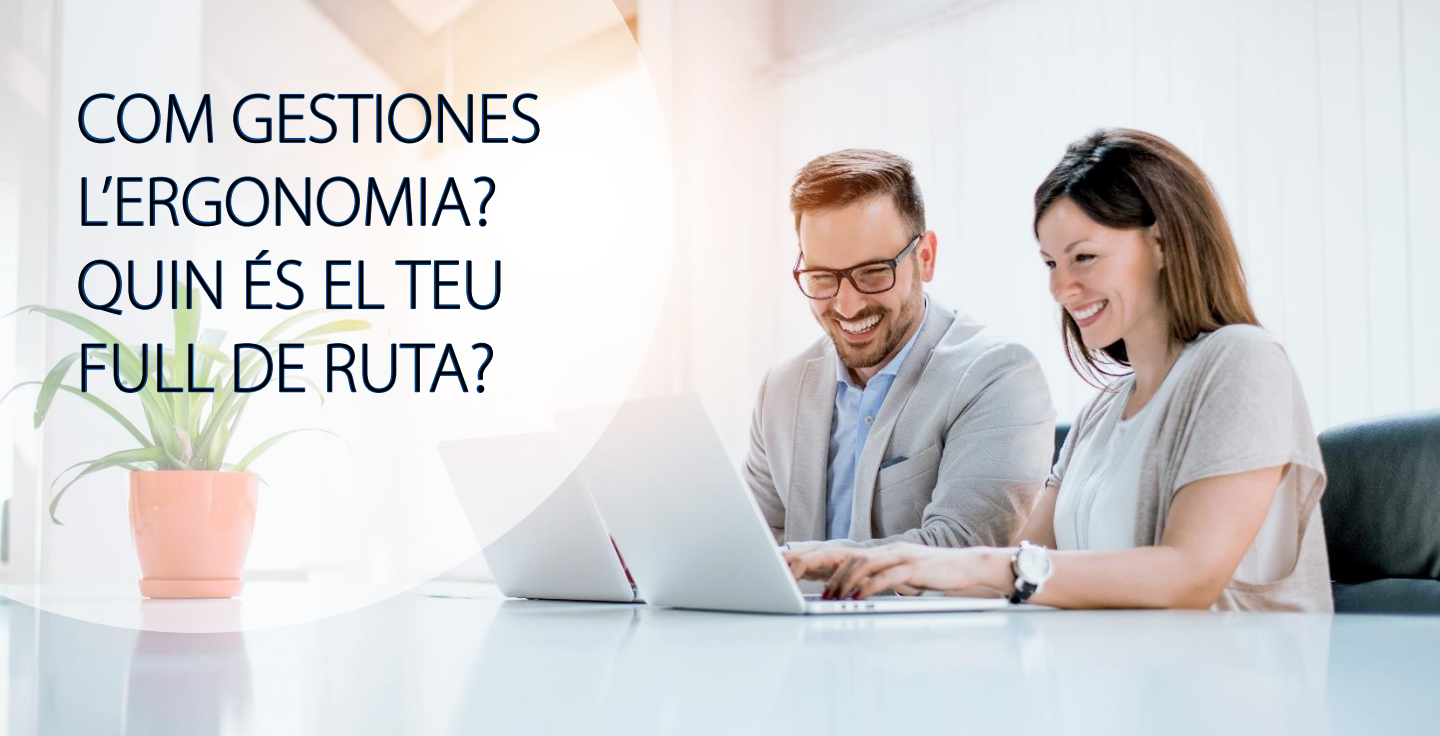
### Contingut

- 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

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



## Jornades d'Orientació Tècnica EN LÍNIA

---

### 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



**Mutua Universal**

[www.mutuauniversal.net](http://www.mutuauniversal.net)