

PREVENCIÓN DE RIESGOS EN OFICINAS Y TRABAJOS CON PVD		
Objetivos		
Curso destinado especialmente a los trabajadores de la UCLM interesados en obtener un alto grado de conocimiento respecto a los a que está expuesto en sus tareas diarias en el trabajo. Trabajar en una oficina o en un entorno laboral con tareas administrativas parece que no conlleva riesgo alguno, pero en muchas organizaciones las altas exigencias en muchas ocasiones pueden dar lugar desde accidentes de diversa consideración a problemas más serios como ansiedad, estrés, lesiones musculoesqueléticas, fatiga visual y otros, es por ello que debemos procurarnos un entorno laboral adecuado con buenas prácticas de organización, elección y ajuste del mobiliario y de los equipos informáticos e intercalar rutinas de pausas, estiramientos y relajación. De acuerdo con la legislación española, el empresario debe analizar los puestos de trabajo con PVD y evaluar con especial atención los posibles riesgos para la vista y los problemas físicos y de cansancio mental, adoptando las medidas oportunas para paliar los riesgos así comprobados. Los trabajadores deben ser informados de las medidas adoptadas en cumplimiento del Real Decreto 488/1997 de pantallas de visualización de datos y recibir una formación específica sobre las modalidades de uso del equipo informático que manejan.		
Duración	Modalidad	
10 hora/s lectiva/s	Sistema online. 10 horas	
Destinatarios	Requisitos	Diploma
PAS		Aptitud
Competencia	Nivel	
Prevención de riesgos laborales	2	
Campus	Fechas y horario	
Multicampus	27/04 AL 18/05 2026	
Programa		
Parte de los contenidos de este curso son coincidentes con los del curso preceptivo “Prevención de Riesgos Laborales en Teletrabajo”. 1. Introducción. Normativa de aplicación. 2. Riesgos generales en trabajos de oficina. Medidas preventivas 3. Ergonomía ambiental. Calidad de aire en interiores. Ruido. Iluminación 4. Riesgos específicos en trabajos con pantallas de visualización de datos. Medidas preventivas. 5. Distribución ergonómica del área de trabajo y los equipos informáticos 6. Factores psicosociales en el trabajo con PVD 7. Pautas saludables de trabajo. Estiramientos y relajación. 8. Trabajo con dispositivos TIC portátiles. Riesgos específicos. Medidas preventivas. 9. Vigilancia de la Salud.		
Profesorado		Evaluación
Julián Gómez González	Pablo García Castell	1. Participación en foros liderados por los formadores con cuestiones propuestas por parte tanto del profesorado como del alumnado 2. Realización obligatoria de módulos online. Se tendrán en cuenta los accesos a la plataforma Moodle. 3. Realización obligatoria de los test intermedios, que serán llave para acceder al tema siguiente. 4. Prueba final de evaluación, una vez se haya finalizado el contenido online y la realización de los test intermedios.
Ana Isabel García Murillo	Mª Teresa Medrano Ponce	
Francisco Díaz Ramírez	Pablo Lozano de Julián	
José Mª García Espadas		