



Govern de les Illes Balears

Conselleria d'Hisenda i Administracions Públiques

Direcció General de Funció Pública

i Administracions Públiques

PLA DE FORMACIÓ 2015

SEGON SEMESTRE

SERVEI DE PREVENCIÓ DE RISCS LABORALS

**DIRECCIÓ GENERAL DE FUNCIO PÚBLICA,
ADMINISTRACIONS PÚBLIQUES I QUALITAT DELS
SERVEIS**

CONVOCATÒRIA PALMA



Govern de les Illes Balears

Conselleria d'Hisenda i Administracions Públiques
Direcció General de Funció Pública
i Administracions Públiques

Índex

JUSTIFICACIÓ	5
OBJECTIUS	5
METODOLOGIA	5
➤ DESTINATARIS	5
➤ DOCENTS	5
➤ DURADA DE LES SESSIONS	6
➤ LLOC	6
➤ INSCRIPCIÓ, CONDICIONS I TERMINIS	6
➤ CONFIDENCIALITAT	6
➤ PROGRAMACIÓ I CONTINGUTS	7
▪ Gestió de la prevenció de riscos laborals per a centres docents.	7
▪ Psicologia i treball. Factors d'estrès.	7
▪ Gestió de la prevenció de riscos laborals per a centres no docents.	8
▪ Reanimació cardiopulmonar bàsica.	8
▪ Osteoporosi, menopausa i treball.	8
▪ Treball amb ordinador: riscos ergonòmics.	9
▪ Treball amb ordinador: vigilància de la salut visual.	9
▪ Primers auxilis.	10
▪ Prevenció i detecció de l'assetjament psicològic al treball	10
▪ Prevenció dels riscos específics en el treball de manteniment	11
▪ Prevenció dels riscos específics en el treball d'ordenaça.	11
▪ Funcions del Servei de Prevenció.	12
▪ La dieta mediterrània. Realment la coneixem?.....	12
▪ Beneficis de la pràctica regular de l'exercici físic. És imprescindible anar al gimnàs?	13
▪ Protocol d'actuació del Servei de Prevenció en les treballadores gestants.	13
ANNEX 1. INSCRIPCIÓ A LES SESSIONS FORMATIVES	14



PLA DE FORMACIÓ DEL SERVEI DE PREVENCIÓ. MALLORCA 2015

JUSTIFICACIÓ

D'acord amb l'art. 19 de la Llei 31/1995 de prevenció de riscos laborals, la formació dels treballadors en matèria preventiva és clau per la prevenció d'accidents de treball i la implantació de la gestió de la prevenció. El Servei de Prevenció de l'Administració de les Illes Balears ofereix a tots els seus treballadors un pla de formació adaptat als diferents sectors de l'Administració.

OBJECTIUS

- ✓ Satisfer les necessitats formatives dels treballadors en prevenció de riscos laborals.
- ✓ Promoure entre ells la salut i la qualitat de la feina.

METODOLOGIA

Es proposen un seguit de sessions formatives d'acord amb les dades obtingudes de les avaluacions de riscos laborals i el registre d'accidents laborals de l'any anterior.

DESTINATARIS

El pla de formació va dirigit exclusivament al personal funcionari i laboral de l'Administració del Govern de les Illes Balears.

DOCENTS

Els tècnics de prevenció i els professionals sanitaris del Servei de Prevenció de Riscos Laborals de la Direcció General de Funció Pública impartiran la formació.



Govern de les Illes Balears

Conselleria d'Hisenda i Administracions Públiques
Direcció General de Funció Pública
i Administracions Públiques

DURADA DE LES SESSIONS

Les sessions són d'una durada aproximada de entre 90 i 120 minuts.

LLOC

Les sessions s'impartiran de manera presencial al Servei de Prevenció de Riscos Laborals, carrer de Jesús 40. Hospital Psiquiàtric, Palma.

INSCRIPCIÓ, CONDICIONS I TERMINIS

- ✓ Termini d'inscripció de dia 21 de setembre a dia 2 d'octubre. Les sol·licituds d'inscripció que es rebin després d'aquest termini no es tendran en compte.
- ✓ Cal comunicar l'assistència a la Secretaria General de la conselleria on es treballa i emplenar el full d'inscripció que s'adjunta.
- ✓ En cas de sobrepassar l'oferta de places, es donarà preferència als treballadors que no hagin assistit a la sessió en qüestió durant l'any anterior.
- ✓ Entre els dies 8 i 9 d'octubre es publicaran els llistats d'admesos a la pàgina WEB del Servei de Prevenció (<http://www.caib.es/sacmicrofront/contenido.do?mkey=M09022008492529109507&lang=CA&cont=40784>), apartat de "Novetats".
- ✓ El full d'inscripció s'ha de enviar per e-mail a l'adreça margaritacamps@dgun.caib.es o al número de fax 971176478.
- ✓ Les inscripcions s'admetran per rigorós ordre de recepció fins a un total de 25 per a cada acció formativa. S'establirà una llista de reserves per si es produeixen renúncies.
- ✓ En cas d'alguna incidència que impossibiliti l'assistència s'avisarà 7 dies abans de cada acció formativa.
- ✓ En el cas que es produeixin renúncies, el Servei de Prevenció avisarà les persones que estiguin en reserva i puguin assistir als cursos.
- ✓ Les dates i l'horari que figuren en aquesta convocatòria poden patir canvis per motius d'organització del Servei. Aquests canvis seran notificats amb antelació suficient.
- ✓ La sessió formativa que no reuneixi el nombre mínim de 8 inscripcions, serà anul·lada.
- ✓ Per a qualsevol consulta, podeu trucar al telèfon 971176060 o a l'extensió 63916.

CONFIDENCIALITAT

D'acord amb el disposat a l'art. 5 de la Llei Orgànica 15/1999 de Protecció de Dades i l'art. 12 del RD 1720/2007 se li informa i sol·licita el consentiment perquè les dades facilitades durant la formació seran recollides i tractades en un fitxer titularitat de la Conselleria d'Administracions Públiques, amb domicili al Carrer de Francesc Salvà i Pizà, s/n (es Pinaret), 07141 – Es Pont d'Inca, Marratxí. La finalitat d'aquest tractament és donar compliment a la llei 31/1995 de Prevenció de Riscos Laborals, i informar i donar formació de prevenció de riscos laborals als treballadors. L'informem que, en qualsevol moment, podrà exercir els drets reconeguts a la Llei i, en particular, els d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició, dirigint-se per escrit a la Direcció General de Funció Pública mitjançant el Registre de la Conselleria, identificant-se convenientment.



Govern de les Illes Balears

Conselleria d'Hisenda i Administracions Públiques
Direcció General de Funció Pública
i Administracions Públiques

PROGRAMACIÓ I CONTINGUTS

Gestió de la prevenció de riscos laborals per a centres docents.

- ✓ Data: 15 d'octubre de 2015
- ✓ Destinatari: Coordinadors de prevenció i professorat del centres docents.
- ✓ Horari: 09:30h - 11:30h
- ✓ Ponents:
 - Coordinadora de Prevenció de la Conselleria d'Educació.
 - Margalida Mas. Tècnica en Prevenció de Riscos Laborals.
- ✓ Objectius:
 - Conèixer la normativa vigent i els diferents documents en matèria preventiva del centre d'educació secundària.
 - Definir les funcions de les diferents figures que actuen en la gestió de la prevenció.
 - Identificar els riscos en un lloc de treball i les responsabilitats dels coordinadors.
 - Reconèixer la importància de la planificació preventiva
- ✓ Continguts:
 - Intervenció del/la coordinadora de prevenció de la Conselleria d'Educació.
 - Documentació de l'avaluació de riscos laborals.
 - Avaluació de riscos laborals i planificació preventiva.
 - Actuacions bàsiques en cas d'emergència i accident laboral.

Psicologia i treball. Factors d'estrès.

- ✓ Data: 20 d'octubre de 2015
- ✓ Destinatari: Tot el personal interessat.
- ✓ Horari: 09:30h - 11:30h
- ✓ Ponents:
 - Margalida Roca. Tècnica en Prevenció de Riscos Laborals.
- ✓ Objectius:
 - Definir els conceptes de risc psicosocial i estrès.
 - Comprendre la relació entre l'organització del treball i l'estrès.
 - Conèixer els sistemes d'avaluació dels factors de risc psicosocial a les organitzacions.
 - Identificar les estratègies de prevenció dirigides a eliminar/reduir/controlar els factors de risc psicosocial al lloc de feina.
- ✓ Continguts:
 - L'organització i el treball.
 - Factors de risc. L'estrès.



Govern de les Illes Balears

Conselleria d'Hisenda i Administracions Públiques
Direcció General de Funció Pública
i Administracions Públiques

- Metodologia d'avaluació. Mesures preventives.

Gestió de la prevenció de riscos laborals per a centres no docents.

- ✓ Data: 22 d'octubre de 2015
- ✓ Destinataris: Tot el personal interessat.
- ✓ Horari: 09:30h – 11:30h
- ✓ Ponents: Margalida Mas. Tècnica en Prevenció de Riscos Laborals.
- ✓ Objectius:
 - Conèixer la normativa vigent i els diferents documents en matèria preventiva que ha de tenir un centre de treball.
 - Definir les funcions de les diferents figures que actuen en la gestió de la prevenció.
 - Identificar els riscos en un lloc de treball i les responsabilitats de cada treballador.
 - Reconèixer la importància de la planificació d'actuacions per a casos d'emergència.
- ✓ Continguts:
 - Documentació del Servei de Prevenció.
 - Avaluació de riscos laborals i planificació preventiva.
 - Actuacions bàsiques en cas d'emergència i accident laboral.

Reanimació cardiopulmonar bàsica.

- ✓ Data: 27 d'octubre de 2015
- ✓ Destinataris: Tot el personal interessat.
- ✓ Horari: 09:30h – 11:30h
- ✓ Ponents:
 - Francisco Pérez. Infermer del Treball.
- ✓ Objectius:
 - Identificar una pèrdua de consciència i la manca de respiració.
 - Descriure els passos a seguir davant un pacient inconscient.
 - Ensinistrar els treballadors en la tècnica bàsica de reanimació cardiopulmonar.
- ✓ Continguts:
 - Actuació en cas de pèrdua de coneixement. Adults i menors d'edat.
 - Reanimació cardiopulmonar. Actuació bàsica.

Osteoporosi, menopausa i treball.

- ✓ Data: 29 d'octubre de 2015
- ✓ Destinataris: Tot el personal interessat.
- ✓ Horari: 09:30h – 11:30h



Govern de les Illes Balears

Conselleria d'Hisenda i Administracions Públiques
Direcció General de Funció Pública
i Administracions Públiques

- ✓ Ponent: Margalida Camps. Infermera d'empresa.
- ✓ Objectius:
 - Definir el concepte d'osteoporosi i la seva rellevància clínica.
 - Conèixer els factors de risc d'osteoporosi relacionats amb el treball.
 - Descriure la relació entre l'estat psicofísic de la dona i l'osteoporosi.
 - Identificar els símptomes d'alarma d'osteoporosi que permetran la detecció precoç del problema.
 - Proporcionar coneixements que facilitin a la treballadora iniciar/mantenir estils de vida saludables i autocures dirigides a la prevenció de l'osteoporosi.
- ✓ Continguts:
 - Factors de risc d'osteoporosi. Relació amb el treball.
 - L'estat psicofísic de la dona.
 - Pautes de prevenció de l'osteoporosi: Nutrició i exercici físic.

Treball amb ordinador: riscos ergonòmics.

- ✓ Data: 03 de novembre de 2015
- ✓ Destinataris: Tot el personal interessat.
- ✓ Horari: 09:30 – 11:30h
- ✓ Ponents: Olaya Paredes. Tècnica en Prevenció de Riscos Laborals.
- ✓ Objectius:
 - Definir els conceptes ergonòmics bàsics en el treball amb PVD.
 - Identificar les bones pràctiques que eliminaran o reduiran l'impacte de l'ús continuat de pantalles de visualització de dades.
- ✓ Continguts:
 - Riscos específics del treball amb ordinador. Mesures preventives.
 - Tècniques per evitar patologies en l'esquena.
 - Actuacions bàsiques en cas d'emergència.

Treball amb ordinador: vigilància de la salut visual.

- ✓ Data: 05 de novembre de 2015
- ✓ Destinataris: Tot el personal interessat.
- ✓ Horari: 09:30 – 11:30h
- ✓ Ponents: Margarita Camps Moranta. Infermera d'empresa.
- ✓ Objectius:
 - Definir de manera simple l'estructura bàsica de l'ull.
 - Conèixer els efectes que té sobre l'ull el treball continuat amb pantalles de visualització de dades.
 - Identificar les bones pràctiques que eliminaran o reduiran l'impacte de l'ús continuat de pantalles de visualització de dades.



Govern de les Illes Balears

Conselleria d'Hisenda i Administracions Públiques
Direcció General de Funció Pública
i Administracions Públiques

- ✓ Continguts:
 - Anatomia i funcionament normal de l'ull. Conceptes bàsics.
 - Alteracions en la visió.
 - Vigilància de la salut visual.
 - Conductes saludables relacionades amb l'ús de pantalles de visualització de dades.

Primers auxilis.

- ✓ Data: 10 de novembre de 2015.
- ✓ Destinataris: Tot el personal interessat.
- ✓ Horari: 09:30h – 11:30h
- ✓ Ponent: Francisca Puigserver Cañellas. Infermera del Treball.
- ✓ Objectius:
 - Definir el concepte de primers auxilis.
 - Identificar els accidents més freqüents que es poden produir en el lloc de treball.
 - Assenyalar els distintes factors de gravetat en funció del tipus d'accident.
 - Conèixer l'actuació adequada en cada accident en funció de la gravetat detectada.
- ✓ Continguts:
 - Cremades: Definició, classificació, valoració i actuació.
 - Ferides: Definició, classificació, valoració i actuació.
 - Convulsions: Definició, valoració i actuació.
 - Hemorràgies: Definició, classificació, valoració i actuació.
 - Intoxicacions: Definició, signes, símptomes i actuació.
 - Fractures: Definició, valoració i actuació.

Prevençió i detecció de l'assetjament psicològic al treball

- ✓ Data: 11 de novembre de 2015.
- ✓ Destinataris: Tot el personal interessat.
- ✓ Horari: 09:30h – 11:30h
- ✓ Ponents:
 - Agustín Aguirrebengoa Esnaola. Tècnic en Prevenció de Riscos Laborals.
- ✓ Objectius:
 - Definir el concepte d'assetjament.
 - Conèixer els efectes que té sobre l'organització.
 - Identificar les bones pràctiques que prevenen i anul·len les conductes assetjadores.
- ✓ Continguts:
 - Definició i tipus d'assetjament



Govern de les Illes Balears

Conselleria d'Hisenda i Administracions Públiques
Direcció General de Funció Pública
i Administracions Públiques

- Context jurídic i laboral de l'assetjament.
- Fases de desenvolupaments del conflicte (NTP 476).
- Presentació dels qüestionaris específics en relació a l'assetjament.
- Visió des de la prevenció.
- Protocol d'actuació del SPRL.
- Mesures preventives per afrontar les conductes que afavoreixen l'assetjament.

Prevenció dels riscos específics en el treball de manteniment

- ✓ Data: 17 de novembre de 2015.
- ✓ Destinataris: personal que desenvolupi tasques de manteniment i altres treballadors interessats.
- ✓ Horari: 09:30h – 11:30h
- ✓ Ponents: Raimundo Reus. Tècnic en Prevenció de Riscos Laborals
- ✓ Objectius:
 - Informar als treballadors dels riscos inherents al seu lloc de treball.
 - Formar als operaris en hàbits laborals segurs, procediments i manteniment periòdics dels equips de treball, amb la finalitat de prevenir els riscos laborals.
- ✓ Continguts:
 - Introducció. Riscos generals en el treball de manteniment.
 - Condicions de seguretat aplicables a escales de mà i equips de treball.
 - Ús d'equips de protecció individual
 - Manipulació manual de càrregues.
 - Risc de contacte elèctric.
 - Manipulació de productes químics.
 - Incendis.

Prevenció dels riscos específics en el treball d'ordenança.

- ✓ Data: 19 de novembre de 2015.
- ✓ Destinataris: ordenances, caps de personal, delegats de prevenció i altres treballadors interessats.
- ✓ Horari: 09:30h – 11:30h
- ✓ Ponents:
 - Margalida Roca. Tècnica en Prevenció de Riscos Laborals
- ✓ Objectius:
 - Definir de manera simple els riscos del treball d'ordenança
 - Conèixer els riscos i els efectes que tenen sobre el cos les feines continuades de manipulació de càrregues.
 - Identificar les postures correctes.
 - Definir les normes bàsiques d'actuació en cas d'emergència i/o accident de treball



Govern de les Illes Balears

Conselleria d'Hisenda i Administracions Públiques
Direcció General de Funció Pública
i Administracions Públiques

- ✓ Continguts:
 - Riscos específics del treball d'ordenança. Mesures preventives.
 - Manipulació de càrregues i postures forçades. Mesures preventives.
 - Accidents de treball. Normes d'actuació bàsiques en cas d'emergència.

Funcions del Servei de Prevenció.

- ✓ Data: 24 de novembre de 2015
- ✓ Destinatari: caps de personal, delegats de prevenció i altres treballadors interessats
- ✓ Horari: 09:30h - 11:30h
- ✓ Ponents: Per determinar.
- ✓ Objectius:
 - Descriure la manera en que s'organitza el Servei de Prevenció y les seves funcions.
 - Definir el concepte de vigilància de la salut i la importància de seguir els reconeixements mèdics.
 - Conèixer les pautes d'actuació relacionades amb els canvis de lloc de feina per motius de salut.
 - Identificar el concepte d'accident de treball i les passes a seguir en cas de patir-ne un.
- ✓ Continguts:
 - Organització i funcions del Servei de Prevenció.
 - Vigilància de la salut. Reconeixements mèdics específics.
 - Canvis de lloc de treball per motius de salut.
 - Accidents de treball. Protocol d'actuació.

La dieta mediterrània. Realment la coneixem?

- ✓ Data: 26 de novembre de 2015.
- ✓ Destinatari: Tot el personal interessat.
- ✓ Horari: 09:30 - 11:30h
- ✓ Ponents: Margarita Camps Moranta. Infermera d'empresa.
- ✓ Objectius:
 - Definir el concepte de dieta mediterrània i els seus orígens.
 - Valorar la importància de seguir habitualment la dieta mediterrània.
 - Identificar com traslladar la filosofia de la dieta mediterrània a la forma de cuinar i menjar.
 - Conèixer els hàbits alimentaris actuals de la població de Mallorca.
- ✓ Continguts:
 - Concepte i origen de la dieta mediterrània. Introducció històrica.
 - Valor nutricional de la dieta mediterrània.
 - El paper preventiu de la dieta mediterrània.



Govern de les Illes Balears

Conselleria d'Hisenda i Administracions Públiques
Direcció General de Funció Pública
i Administracions Públiques

- Dieta mediterrània: de la teoria a la cuina i a la boca.

Beneficis de la pràctica regular de l'exercici físic. És imprescindible anar al gimnàs?

- ✓ Data: 01 de desembre de 2015.
- ✓ Destinataris: Tot el personal interessat.
- ✓ Horari: 09:30 – 11:30h
- ✓ Ponents: Margarita Camps Moranta. Infermera d'empresa.
- ✓ Objectius:
 - Conèixer el concepte de “pràctica habitual d'exercici físic”.
 - Definir les mancances de la societat actual en relació a la pràctica d'exercici físic.
 - Beneficis per a la salut de la pràctica regular d'exercici físic.
 - Identificar les estratègies més eficients per aconseguir els beneficis de l'exercici físic sense recórrer al gimnàs.
- ✓ Continguts:
 - Evolució històrica de la pràctica de l'exercici físic.
 - Els hàbits de vida perjudicials per a la salut, pel que fa a l'exercici físic.
 - L'exercici físic i la malaltia.
 - Equipament mínim per a la realització d'exercici físic.
 - L'exercici físic: de la intenció a la satisfacció amb els resultats.

Protocol d'actuació del Servei de Prevenció en les treballadores gestants.

- ✓ Data: 03 de desembre de 2015.
- ✓ Destinataris: Tot el personal interessat.
- ✓ Horari: 09:30h – 11:30h
- ✓ Ponent: Ana Cruz Remacha. Infermera del Treball.
- ✓ Objectius:
 - Conèixer de manera bàsica la legislació aplicable en matèria de reproducció i treball.
 - Identificar els riscos relacionats amb la maternitat, el part i la lactància.
 - Definir les accions preventives relacionades amb la maternitat.
 - Conèixer els aspectes específics d'atenció a l'embarassada des del Servei de Prevenció de Riscos Laborals.
- ✓ Continguts:
 - Factors de risc per la reproducció. Fonament legal i tècnic.
 - Protocol d'assistència a la treballadora embarassada.



ANNEX 1. INSCRIPCIÓ A LES SESSIONS FORMATIVES

DADES PERSONALS			
Llinatges			
Nom		DNI	
Centre de treball			
Lloc de treball que ocupa			
Telèfon centre de treball		Telèfons particulars	
email			
SESSIONS FORMATIVES			
15/10/2015	<input type="checkbox"/>	GESTIÓ DE LA PREVENCIÓ DE RISCS LABORALS PER A CENTRES DOCENTS	
20/10/2015	<input type="checkbox"/>	PSICOLOGIA I TREBALL. FACTORS D'ESTRÈS	
22/10/2015	<input type="checkbox"/>	GESTIÓ DE LA PREVENCIÓ DE RISCS LABORALS PER A CENTRES NO DOCENTS	
27/10/2015	<input type="checkbox"/>	REANIMACIÓ CARDIOPULMONAR BÀSICA	
29/10/2015	<input type="checkbox"/>	OSTEOPOROSI, MENOPAUSA I TREBALL	
03/11/2015	<input type="checkbox"/>	TREBALL AMB ORDINADOR: RISCS ERGONÒMICS	
05/11/2015	<input type="checkbox"/>	TREBALL AMB ORDINADOR: VIGILÀNCIA DE LA SALUT VISUAL	
10/11/2015	<input type="checkbox"/>	PRIMERS AUXILIS	
11/11/2015	<input type="checkbox"/>	PREVENCIÓ I DETECCIÓ DE L'ASSETJAMENT PSICOLÒGIC AL TREBALL	
17/11/2015	<input type="checkbox"/>	PREVENCIÓ DELS RISCS ESPECÍFICS EN EL TREBALL DE MANTENIMENT	
19/11/2015	<input type="checkbox"/>	PREVENCIÓ DELS RISCS ESPECÍFICS EN EL TREBALL D'ORDENANÇA	
24/11/2015	<input type="checkbox"/>	FUNCIONS DEL SERVEI DE PREVENCIÓ	
26/11/2015	<input type="checkbox"/>	LA DIETA MEDITERRÀNIA: REALMENT LA CONEIXEM?	



Govern de les Illes Balears

Conselleria d'Hisenda i Administracions Públiques
Direcció General de Funció Pública
i Administracions Públiques

01/12/2015	<input type="checkbox"/> BENEFICIS DE LA PRÀCTICA REGULAR DE L'EXERCICI FÍSIC. ÉS IMPRESCINDIBLE ANAR AL GIMNÀS?
03/12/2015	<input type="checkbox"/> PROTOCOL D'ACTUACIÓ EN LES TREBALLADORES GESTANTS

✓ Marqueu amb una creu les sessions a les quals voleu assistir.

Lloc i data: de 2015

Enviar a:

- Servei de Prevenció de l'Administració de les Illes Balears
- Enviau a l'email margaritacamps@dgun.caib.es o per fax al 971 176478

POLÍTICA DE PRIVACITAT

D'acord amb el dispostat a l'art. 5 de la Llei Orgànica 15/1999 de Protecció de Dades i l'art. 12 del RD 1720/2007 l'informem i sol·licitem el consentiment perquè les dades facilitades durant la formació siguin recollides i tractades en un fitxer titularitat de la Conselleria d'Administracions Públiques, amb domicili al Carrer de Francesc Salvà i Pizà, s/n (es Pinaret), 07141 - Es Pont d'Inca, Marratxí.

La finalitat d'aquest tractament és donar compliment a la Llei 31/1995 de Prevenció de Riscos Laborals, i informar i donar formació de prevenció de riscos laborals als treballadors.

L'informem que, en qualsevol moment, podrà exercir els drets reconeguts a la Llei i, en particular, els d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició, dirigint-se per escrit a la DG de Funció Pública, Administracions Públiques i Qualitat dels Serveis mitjançant el Registre de la Conselleria, identificant-se convenientment (Ref. Protecció de Dades)