

# **INVERTIR EN FORMACIÓN**

# **TRABAJO SEGURO**



INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

CONSEJERÍA DE ECONOMÍA,  
INNOVACIÓN, EMPRESA  
Y TRABAJO AUTÓNOMO

Dirección General de Empresa,  
Energías e Internacionalización  
Subdirección General de Diálogo Social  
y Relaciones Laborales

Servicio de Salud Laboral  
Centro Tecnológico de La Rioja  
Avda. Zaragoza, 21  
26071 LOGROÑO

Tel: 941291801

e-mail: [srv.saludlaboral@larioja.org](mailto:srv.saludlaboral@larioja.org)

<https://www.larioja.org/salud-laboral/es>

INSCRIPCIONES EN:

<https://www.larioja.org/salud-laboral/es/formacion/jornadas-cursos-salud-laboral>

ÍNDICE

PRESENTACIÓN .....	3
INFORMACIÓN GENERAL .....	4
JORNADAS TÉCNICAS .....	5
CURSOS PRESENCIALES .....	9
TALLERES .....	42
CURSOS ON-LINE .....	52

## PRESENTACIÓN

### **CAMBIAR LOS MODOS DE COMPORTAMIENTO Y LAS ACTITUDES**

El objetivo prioritario del Gobierno de La Rioja en prevención de riesgos laborales es lograr entornos de trabajo saludables y seguros en toda la región. Nuestro compromiso para alcanzar esa meta se refleja en distintas actuaciones, como las recogidas en la oferta formativa para este año 2025 y en la Estrategia Riojana de Seguridad y Salud Laboral 2025-2028 recientemente aprobada en el seno del Consejo Riojano de Diálogo Social.

Sabemos de la importancia y de la necesidad de concienciar, sensibilizar y formar a la sociedad riojana. En este sentido, el Servicio de Salud Laboral seguirá realizando un trabajo de incalculable valor con estudiantes, trabajadores, delegados de prevención, empresarios y responsables de prevención. Formar e informar.

Esta oferta ha sido elaborada desde el análisis de las actuaciones de asesoramiento y asistencia técnica desarrolladas previamente en esta Comunidad Autónoma. Una de las deficiencias más observadas es la ausencia de formación en prevención de riesgos laborales, por lo que en 2025 seguiremos trabajando en ese ámbito con cincuenta actividades formativas inicialmente programadas.

El conocimiento preventivo es el mejor camino para evitar los riesgos y los daños a la salud derivados del trabajo.

Quiero incidir en que esta oferta de jornadas técnicas, talleres y cursos -online y presenciales- está abierta y es dinámica, puesto que puede ir variando a lo largo del año en función de la siniestralidad, la demanda y la información recopilada por los técnicos de prevención del Gobierno de La Rioja.

**Belinda León Fernández**  
Consejera de Economía, Innovación, Empresa y Trabajo Autónomo



## **INFORMACIÓN GENERAL**

Las plazas son limitadas, así la selección de los asistentes se realizará en función de distintos criterios como son las necesidades de homogeneización del grupo, vinculación laboral con la prevención, incorporación y/o mejora laboral, efecto multiplicador, conocimiento del idioma y orden de inscripción.

La capacidad del aforo puede ser un elemento limitador en la gestión de admisiones.

La persona admitida y que no pudiera acudir lo comunicará al Servicio de Salud Laboral, con la antelación suficiente y a la mayor brevedad, al objeto de que otra persona pueda beneficiarse de esa plaza.

Durante la realización de cada acción formativa se efectuará un control de asistencia y quien tuviera una falta de asistencia superior al 10% de las horas lectivas programadas, aun estando justificadas en plazo y forma, impedirá la expedición de la acreditación correspondiente.

Toda persona que, habiendo sido admitida a un curso y confirmando su interés, no se presente al inicio o abandone el curso sin causa justificada, perjudicando de esta manera a terceras personas interesadas en asistir, no resultará prioritaria en la inscripción a futuros cursos.

A la finalización de las actividades previstas se remitirá, a través de correo electrónico, el correspondiente certificado de asistencia.

El Servicio de Salud Laboral se reserva cualquier modificación sobre la programación de las acciones formativas, previo aviso a los interesados, sin perjuicio de publicarlo con antelación suficiente en la página web:

<https://www.larioja.org/salud-laboral/es/formacion/jornadas-cursos-salud-laboral>

Con el ánimo de resolver cualquier duda o consulta que se suscitara una vez concluido el curso, el Servicio de Salud Laboral brinda la oportunidad de que el interesado pueda trasladar su consulta a través del siguiente correo electrónico [srv.saludlaboral@larioja.org](mailto:srv.saludlaboral@larioja.org).

**INSCRIPCIÓN GRATUITA**



OFERTA FORMATIVA  
EN PREVENCIÓN DE RIESGOS  
LABORALES 2025

# JORNADAS TÉCNICAS



# **ESTRÉS, EDAD Y GÉNERO**

**FECHA:**  
7/03/2025

**DURACIÓN:**  
3 HORAS

**HORARIO:**  
10:00 - 13:00

**LUGAR:**  
CENTRO TECNOLÓGICO  
DE LA RIOJA  
AVDA. DE ZARAGOZA, 21  
LOGROÑO



# **PREVENCIÓN DE LA EXPOSICIÓN A RADÓN EN EL ÁMBITO LABORAL**

**FECHA:**

28/04/2025

**DURACIÓN:**

3 HORAS

**HORARIO:**

10:00 - 13:00

**LUGAR:**

CENTRO TECNOLÓGICO  
DE LA RIOJA  
AVDA. DE ZARAGOZA, 21  
LOGROÑO





# **PREVENCIÓN DE TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS EN PUESTOS DE TRABAJO CON CARGA FÍSICA**

**FECHA:**

OCTUBRE-NOVIEMBRE  
2025

**DURACIÓN:**

3 HORAS

**HORARIO:**

10:00 - 13:00

**LUGAR:**

CENTRO TECNOLÓGICO  
DE LA RIOJA  
AVDA. DE ZARAGOZA, 21  
LOGROÑO

# **CURSOS PRESENCIALES**



# TEÓRICO PRÁCTICO PARA TRABAJADORES EN ALTURA

(Con Unidad Móvil de Formación)

## TEORÍA:

- Accidentabilidad.
- Causas generales de accidentes.
- Definición de trabajo en altura.
- Riesgos generales.
- Procedimiento de trabajo.
- Medios humanos necesarios.
- Medios materiales necesarios.
- Utilización y mantenimiento de los medios materiales.
- Actuación en caso de emergencia.

## PRÁCTICA:

- Características y uso del arnés.
- Comprobación estado de EPIS.
- Utilización de elemento de amarre doble con absorbedor de energía.
- Utilización dispositivo anticaída deslizante sobre línea de anclaje.
- Progresión en diferentes estructuras.
- Utilización de escalera de mano.
- Sistemas de sujeción y posicionamiento.
- Utilización de sistema anticaídas retráctil.
- Plan de rescate.

### FECHA:

22/01/2025

### DURACIÓN:

6 HORAS

### HORARIO:

8:00 - 11:00  
TEORÍA

11:00 - 14:00  
PRÁCTICA

### LUGAR:

AYUNTAMIENTO  
DE BAÑARES

FRONTÓN  
MUNICIPAL





# **SOPORTE VITAL BÁSICO Y MANEJO DE DESFIBRILADORES**

## **OBJETIVOS:**

- Actuación ante pérdida de conciencia súbita o parada cardiorespiratoria en adultos, niños y lactantes.
- Actuación ante atragantamiento.
- Uso y manejo de desfibrilador externo semiautomático (DESA).

## **TEORÍA:**

- Primeras actuaciones ante una persona inconsciente.
- Arritmias malignas. Muerte súbita. Parada cardíaca.
- Sistemas de emergencia extrahospitalarios.
- Soporte vital básico. Protocolos.
- Desfibrilación. Legislación.
- Desfibrilador semiautomático y/o automático.
- Resolución de problemas. Casos especiales. Seguridad.
- Consideraciones éticas y legales.
- Recogida de datos. Estilo Utstein.

## **PRÁCTICA:**

- Soporte vital básico con un reanimador.
- Soporte vital básico con dos reanimadores.
- Mantenimiento de la vía aérea permeable y apoyo a la ventilación.
- Desfibrilador automático/semiautomático.
- Práctica integrada de Soporte Vital Básico y desfibrilación con desfibrilador externo semiautomático.

## **DIRIGIDO A:**

- Trabajadores.
- Delegados de prevención.

### **FECHA:**

29-30/01/2025

### **DURACIÓN:**

8 HORAS

### **HORARIO:**

9:00 - 13:00

### **LUGAR:**

CENTRO TECNOLÓGICO  
DE LA RIOJA  
AVDA. DE ZARAGOZA, 21  
LOGROÑO



# OPERADOR DE CARRETILLAS ELEVADORAS RETRÁCTIL

## TEORÍA:

- Conceptos básicos. Legislación.
- Identificación de peligros.
- Partes de la máquina.
- Símbolos y pictogramas.
- Condiciones de los lugares de trabajo.
- Normas de circulación.
- Tipos de estanterías, sistemas de almacenaje.
- Pasillos de maniobra, tráfico mixto con peatones.
- Mantenimiento preventivo.
- Equipos de protección individual.

## PRÁCTICA:

- Partes de la máquina.
- Comprobaciones de puesta en marcha, dirección, frenos, claxon, etc.
- Maniobras sin carga.
- Maniobras similares con carga.
- Carga y descarga de camiones, colocaciones y retirada de cargas en estanterías, apilado y retirado de cargas en superficie libre.
- Gráfico de cargas, comprobaciones efecto de las dimensiones de la carga.
- Con accesorio, pinzas, contenedores, pescantes, etc.
- Maniobras extraordinarias.

### FECHA:

31/01/2025

### DURACIÓN:

8 HORAS

### HORARIO:

7:00 - 11:00  
TEORÍA  
11:00 - 15:00  
PRÁCTICA

### LUGAR:

CENTRO TECNOLÓGICO  
DE LA RIOJA  
AVDA. DE ZARAGOZA, 21  
LOGROÑO



# PRIMEROS AUXILIOS Y SOPORTE VITAL BÁSICO (SVB)

## OBJETIVOS:

- Conocer los principios básicos y pautas de actuación de primeros auxilios.
- Reconocer las principales intervenciones dentro del ámbito laboral.

## CONTENIDOS:

- Principios básicos y pautas de actuación.
- Obstrucción de la vía aérea.
- Alteraciones de la consciencia.
- Tratamiento de hemorragias.
- Signos vitales, posición lateral de seguridad y reanimación cardiopulmonar.
- Uso del desfibrilador.

## DIRIGIDO A:

- Trabajadores.
- Delegados de prevención.

### FECHA:

4/02/2025

### DURACIÓN:

4 HORAS

### HORARIO:

9:00 - 13:00

### LUGAR:

CENTRO TECNOLÓGICO  
DE LA RIOJA  
AVDA. DE ZARAGOZA, 21  
LOGROÑO





# **TEÓRICO PRÁCTICO PARA TRABAJOS CON RIESGO ELÉCTRICO**

**(Con Unidad Móvil de Formación)**

## **TEORÍA:**

- Nociones básicas.
- RD 614/2001 de 8 de junio, sobre disposiciones mínimas para la protección de la salud y seguridad de los trabajadores frente al riesgo eléctrico.
- Formación e información de los trabajadores. Capacitación mínima para trabajos con riesgo eléctrico.
- Equipos de Protección Individual y colectiva.
- Actuación en caso de accidente eléctrico. Primeros auxilios.

## **PRÁCTICA:**

- Ejercicios prácticos de trabajos con riesgo eléctrico.

### **FECHA:**

5/02/2025

### **DURACIÓN:**

6 HORAS

### **HORARIO:**

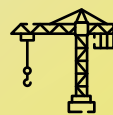
8:00 - 11:00  
TEORÍA

11:00 - 14:00  
PRÁCTICA

### **LUGAR:**

AYUNTAMIENTO  
DE BAÑARES

FRONTÓN  
MUNICIPAL



# PRL EN OBRAS DE CONSTRUCCIÓN DE COMUNIDADES DE PROPIETARIOS

## OBJETIVOS:

Indicar las obligaciones y responsabilidades de las comunidades de propietarios a la hora de realizar una obra de construcción en los edificios, teniendo en cuenta las distintas figuras que participan en dicha ejecución y la condición que puede adquirir la comunidad de propietarios como promotor y promotor/contratista.

## CONTENIDOS:

- Definiciones.
- Obligaciones de las comunidades de propietarios actuando como promotor.
- Obligaciones de las comunidades de propietarios actuando como contratista.

## DIRIGIDO A:

- Técnicos de prevención de riesgos laborales.
- Responsables de prevención.
- Presidentes de comunidades de propietarios.
- Administradores de fincas.

### FECHA:

11/02/2025

### DURACIÓN:

2 HORAS

### HORARIO:

10:00 - 12:00

### LUGAR:

CENTRO TECNOLÓGICO  
DE LA RIOJA  
AVDA. DE ZARAGOZA, 21  
LOGROÑO



# SEGURIDAD EN MANEJO DE DUMPER

## TEORÍA:

- Descripción del dumper.
- Elementos de seguridad.
- Movimiento de materiales a granel.
- Actuaciones previas.
- Circulación en obra.
- Seguridad durante los trabajos.
- Alimentación de tolvas y cintas.
- Carga de camión.
- Maniobras prohibidas.
- Mantenimiento y revisiones, repostaje.
- Equipos de protección individual (EPI's).
- Requerimientos psicofísicos.
- Señalización.
- Legislación.

## PRÁCTICA:

- Operaciones más habituales.

### FECHA:

17/02/2025

### DURACIÓN:

8 HORAS

### HORARIO:

7:00 - 11:00  
TEORÍA  
11:00 - 15:00  
PRÁCTICA

### LUGAR:

RISER  
CALLE RÍO EBRO 8  
POL. IND. LA GRANJA  
(FRENTE A C.C. LAS CAÑAS)





# OPERADOR DE PLATAFORMA ELEVADORA

## Plataforma articulada y plataforma de tijera

### TEORÍA:

- Legislación y normativa.
- Clasificación y tipos de PEMP.
- Características y descripciones. Aplicaciones.
- Seguridad antes de poner en marcha el equipo. Puestos de mando.
- Entorno de trabajo. Nivelación.
- Principales peligros y factores de riesgo.
- Medidas de protección y prevención.
- Normas de seguridad debidas a otros riesgos.
- Puesta en marcha.
- Normas específicas de seguridad en uso.
- Normas de seguridad al finalizar los trabajos.
- Equipos de protección individual.
- Mantenimiento y revisiones.

### PRÁCTICA:

- Introducción a la máquina.
- Reconocimiento de entorno y señalización de la zona de trabajo.
- Reconocimiento visual perimetral de la máquina.
- Componentes principales: identificación y función.
- Comprobaciones e inspección previa al uso.
- Puesta en marcha y parada de la máquina.
- Procedimientos correctos de operación de cada una de las funciones de seguridad.
- Maniobrabilidad de la máquina en circuito de prácticas.
- Rescate y procedimientos de bajada de emergencia.
- Procedimiento adecuado para estacionar la máquina en su posición de transporte.

#### FECHA:

24/02/2025

#### DURACIÓN:

8 HORAS

#### HORARIO:

7:00 - 11:00

TEORÍA

11:00 - 15:00

PRÁCTICA

#### LUGAR:

RISER

CALLE RÍO EBRO 8

POL. IND. LA GRANJA

(FRENTE A C.C. LAS CAÑAS)



# EL PROCESO DE EVALUACIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES

## OBJETIVOS:

Dar a conocer el proceso de evaluación de riesgos psicosociales.

## CONTENIDOS:

- Conceptos previos (factores de riesgo psicosocial y riesgos psicosociales).
- Fases para la evaluación de los riesgos psicosociales.
- Desarrollo del proceso.
- Principales errores.

## DIRIGIDO A:

- Personal de RR.HH., personal implicado en la gestión de la PRL, asesores laborales, etc.
- Delegados de prevención.

### FECHA:

5/03/2025

### DURACIÓN:

3 HORAS

### HORARIO:

10:00 - 13:00

### LUGAR:

CENTRO TECNOLÓGICO  
DE LA RIOJA  
AVDA. DE ZARAGOZA, 21  
LOGROÑO



# TEÓRICO PRÁCTICO PARA TRABAJOS EN ESPACIOS CONFINADOS

(Con Unidad Móvil de Formación)  
**Dirigido a bodegas**

## TEORÍA:

- Accidentabilidad en espacios confinados y causas.
- Definición de trabajo en espacio confinado.
- Reconocimiento y clasificación.
- Evaluación del riesgo.
- Evaluación de la atmósfera y plan de mediciones.
- Ventilación.
- Equipos de protección individual.
- Vigilancia desde el exterior.
- Plan de rescate.

## PRÁCTICA:

- Actuaciones antes, durante y al finalizar los trabajos.
- Plan de rescate (demostración, exposición de métodos de rescate en espacios confinados).
- Utilización de sistemas de trabajo para acceso, permanencia y rescate en el espacio confinado.
- Uso de detector de gases para el plan de mediciones.

### FECHA:

11/03/2025

### DURACIÓN:

6 HORAS

### HORARIO:

8:00 - 11:00  
TEORÍA  
11:00 - 14:00  
PRÁCTICA

### LUGAR:

BODEGA INSTITUCIONAL  
DE LA GRAJERA  
CTRA. DE BURGOS KM. 6  
LOGROÑO





# OBLIGACIONES Y RESPONSABILIDADES EN MATERIA DE PRL EN EL SECTOR DE LA CONSTRUCCIÓN

## OBJETIVOS:

Dar a conocer las distintas obligaciones y responsabilidades asignadas por la legislación a las distintas figuras que participan en el sector de la construcción.

## CONTENIDOS:

Obligaciones y responsabilidades de:

- Promotor.
- Contratista.
- Subcontratista.
- Trabajador autónomo.
- Coordinador de seguridad y salud.
- Dirección Facultativa.

## DIRIGIDO A:

- Empresas contratistas y subcontratistas.
- Promotores.
- Trabajadores autónomos.
- Coordinadores de seguridad y salud en fase de ejecución y elaboración de proyecto.
- Técnicos integrantes en Dirección Facultativa.

### FECHA:

11/03/2025

### DURACIÓN:

4 HORAS

### HORARIO:

9:00 - 13:00

### LUGAR:

CENTRO TECNOLÓGICO  
DE LA RIOJA  
AVDA. DE ZARAGOZA, 21  
LOGROÑO



# TEÓRICO PRÁCTICO PARA TRABAJADORES EN ALTURA

(Con Unidad Móvil de Formación)

## TEORÍA:

- Accidentabilidad.
- Causas generales de accidentes.
- Definición de trabajo en altura.
- Riesgos generales.
- Procedimiento de trabajo.
- Medios humanos necesarios.
- Medios materiales necesarios.
- Utilización y mantenimiento de los medios materiales.
- Actuación en caso de emergencia.

## PRÁCTICA:

- Características y uso del arnés.
- Comprobación estado de EPIS.
- Utilización de elemento de amarre doble con absorbedor de energía.
- Utilización dispositivo anticaída deslizante sobre línea de anclaje.
- Progresión en diferentes estructuras.
- Utilización de escalera de mano.
- Sistemas de sujeción y posicionamiento.
- Utilización de sistema anticaídas retráctil.
- Plan de rescate.

### FECHA:

12/03/2025

### DURACIÓN:

6 HORAS

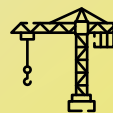
### HORARIO:

8:00 - 11:00  
TEORÍA

11:00 - 14:00  
PRÁCTICA

### LUGAR:

CENTRO TECNOLÓGICO  
DE LA RIOJA  
AVDA. DE ZARAGOZA, 21  
LOGROÑO



# PRL MONTAJES DE ESCENARIOS

## OBJETIVOS:

Analizar las situaciones que se generan en el montaje de escenarios para espectáculos públicos y su consideración como obra de construcción, siendo de aplicación el Real Decreto 1627/1997, de 24 de octubre, por el que se establecen disposiciones mínimas de seguridad y de salud en las obras de construcción.

## CONTENIDOS:

- Definiciones.
- Posibles situaciones a tener en cuenta en el montaje de escenarios.
- Obligaciones de las empresas promotoras de eventos en el ámbito de la prevención de riesgos laborales.
- Obligaciones de las empresas montadoras desde el punto de vista reglamentario.

## DIRIGIDO A:

- Técnicos de prevención de riesgos laborales.
- Responsables de prevención.
- Entidades promotoras de eventos.

### FECHA:

13/03/2025

### DURACIÓN:

2 HORAS

### HORARIO:

10:00 - 12:00

### LUGAR:

CENTRO TECNOLÓGICO  
DE LA RIOJA  
AVDA. DE ZARAGOZA, 21  
LOGROÑO



# TRABAJO EN ALTURA

## TEORÍA:

- Repaso de la normativa aplicable.
- Normas básicas de seguridad.
- Principios generales de la acción preventiva.
- Repaso y conocimiento de los distintos EPI y las conexiones entre elementos.
- Equipos de protección colectiva.
- Instalación de líneas de vida provisionales: cintas y puntos de anclaje.
- Técnicas de acceso para trabajos en altura.

## PRÁCTICA:

- Uso de equipos de protección individual.
- Instalación y uso de líneas de vida provisionales.
- Punto de anclaje estructural.
- Maniobras de acceso, descenso, posicionamiento y trabajo.
- Coordinación con cuerdas de suspensión nivel básico.
- Manipulación de cargas con cuerdas auxiliares.
- Limpieza, mantenimiento y almacenamiento de equipos.

### FECHA:

2/04/2025

### DURACIÓN:

8 HORAS

### HORARIO:

7:00 - 11:00  
TEORÍA  
11:00 - 15:00  
PRÁCTICA

### LUGAR:

VERTIPROTEC  
CALLE LA CADENA 41- PAB. 1  
POL. IND. LA PORTALADA  
LOGROÑO





# RIESGO ELÉCTRICO

En colaboración con



## OBJETIVOS:

Desarrollo de pautas de comportamiento seguras en trabajos con equipos con posibilidad de riesgo eléctrico. Adquisición de habilidades en operaciones de rescate de accidentados por corriente eléctrica.

## CONTENIDOS:

- Análisis de la normativa (RD 614/2001) de disposiciones mínimas para la protección de la salud y seguridad de los trabajadores frente al riesgo eléctrico.
- Aseguramiento y avisos ante trabajos con riesgo eléctrico.

## DIRIGIDO A:

- Trabajadores expuestos.
- Técnicos.
- Trabajadores autónomos.
- Delegados.
- Prevencionistas.

### FECHA:

29/04/2025

### DURACIÓN:

4 HORAS

### HORARIO:

9:00 - 13:00

### LUGAR:

CENTRO TECNOLÓGICO  
DE LA RIOJA  
AVDA. DE ZARAGOZA, 21  
LOGROÑO



# PREVENCIÓN DE RIEGOS LABORALES DE TRABAJOS EN ALTURA

## OBJETIVOS:

Dar a conocer a los trabajadores los riesgos y las medidas preventivas a adoptar durante la realización de trabajos en altura.

## CONTENIDOS:

- Legislación básica, marco reglamentario y ámbito de aplicación.
- Protecciones colectivas e individuales.
- Medios materiales utilizados en trabajos en altura (andamios, plataformas, ...)

## DIRIGIDO A:

- Trabajadores.
- Autónomos.
- Delegados de prevención.

### FECHA:

14/05/2025

### DURACIÓN:

4 HORAS

### HORARIO:

9:00 - 13:00

### LUGAR:

CENTRO TECNOLÓGICO  
DE LA RIOJA  
AVDA. DE ZARAGOZA, 21  
LOGROÑO



# TRABAJO EN ALTURA

## TEORÍA:

- Repaso de la normativa aplicable.
- Normas básicas de seguridad.
- Principios generales de la acción preventiva.
- Repaso y conocimiento de los distintos EPI y las conexiones entre elementos.
- Equipos de protección colectiva.
- Instalación de líneas de vida provisionales: cintas y puntos de anclaje.
- Técnicas de acceso para trabajos en altura.

## PRÁCTICA:

- Uso de equipos de protección individual.
- Instalación y uso de líneas de vida provisionales.
- Punto de anclaje estructural.
- Maniobras de acceso, descenso, posicionamiento y trabajo.
- Coordinación con cuerdas de suspensión nivel básico.
- Manipulación de cargas con cuerdas auxiliares.
- Limpieza, mantenimiento y almacenamiento de equipos.

### FECHA:

20/05/2025

### DURACIÓN:

8 HORAS

### HORARIO:

7:00 - 11:00  
TEORÍA  
11:00 - 15:00  
PRÁCTICA

### LUGAR:

VERTIPROTEC  
CALLE LA CADENA 41- PAB. 1  
POL. IND. LA PORTALADA  
LOGROÑO



# TEÓRICO PRÁCTICO PARA TRABAJADORES EN ALTURA

(Con Unidad Móvil de Formación)

## TEORÍA:

- Accidentabilidad.
- Causas generales de accidentes.
- Definición de trabajo en altura.
- Riesgos generales.
- Procedimiento de trabajo.
- Medios humanos necesarios.
- Medios materiales necesarios.
- Utilización y mantenimiento de los medios materiales.
- Actuación en caso de emergencia.

## PRÁCTICA:

- Características y uso del arnés.
- Comprobación estado de EPIS.
- Utilización de elemento de amarre doble con absorbedor de energía.
- Utilización dispositivo anticaída deslizante sobre línea de anclaje.
- Progresión en diferentes estructuras.
- Utilización de escalera de mano.
- Sistemas de sujeción y posicionamiento.
- Utilización de sistema anticaídas retráctil.
- Plan de rescate.

### FECHA:

26/05/2025

### DURACIÓN:

6 HORAS

### HORARIO:

8:00 - 11:00  
TEORÍA

11:00 - 14:00  
PRÁCTICA

### LUGAR:

AYUNTAMIENTO  
DE BAÑARES

FRONTÓN  
MUNICIPAL





# TEÓRICO PRÁCTICO PARA TRABAJOS CON RIESGO ELÉCTRICO

(Con Unidad Móvil de Formación)

## TEORÍA:

- Nociones básicas.
- RD 614/2001 de 8 de junio, sobre disposiciones mínimas para la protección de la salud y seguridad de los trabajadores frente al riesgo eléctrico.
- Formación e información de los trabajadores. Capacitación mínima para trabajos con riesgo eléctrico.
- Equipos de Protección Individual y colectiva.
- Actuación en caso de accidente eléctrico. Primeros auxilios.

## PRÁCTICA:

- Ejercicios prácticos de trabajos con riesgo eléctrico.

### FECHA:

27/05/2025

### DURACIÓN:

6 HORAS

### HORARIO:

8:00 - 11:00  
TEORÍA

11:00 - 14:00  
PRÁCTICA

### LUGAR:

AYUNTAMIENTO  
DE BAÑARES

FRONTÓN  
MUNICIPAL



**MULTIDISCIPLINAR**  
**CURSO**

# CÓMO IMPLANTAR UN PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL TRABAJO

En colaboración con



pérez & salcedo  
FISIOTERAPIA

## OBJETIVOS:

Dar a conocer a Pymes, de forma sencilla y práctica, la metodología de implantación de un programa de Promoción de la Salud en el Trabajo en la empresa.

## CONTENIDOS:

- Qué es un PST.
- Cómo implantarlo en mi empresa.
- Qué beneficios aporta.
- Certificaciones.
- Experiencia de Pérez&Salcedo como empresa saludable (Galardonada con buenas prácticas en PST).

## DIRIGIDO A:

- Trabajadores.
- Empresarios.

### FECHA:

27/06/2025

### DURACIÓN:

3 HORAS

### HORARIO:

9:00 - 12:00

### LUGAR:

CENTRO TECNOLÓGICO  
DE LA RIOJA  
AVDA. DE ZARAGOZA, 21  
LOGROÑO

# EXPOSICIÓN A AGENTES QUÍMICOS EN EL ENTORNO LABORAL

## OBJETIVOS:

Atendiendo a las disposiciones del Real Decreto 374/2001, dar conocer las diferentes situaciones de exposición a agentes químicos que se pueden presentar, la metodología de la evaluación de riesgos y las medidas de prevención y protección a aplicar.

## CONTENIDOS:

- Identificación de Agente Químico.
- Estrategias de evaluación.
- Medidas de prevención.

## DIRIGIDO A:

- Trabajadores.
- Delegados de prevención.

### FECHA:

9/10/2025

### DURACIÓN:

4 HORAS

### HORARIO:

9:00 - 13:00

### LUGAR:

CENTRO TECNOLÓGICO  
DE LA RIOJA  
AVDA. DE ZARAGOZA, 21  
LOGROÑO



# OPERADOR DE CARRETILLAS ELEVADORAS DE CARGA FRONTAL

## TEORÍA:

- Conceptos básicos. Legislación.
- Identificación de peligros.
- Partes de la máquina.
- Símbolos y pictogramas.
- Condiciones de los lugares de trabajo.
- Normas de circulación.
- Tipos de estanterías, sistemas de almacenaje.
- Pasillos de maniobra, tráfico mixto con peatones.
- Mantenimiento preventivo.
- Equipos de protección individual.

## PRÁCTICA:

- Comprobaciones diarias y periódicas de seguridad.
- Operaciones de carga de combustible.
- Estabilidad del conjunto. Utilización en rampas.
- Conducción en vacío y con carga.
- Operaciones de elevación.
- Utilización de accesorios especiales.
- Cargas oscilantes, o con centro de gravedad variable.
- Muelles de carga (su correcta utilización).

### FECHA:

13/10/2025

### DURACIÓN:

8 HORAS

### HORARIO:

7:00 - 11:00  
TEORÍA  
11:00 - 15:00  
PRÁCTICA

### LUGAR:

RISER  
CALLE RÍO EBRO 8  
POL. IND. LA GRANJA  
(FRENTE A C.C. LAS CAÑAS)





# CRITERIOS A TENER EN CUENTA EN LA ELABORACIÓN DE ESTUDIOS Y PLANES DE SEGURIDAD Y SALUD

## OBJETIVOS:

Dar a conocer la estructura y contenidos que han de tener los estudios de seguridad y salud en fase de proyecto, así como los planes de seguridad y salud, tratando los diferentes aspectos recogidos en la legislación específica relativa a la seguridad y salud en obras de construcción (RD 1627/1997).

## CONTENIDOS:

- Definiciones.
- Documento para la gestión preventiva en obras sin proyecto.
- Contenido de los estudios de seguridad y salud y planes de seguridad y salud.
- Aspectos prácticos sobre el contenido de los planes de seguridad y salud.

## DIRIGIDO A:

- Técnicos de prevención de riesgos laborales.
- Responsables de prevención de riesgos laborales de empresas contratistas.
- Recursos preventivos.
- Personal coordinador de seguridad y salud.
- Personal que asuma funciones de dirección facultativa.

### FECHA:

14/10/2025

### DURACIÓN:

2 HORAS

### HORARIO:

10:00 - 12:00

### LUGAR:

FUNDACIÓN LABORAL  
DE LA CONSTRUCCIÓN  
AVDA. MENDAVIA, 34 A  
LOGROÑO



# GESTIÓN PRÁCTICA DE RIESGOS LABORALES EN LA EMPRESA

## OBJETIVOS:

Identificar todas las obligaciones legales de la empresa en materia de prevención de riesgos laborales. Dar a conocer desde un enfoque práctico toda la documentación preventiva que debe tener la empresa, analizar su contenido y las posibles deficiencias.

## CONTENIDOS:

- Obligaciones de las empresas en materia de prevención.
- Documentación que debe disponer la empresa.
- Gestión práctica de los planes de prevención, las evaluaciones de riesgos y de las planificaciones preventivas.

## DIRIGIDO A:

- Empresarios.
- Mandos intermedios.
- Delegados de prevención y trabajadores designados.

### FECHA:

16/10/2025

### DURACIÓN:

4 HORAS

### HORARIO:

9:00 - 13:00

### LUGAR:

CENTRO TECNOLÓGICO  
DE LA RIOJA  
AVDA. DE ZARAGOZA, 21  
LOGROÑO



# OPERADOR DE CAMIÓN PLUMA

## TEORÍA:

- Tipos. Aplicaciones y usos previstos.
- Riesgos asociados a su utilización.
- Componentes y sistemas de seguridad.
- Normas de seguridad en la preparación de la maniobra.
- Señalización de las maniobras.
- Normas de seguridad en la carga y durante la maniobra de carga/descarga.
- Normas de seguridad al finalizar la carga.
- Mantenimiento preventivo y controles previos a su uso, conforme al manual de instrucciones del fabricante.

## PRÁCTICA:

- Conocimiento y control de los elementos de la grúa.
- Comprobaciones previas antes de la utilización: camión, pluma y eslingas.
- Manipulación y movimientos básicos.
- Realización de maniobras correctas: elección y realización de emplazamientos óptimos de camión grúa, estrobado, carga y descarga del vehículo.
- Explicación de las maniobras prohibidas.
- Mantenimiento preventivo.
- Documentación exigible durante el servicio.

### FECHA:

20/10/2025

### DURACIÓN:

8 HORAS

### HORARIO:

7:00 - 11:00  
TEORÍA  
11:00 - 15:00  
PRÁCTICA

### LUGAR:

RISER  
CALLE RÍO EBRO 8  
POL. IND. LA GRANJA  
(FRENTE A C.C. LAS CAÑAS)



# **OPERADOR DE PLATAFORMA ELEVADORA**

## **Plataforma camión cesta**

### **TEORÍA:**

- Legislación y normativa.
- Clasificación y tipos de PEMP.
- Características, descripciones y aplicaciones.
- Seguridad antes de poner en marcha el equipo. Puestos de mando.
- Entorno de trabajo. Nivelación.
- Principales peligros y factores de riesgo.
- Medidas de protección y prevención.
- Normas de seguridad debidas a otros riesgos.
- Puesta en marcha.
- Normas específicas de seguridad en uso.
- Normas de seguridad al finalizar los trabajos.
- Equipos de protección individual.
- Mantenimiento y revisiones.

### **PRÁCTICA:**

- Introducción a la máquina.
- Reconocimiento de entorno y señalización de la zona de trabajo.
- Reconocimiento visual perimetral.
- Componentes principales.
- Comprobaciones e inspección previa.
- Puesta en marcha y parada de la máquina.
- Procedimientos correctos de operación de cada una de las funciones de seguridad.
- Maniobrabilidad de la máquina en circuito de prácticas.
- Rescate y procedimientos de bajada de emergencia.
- Procedimiento adecuado para estacionar la máquina en su posición de transporte.

#### **FECHA:**

27/10/2025

#### **DURACIÓN:**

8 HORAS

#### **HORARIO:**

7:00 - 11:00  
TEORÍA

11:00 - 15:00  
PRÁCTICA

#### **LUGAR:**

RISER  
CALLE RÍO EBRO 8  
POL. IND. LA GRANJA  
(FRENTE A C.C. LAS CAÑAS)





# IMPLANTACIÓN DE PLANES DE AUTOPROTECCIÓN

En colaboración con



**SOS-Rioja**

## OBJETIVOS:

Dar a conocer la importancia de establecer medidas de autoprotección en los lugares de trabajo y de tener planificadas las medidas correspondientes frente a emergencias, así como adquirir destrezas en lo relativo a la evacuación y realización de simulacros en establecimiento

## CONTENIDOS:

- Medidas de autoprotección en lugares de trabajo.
- Desarrollo de Planes de Autoprotección. Norma Básica.
- Ejemplos prácticos.

## DIRIGIDO A:

- Técnicos de prevención de riesgos laborales.
- Responsables de prevención.
- Otros agentes involucrados en la prevención de riesgos laborales y equipos de emergencia.

### FECHA:

30/10/2025

### DURACIÓN:

4 HORAS

### HORARIO:

9:00 - 13:00

### LUGAR:

CENTRO TECNOLÓGICO  
DE LA RIOJA  
AVDA. DE ZARAGOZA, 21  
LOGROÑO



# **ANDAMIOS.**

## **ASPECTOS LEGALES.**

### **REQUISITOS Y OBLIGACIONES DE LOS ANDAMIOS EN MATERIA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES**

#### **OBJETIVOS:**

Dar a conocer los requisitos y obligaciones sobre la seguridad en el montaje, utilización y desmontaje de los andamios, tratando los diferentes aspectos recogidos en la legislación específica relativa a la utilización de los equipos de trabajo (RD 1215/1997)

#### **CONTENIDOS:**

- Andamios como equipo de trabajo. Marco legal (RD 1215/1997).
- Tipos de andamios.
- Requisitos y obligaciones en materia de seguridad de los andamios:
  - Seguridad estructural.
  - Seguridad de los usuarios.
- Ejemplos prácticos de montaje, utilización y desmontaje de andamios.

#### **DIRIGIDO A:**

- Técnicos de prevención de riesgos laborales.
- Coordinadores de seguridad y salud en fase de ejecución.
- Jefes de obra, encargados de obra y recursos preventivos en obra.
- Otros agentes involucrados en la prevención de riesgos laborales.

#### **FECHA:**

5/11/2025

#### **DURACIÓN:**

4 HORAS

#### **HORARIO:**

9:00 - 13:00

#### **LUGAR:**

CENTRO TECNOLÓGICO  
DE LA RIOJA  
AVDA. DE ZARAGOZA, 21  
LOGROÑO

# ALMACENAMIENTO DE PRODUCTOS QUÍMICOS EN EL CENTRO DE TRABAJO

## OBJETIVOS:

Identificar y gestionar adecuadamente los riesgos para la seguridad y la salud de las personas trabajadoras, así como las medidas específicas de prevención y protección en las instalaciones de almacenamiento de productos químicos, y conocer la normativa específica relacionada (Real Decreto 656/2017 y Real Decreto 374/2001).

## CONTENIDOS:

- Aproximación al Reglamento de Almacenamiento de Productos químicos.
- Almacenamiento de líquidos inflamables y combustibles en recipientes fijos.
- Almacenamiento en recipientes móviles.

## DIRIGIDO A:

- Trabajadores.
- Delegados de prevención.

**FECHA:**  
6/11/2025

**DURACIÓN:**  
4 HORAS

**HORARIO:**  
9:00 - 13:00

**LUGAR:**  
CENTRO TECNOLÓGICO  
DE LA RIOJA  
AVDA. DE ZARAGOZA, 21  
LOGROÑO



# RIESGO ELÉCTRICO

En colaboración con



## OBJETIVOS:

Desarrollo de pautas de comportamiento seguras en trabajos con equipos con posibilidad de riesgo eléctrico. Adquisición de habilidades en operaciones de rescate de accidentados por corriente eléctrica.

## CONTENIDOS:

- Análisis de la normativa (RD 614/2001) de disposiciones mínimas para la protección de la salud y seguridad de los trabajadores frente al riesgo eléctrico.
- Aseguramiento y avisos ante trabajos con riesgo eléctrico.

## DIRIGIDO A:

- Trabajadores expuestos.
- Técnicos.
- Trabajadores autónomos.
- Delegados.
- Prevencionistas.

### FECHA:

11/11/2025

### DURACIÓN:

4 HORAS

### HORARIO:

9:00 - 13:00

### LUGAR:

CENTRO TECNOLÓGICO  
DE LA RIOJA  
AVDA. DE ZARAGOZA, 21  
LOGROÑO





# PRIMEROS AUXILIOS Y SOPORTE VITAL BÁSICO (SVB)

## OBJETIVOS:

- Conocer los principios básicos y pautas de actuación de primeros auxilios.
- Reconocer las principales intervenciones dentro del ámbito laboral.

## CONTENIDOS:

- Principios básicos y pautas de actuación.
- Obstrucción de la vía aérea.
- Alteraciones de la consciencia.
- Tratamiento de hemorragias.
- Signos vitales, posición lateral de seguridad y reanimación cardiopulmonar.
- Uso del desfibrilador.

## DIRIGIDO A:

- Trabajadores.
- Delegados de prevención.

### FECHA:

18/11/2025

### DURACIÓN:

4 HORAS

### HORARIO:

9:00 - 13:00

### LUGAR:

CENTRO TECNOLÓGICO  
DE LA RIOJA  
AVDA. DE ZARAGOZA, 21  
LOGROÑO



# LA FIGURA DEL RECURSO PREVENTIVO

## OBJETIVOS:

Dar a conocer a los asistentes la importancia de la figura del recurso preventivo en empresas, centros y lugares de trabajo.

## CONTENIDOS:

- Definición de recurso preventivo.
- Marco Legal: Ley de Prevención de Riesgos Laborales; Reglamento de los Servicios de Prevención; Real Decreto por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en obras de construcción.
- Asignación y Designación. Nombramiento del recurso preventivo.
- Funciones, facultades y garantías.
- Ejemplos prácticos.

## DIRIGIDO A:

- Técnicos de prevención de riesgos laborales.
- Responsables de prevención.
- Coordinadores de seguridad y salud en obras de construcción y contratistas.
- Otros agentes involucrados en la prevención de riesgos laborales.

### FECHA:

27/11/2025

### DURACIÓN:

2 HORAS

### HORARIO:

11:00 - 13:00

### LUGAR:

CENTRO TECNOLÓGICO  
DE LA RIOJA  
AVDA. DE ZARAGOZA, 21  
LOGROÑO

# TALLERES



# **CÓMO INCORPORAR LA DIVERSIDAD DE GÉNERO EN LAS HERRAMIENTAS PREVENTIVAS**

## **OBJETIVOS:**

Facilitar información y herramientas para poder incorporar la perspectiva de género en las políticas de seguridad y salud en la empresa.

## **CONTENIDOS:**

- Normativa y referencia legal respecto a la integración de la diversidad en la gestión de la seguridad y salud.
- Implicación de la inclusión de la diversidad en los procesos preventivos (evaluación de riesgos, formación, programas saludables, ...).
- Herramientas técnicas para la aplicación de los principios básicos de integración de la diversidad: documentos oficiales y herramientas de apoyo.

## **DIRIGIDO A:**

- Técnicos de prevención de riesgos laborales.
- Responsables de prevención de riesgos laborales de empresas.

### **FECHA:**

20/02/2025

### **DURACIÓN:**

4 HORAS

### **HORARIO:**

9:00 - 13:00

### **LUGAR:**

CENTRO TECNOLÓGICO  
DE LA RIOJA  
AVDA. DE ZARAGOZA, 21  
LOGROÑO





# **BUENAS PRÁCTICAS EN GESTIÓN PREVENTIVA ORIENTADA A LA SALUD DE LAS MUJERES TRABAJADORAS Y SUS DIFERENTES CICLOS VITALES**

## **OBJETIVOS:**

- Conocer los diferentes ciclos vitales de las mujeres y sus implicaciones.
- Dar a conocer las diferencias de género tanto en la detección de enfermedades como en su tratamiento.
- Profundizar en el conocimiento de diferentes enfermedades graves en las mujeres y las pautas para un estilo de vida saludable que favorezca su prevención.

## **CONTENIDOS:**

- Ciclos vitales y cambios hormonales.
- Diferencias de género en enfermedades y tratamientos.
- Impacto en la vida laboral y personal.
- Pautas para mejorar en el bienestar:
  - Nutrición adaptada
  - Actividad física
  - Gestión emocional
- Enfermedades graves y su impacto en el trabajo.
- Prevención de cánceres hormono-dependientes.

## **DIRIGIDO A:**

- Trabajadores.
- Delegados de prevención.
- Técnicos de prevención de riesgos laborales.
- Responsables de prevención de riesgos laborales de empresas.

### **FECHA:**

27 y 28/02/2025

### **DURACIÓN:**

12 HORAS

### **HORARIO:**

9:00 - 15:00

### **LUGAR:**

CENTRO TECNOLÓGICO  
DE LA RIOJA  
AVDA. DE ZARAGOZA, 21  
LOGROÑO



# LÍMITES DIGITALES MANTENER EL EQUILIBRIO EN LA ERA DIGITAL

## OBJETIVOS:

Conocer la regulación actual sobre desconexión digital y sus implicaciones preventivas.  
Sensibilizar sobre el ejercicio del derecho a la desconexión a nivel organizativo e individual.

## CONTENIDOS:

- Derecho a la desconexión digital.
- Impacto de la tecnología en la salud mental.
- Digital detox, establecimiento de límites digitales.
- Concepto, ámbito de aplicación y normativa.
- Factores de riesgo asociados a la hiperconectividad.
- Impacto en la salud mental y medidas preventivas.
- Acciones de formación y sensibilización.
- Conclusiones y buenas prácticas.

## DIRIGIDO A:

- Trabajadores.
- Delegados de prevención.
- Técnicos de prevención de riesgos laborales.
- Responsables de prevención.

### FECHA:

12/03/2025

### DURACIÓN:

1,5 HORAS

### HORARIO:

10:00 - 11:30

### LUGAR:

CENTRO TECNOLÓGICO  
DE LA RIOJA  
AVDA. DE ZARAGOZA, 21  
LOGROÑO



# **MOVILIZACIÓN SEGURA DE PERSONAS CON MOVILIDAD REDUCIDA EN CENTROS GERIÁTRICOS**

En colaboración con



**FREMAP**

## **OBJETIVOS:**

El objetivo es reducir los riesgos generados por esta actividad, y fomentar entre los asistentes, hábitos seguros en la manipulación de pacientes, realizando prácticas de MPMR, basadas en los principios ergonómicos y de higiene postural.

## **CONTENIDOS:**

- Conceptos básicos sobre prevención y MPMR. Siniestralidad por MPMR. Análisis de las causas.
- Principios seguros de MPMR. Tecnología de apoyo y medidas técnicas.
- Movilización de Personas con Movilidad Reducida (PMR). Manual y Mecánica.

## **DIRIGIDO A:**

Profesionales de centros geriátricos, expertos, mandos, técnicos en contacto con las tareas de MPMR en empresas de La Rioja que, por su actividad laboral, tienen en plantilla a personal que realiza tareas de movilización de personas mayores.

### **FECHA:**

3/04/2025

### **DURACIÓN:**

2 HORAS

### **HORARIO:**

10:00 - 12:00

### **LUGAR:**

CENTRO TECNOLÓGICO  
DE LA RIOJA  
AVDA. DE ZARAGOZA, 21  
LOGROÑO



# **OBLIGACIONES Y RESPONSABILIDADES EN PRL: EL TRABAJO AUTÓNOMO**

## **OBJETIVOS:**

Dar a conocer a los distintos tipos de personal que desempeña un trabajo autónomo, así como las obligaciones que les afectan en materia de prevención de riesgos laborales.

## **CONTENIDOS:**

- Definiciones.
- Obligaciones de los trabajadores autónomos sin trabajadores por cuenta ajena.
- Obligaciones de los trabajadores autónomos con trabajadores por cuenta ajena.

## **DIRIGIDO A:**

- Técnicos de prevención de riesgos laborales.
- Responsables de prevención.
- Personas trabajadoras autónomas.

### **FECHA:**

8/04/2025

### **DURACIÓN:**

2 HORAS

### **HORARIO:**

10:00 - 12:00

### **LUGAR:**

CENTRO TECNOLÓGICO  
DE LA RIOJA  
AVDA. DE ZARAGOZA, 21  
LOGROÑO





# **ZEN DRIVING-MINDFULNESS AL VOLANTE**

En colaboración con

**MAZ**

## **CONTENIDO:**

- Mindfull en la conducción: Zen driving.
  - Zen: Una habilidad desplegada al conducir
  - Actitud y atención al volante
  - Tu experiencia personal
- Elementos y componentes del zen driving.
  - Entrenamiento: aquí y ahora
  - Ingredientes para crear un buen conductor
  - El tiempo y la conducción
  - Elementos Mind full al volante
- Práctica Mindfulness.
  - Semáforos y atascos
  - Decálogo zen al volante: tu poder personal
  - Meditación guiada para afianzar una conducción consciente

## **DIRIGIDO A:**

- Trabajadores
- Delegados de prevención
- Responsables de prevención

### **FECHA:**

8/05/2025

### **DURACIÓN:**

2 HORAS

### **HORARIO:**

10:00 - 12:00

### **LUGAR:**

CENTRO TECNOLÓGICO  
DE LA RIOJA  
AVDA. DE ZARAGOZA, 21  
LOGROÑO



# PLAN DE MOVILIDAD SEGURA Y SOSTENIBLE EN LA EMPRESA PROYECTO CIRCULA SEGURO

## OBJETIVOS:

Facilitar pautas para implementar un Plan de Movilidad Segura y Sostenible en las empresas para la obtención del distintivo de "Seguridad Vial La Rioja".

## CONTENIDOS:

- Regulación para la participación en el Proyecto Circula Seguro.
- Organización de la gestión de la Movilidad y Seguridad Vial en la empresa.
- Fases en la elaboración del Plan de Movilidad Segura y Sostenible en la empresa.

## DIRIGIDO A:

- Empresas u organizaciones interesadas en participar en el Proyecto Circula Seguro.
- Delegados de prevención.
- Servicios de Prevención.
- Mutuas.

### FECHA:

3/06/2025

### DURACIÓN:

1 HORA

### HORARIO:

10:00 - 11:00

### LUGAR:

CENTRO TECNOLÓGICO  
DE LA RIOJA  
AVDA. DE ZARAGOZA, 21  
LOGROÑO



# ESCUELA DE ESPALDA

En colaboración con



## OBJETIVOS:

Prevenir la patología raquídea haciendo que el trabajador adopte un rol activo.

## CONTENIDOS:

- Factores de riesgo.
- Higiene postural.
- Ergonomía.
- Ejercicios.

## DIRIGIDO A:

- Trabajadores.
- Delegados de prevención.
- Responsables de prevención.

### FECHA:

03/10/2025

### DURACIÓN:

1,5 HORAS

### HORARIO:

10:00 - 11:30

### LUGAR:

CENTRO TECNOLÓGICO  
DE LA RIOJA  
AVDA. DE ZARAGOZA, 21  
LOGROÑO



# **SALUD DIGESTIVA Y MENTAL EN EL TRABAJO**

## **AUTOCUIDADO DE LA MICROBIOTA Y SU RELACIÓN CON LA SALUD LABORAL**

### **OBJETIVOS:**

- Dar a conocer cómo se relaciona la salud digestiva con la salud mental, según las últimas evidencias científicas, y aportar estos conocimientos para contribuir a la mejora de la salud mental desde otra perspectiva.
- Dotar de herramientas prácticas para el cuidado y el equilibrio de la microbiota en la vida diaria.

### **CONTENIDOS:**

- Relación de la salud digestiva con la salud mental y en concreto con la ansiedad y la depresión: últimas evidencias científicas.
- Microbiota y el eje intestino-cerebro.
- Reequilibrar la microbiota mediante nutrición, actividad física y pautas específicas, para contribuir a una mejor salud mental.

### **DIRIGIDO A:**

- Trabajadores.
- Delegados de prevención.
- Técnicos de prevención de riesgos laborales.
- Responsables de prevención de riesgos laborales de empresas.

#### **FECHA:**

10/10/2025

#### **DURACIÓN:**

4 HORAS

#### **HORARIO:**

9:00 - 13:00

#### **LUGAR:**

CENTRO TECNOLÓGICO  
DE LA RIOJA  
AVDA. DE ZARAGOZA, 21  
LOGROÑO



# **CURSOS ON-LINE**



**MULTIDISCIPLINAR**

**CURSO ON-LINE**

# GESTIÓN DE LA PRL EN PYMES Y MICROPYMES

## OBJETIVOS:

Gestionar eficazmente la Prevención de Riesgos Laborales en una pequeña o mediana empresa.

## DIRIGIDO A:

Cualquier persona que desarrolle su actividad laboral en PYMES y Micropymes, interesada en la prevención de riesgos laborales.

**FECHA:**

1er SEMESTRE 2025

**DURACIÓN:**

30 HORAS



# **RIESGOS PSICOSOCIALES EN EL TELETRABAJO**

## **OBJETIVOS:**

Ser conscientes de los nuevos riesgos laborales centrados en el ámbito psicosocial y el teletrabajo. Solo desde el conocimiento se pueden aplicar medidas preventivas y gestionar lo mejor posible situaciones de tecnoestrés, ciber-mobbing o burnout digital.

## **DIRIGIDO A:**

Cualquier persona que desarrolle su actividad vinculada a nuevas tecnologías.

**FECHA:**

1<sup>er</sup> SEMESTRE 2025

**DURACIÓN:**

15 HORAS



# PREVENCIÓN DE ACCIDENTES IN ITINERE E IN MISIÓN

## OBJETIVOS:

- Identificar un accidente itinere o in misión.
- Conocer las técnicas para la prevención.
- Comprender los factores que influyen.
- Reforzar la cultura preventiva.
- Minimizar la siniestralidad laboral de los accidentes in itinere-in misión.
- Elaborar un Plan de Prevención y Gestión del accidente in itinere e in misión.
- Eliminar conductas de riesgo y comportamientos inadecuados.
- Acciones para una conducción segura.
- Reducción de los accidentes de tráfico con relación laboral.
- Seguridad y salud de los trabajadores. Actuación en primeros auxilios.
- Nuevas formas de movilidad urbana.
- Nuevos riesgos biológicos.
- Aspectos básicos normativos en materia de prevención.

## DIRIGIDO A:

- Trabajadores y empleados de cualquier sector público o privado.
- Responsables y técnicos de PRL, personal encargado de la seguridad vial en las empresas, mandos intermedios y cualquier profesional que quiera conocer a fondo técnicas para prevenir los accidentes in itinere e in misión.

**FECHA:**

1<sup>er</sup> SEMESTRE 2025

**DURACIÓN:**

25 HORAS





**MULTIDISCIPLINAR**

**CURSO ON-LINE**

# **FUNCIÓN DEL MANDO INTERMEDIO EN PRL**

## **OBJETIVOS:**

Conocer las técnicas básicas de Prevención de Riesgos Laborales, distinguiendo los distintos tipos de riesgos, contingencias que se produzcan, su origen, daños que provoquen en la salud y medidas para evitarlos.

## **DIRIGIDO A:**

Este curso va dirigido a todas aquellas personas que tienen o puedan tener responsabilidades en prevención de riesgos laborales y que, entre sus labores, se encuentren la de coordinar o gestionar equipos de trabajo o grupos de personas.

**FECHA:**

2º SEMESTRE 2025

**DURACIÓN:**

30 HORAS



**MULTIDISCIPLINAR**

**CURSO ON-LINE**

# EVALUACIÓN DE RIESGOS POR TAREAS (JSA)

## OBJETIVOS:

Elaborar un JSA (Evaluación de Riesgos por tarea) de una tarea específica aplicando la metodología aprendida en el curso, que sirva como base para la elaboración de una instrucción de trabajo que incluya todas las medidas de seguridad necesarias para realizar una tarea con el mínimo riesgo.

## DIRIGIDO A:

Trabajadores con funciones dentro de la empresa relacionadas con la Prevención de Riesgos Laborales. Responsables de producción con motivación para mejorar las condiciones de seguridad en el trabajo. Personas interesadas en profundizar en la prevención de riesgos laborales aplicando una metodología específica de evaluación de riesgos por tareas.

**FECHA:**

2º SEMESTRE 2025

**DURACIÓN:**

20 HORAS



# HIGIENE POSTURAL Y ESPALDA SANA

## OBJETIVOS:

- Disminuir el porcentaje de bajas laborales entre los trabajadores.
- Mejorar la calidad de vida.
- Mejorar el rendimiento laboral.
- Mejorar las condiciones laborales.
- Concienciar al trabajador de la importancia de su salud para el futuro de la empresa.
- Concienciar a la empresa de la importancia de la salud del trabajador para su futuro.
- Mejorar los hábitos de vida en términos de salud.
- Adoptar hábitos saludables antes, durante y después del trabajo.

## DIRIGIDO A:

- Trabajadores que quieran o necesiten mejorar sus condiciones laborales y su rendimiento en el trabajo.
- Trabajadores que presenten síntomas de sobrecarga general o localizada durante la jornada laboral.
- Empresas que quieran aumentar la seguridad laboral y disminuir el absentismo laboral por enfermedad.
- Cualquier persona que quiera mejorar su calidad de vida.

**FECHA:**

2º SEMESTRE 2025

**DURACIÓN:**

10 HORAS



**La Rioja**