2018

Unimat prevención

PLANIFICACIÓN GENERAL DE FORMACIÓN

MADRID

SUMARIO

3 Planificación general de la formación

8 Formación específica

13 Formación convenios construcción y metal

21 Formación área de Vigilancia de la Salud

22 Formación online

Unimat Prevención presenta la programación general de formación para el año 2018.

En ella encontrarán una amplia relación de las acciones formativas que impartimos, desde formación básica hasta cursos específicos para diferentes sectores y puestos de trabajo, así como información detallada de cada uno de ellos: programas, localidades, horarios y condiciones de realización.

Les ofrecemos la posibilidad de formarse en modalidad presencial o en modalidad online, con más de 900 cursos para elegir (consulte en **www.unimatprevencion.es**).

Consulte condiciones de bonificación. Hasta el 100% con el crédito que tienen las empresas a través de la Fundación Estatal para la Formación en el Empleo (Fundación Tripartita). Como entidad organizadora Unimat Prevención facilita los trámites necesarios para hacer efectivas esas bonificaciones.

En Unimat Prevención entendemos la formación como un factor clave para reducir la siniestralidad en las empresas y esperamos que este manual les resulte de utilidad.

Si necesitan más información pueden contactar con nosotros en:

Departamento de Formación
Unimat Prevención
T. 96 424 31 20
F. 96 421 80 76
E-MAIL: formacion@unimat.es

NIVEL BÁSICO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Objetivo: formar a los trabajadores en las funciones de nivel básico según el art.35 Reglamento 39/1997 de los Servicios de Prevención.

Dirigido a: trabajadores designados, recursos preventivos, delegados de prevención, miembros del Comité de Seguridad y Salud.

Horario: de 15 a 20h. Modalidad semipresencial.

Curso gratuito para las empresas clientes que tengan contratado el concierto de S.P.A con Unimat Prevención.

PROGRAMA

1. Marco normativo
- 1.1. Ley de Prevención de Riesgos Laborales
- 1.2. Organismos públicos relacionados con la seguridad y salud en el trabajo
- 1.3. Modalidad de organización de la actividad preventiva
- 1.4. Figuras preventivas para la gestión de la prevención. Delegado designado y recurso preventivo
- 1.5. Coordinación de actividades empresariales
- 1.6. Marco normativo básico en materia de prevención de riesgos laborales. Derechos y deberes básicos en esta materia
- 1.7. Prevención integrada
- 1.8. Evaluación de riesgos
- 1.9. Auditorias
- 1.10. Responsabilidades

2. Conceptos básicos sobre Seguridad y Salud en el trabajo
- 2.1. El trabajo y la salud: los riesgos profesionales. Factores de riesgo
- 2.2. Teoría de la causalidad
- 2.3. Accidente y enfermedad
- 2.4. Disciplinas preventivas
- 2.5. Riesgos ligados al medio-ambiente de trabajo
- 2.5.1. Riesgos higiénicos
- 2.5.2. Iluminación
- 2.5.3. Ruido
- 2.5.4. Productos tóxicos

3. Riesgos ligados a las condiciones de seguridad
- 3.1. Lugares de trabajo
- 3.2. Escaleras manuales
- 3.3. Concepto de orden y limpieza
- 3.4. Manutención
- 3.5. Carretillas elevadoras
- 3.6. Almacenamiento
- 3.7. Máquinas y equipos de trabajo
- 3.8. Herramientas manuales
- 3.9. EPIS
- 3.10. Riesgo eléctrico
- 3.11. Incendios y emergencias
- 3.12. Investigación de accidentes

4. Gestión de la prevención de riesgos laborales
- 4.1. Documentación para la gestión de prevención de riesgos laborales
- 4.2. Plan de prevención
- 4.3. Organización de la prevención
- 4.4. Evaluación de riesgos
- 4.4.1. Identificación
- 4.4.2. Evaluación
- 4.4.3. Plan de acción
- 4.4.4. Seguimiento del plan
- 4.5. Trabajadores de especial significación
- 4.6. Formación de los trabajadores
- 4.7. Información de los trabajadores
- 4.8. Control de la maquinaria, equipos e instalaciones, registros y mantenimiento
- 4.9. Sustancias peligrosas. Control de las fichas de seguridad
- 4.10. Plan de emergencias
- 4.11. Certificados de aptitud

5. Primeros auxilios
- 5.1. Procedimiento P.A.S
- 5.2. Hemorragias
- 5.3. Atragantamientos
- 5.4. Boca a boca
- 5.5. Masaje cardio-respiratorio

Calendario:

MADRID

ENERO: 22,23,24 y 1 feb.
MAYO: 28,29,30 y 7 jun.
NOVIEMBRE: 12,13,14,22

FORMACIÓN GENERAL DE SEGURIDAD Y SALUD LABORAL

Objetivo: formar a los trabajadores de la empresa según su puesto de trabajo.

Dirigido a: todos los trabajadores de la empresa según su puesto de trabajo.

Horario: de 16 a 20 horas. Modalidad presencial.

Curso gratuito para las empresas clientes que tengan contratado el concierto de S.P.A con Unimat Prevención.

MADRID	
ENERO	30
FEBRERO	13
MARZO	28
ABRIL	9
MAYO	17
JUNIO	25
JULIO	19
SEPTIEMBRE	12
OCTUBRE	15
NOVIEMBRE	20
DICIEMBRE	3

PROGRAMA

1. Introducción
- 1.1. Trabajo y salud
- 1.2. Orden y limpieza
- 1.3. Marco normativo
- 1.4. Derechos y obligaciones

2. Riesgos
- 2.1. Origen y factores de riesgo
- 2.2. Factor humano
- 2.3. Factor de equipos de trabajo
- 2.4. Factor organizacional
- 2.5. Factor ambiental

3. Riesgos derivados del lugar de trabajo
- 3.1. RD 486/97
- 3.2. Escaleras portátiles
- 3.3. Iluminación del lugar de trabajo

4. Máquinas y herramientas
- 4.1. Certificado CE
- 4.2. Adecuaciones de máquinas RD 1215/97
- 4.3. Resguardos y dispositivos

5. Manejo de cargas
- 5.1. Manual
- 5.2. Mecánica
- 5.2.1. Transpaletas
- 5.2.2. Carretillas elevadoras

6. Equipos e instalaciones
- 6.1. Aire comprimido
- 6.2. Riesgos eléctricos de la instalación; uso de mangueras y alargaderas

7. Equipos de protección individual
- 7.1. Equipos de protección auditiva
- 7.2. Equipos de protección respiratoria

8. Emergencias
- 8.1. Incendios
- 8.2. Procedimiento de actuación en caso de accidente o emergencia
- 8.2.1. P.A.S

9. Ruido
- 9.1. RD 286/06

10. Productos tóxicos
- 10.1. Partes de una etiqueta
- 10.2. Pictogramas

11. Seguridad vial

12. Conclusión

MEDIDAS DE EMERGENCIA

Objetivo: formar a los trabajadores en prevención de riesgos laborales.

Dirigido a: equipos de intervención y equipos de evacuación.

Horario: de 16 a 19 horas. Modalidad presencial.

Curso gratuito para las empresas clientes que tengan contratado el concierto de S.P.A con Unimat Prevención.

PROGRAMA

1. Secuencias de actuación en caso:
- 1.1. Accidente
- 1.2. Incendio
- 1.3. Evacuación
- 1.4. Derrame de productos
- 1.5. Emergencia externa

2. Extinción de incendios
- 2.1. El fuego: generalidades
- 2.2. Extinción de incendios
- 2.3. Agentes extintores de incendios
- 2.4. Prevención de incendios

3. Recomendaciones en manejo de extintores

4. Recomendaciones en el manejo de mangueras, B.I.E

5. Recomendaciones en una evacuación

6. Consejos a seguir en caso de una persona accidentada

Calendario:

MADRID	
FEBRERO	21
JUNIO	6
OCTUBRE	29

SEGURIDAD EN OFICINAS

Objetivo: formar a los trabajadores en prevención de riesgos laborales.

Dirigido a: equipos de intervención y equipos de evacuación.

Horario: de 16 a 18 horas. Modalidad presencial.

Curso gratuito para las empresas clientes que tengan contratado el concierto de S.P.A con Unimat Prevención.

PROGRAMA

1. Introducción
- 1.1. Trabajo y salud
- 1.2. Orden y limpieza
- 1.3. Marco normativo
- 1.4. Derechos y obligaciones

2. Riesgos principales de la actividad

3. Origen y factores de riesgo

4. Riesgos derivados del lugar de trabajo
- 4.1. RD 486/97
- 4.2. Orden y limpieza
- 4.3. Caídas a mismo y distinto nivel
- 4.3.1. Escaleras manuales
- 4.4. Caídas de material
- 4.5. Ambiente térmico
- 4.6. Iluminación del lugar de trabajo

5. Riesgo de contacto eléctrico
- 5.1. Efectos
- 5.2. Medidas preventivas

6. Útiles de trabajo y máquinas
- 6.1. Ejemplos prácticos: cúter, trituradora

7. Diseño del puesto de trabajo
- 7.1. Pantalla
- 7.2. Teclado
- 7.3. Silla
- 7.4. Mesa

8. Posturas de trabajo
- 8.1. La espalda
- 8.2. Las muñecas

9. Emergencias
- 9.1. Incendios
- 9.2. Procedimiento de actuación en caso de accidente o emergencia
- 9.3. P.A.S

10. Conclusión

Calendario:

MADRID	
MARZO	12
MAYO	10
JULIO	12
OCTUBRE	4
DICIEMBRE	20

SEGURIDAD VIAL Y TRANSPORTE

Objetivo: formar a los trabajadores en prevención de riesgos laborales.

Dirigido a: todos los trabajadores de la empresa según su puesto de trabajo.

Horario: de 16 a 20 horas. Modalidad presencial.

Curso gratuito para las empresas clientes que tengan contratado el concierto de S.P.A con Unimat Prevención.

PROGRAMA

1. Introducción
- 1.1. Accidente in itinere
- 1.2. Accidente en misión

2. Factores de riesgo
- 2.1. Entorno
- 2.2. Vehículo
- 2.3. Conductor

3. Conductor
- 3.1. Velocidad
- 3.2. Distancia de seguridad
- 3.3. Distracción
- 3.4. Alcohol
- 3.5. Medicamentos
- 3.6. Apnea

4. Vehículo
- 4.1. Seguridad activa
- 4.2. Seguridad pasiva

5. Peatón

6. Actuación en caso de accidente

Calendario:

MADRID

ABRIL	5
SEPTIEMBRE	24

SEGURIDAD EN LA HOSTELERÍA

Objetivo: formar a los trabajadores en prevención de riesgos laborales.

Dirigido a: todos los trabajadores de la empresa según su puesto de trabajo.

Horario: de 16 a 20 horas. Modalidad presencial.

Curso gratuito para las empresas clientes que tengan contratado el concierto de S.P.A con Unimat Prevención.

PROGRAMA

1. Introducción
- 1.1. Trabajo y salud
- 1.2. Organización de la prevención en la empresa
- 1.3. Origen y factores de riesgo
- 1.4. Derechos y obligaciones

2. Lugar de trabajo y almacenamiento
- 2.1. RD. 486/97
- 2.2. Escalera portátil
- 2.3. Orden y limpieza
- 2.4. Almacenamiento: altillos, desvanes y estanterías

3. Máquinas y herramientas
- 3.1. Factores de riesgo
- 3.2. Riesgos en máquinas cortadoras y batidoras
- 3.3. Herramientas manuales: cuchillos
- 3.4. Causas de accidentes con herramientas

4. EPIS
- 4.1. Elección del equipo adecuado
- 4.1.1. EPIS de corte
- 4.1.2. Térmicos
- 4.1.3. Químicos
- 4.2. Categorías de protección

5. Electricidad
- 5.1. Ley de Ohm
- 5.2. Contactos directos e indirectos
- 5.3. Comportamiento seguro
- 5.4. Actuación en caso de accidente eléctrico

6. Productos químicos (desinfección y limpieza)
- 6.1. Riesgos del manejo
- 6.2. Etiqueta y ficha de seguridad
- 6.3. Almacenamiento

7. Señalización
- 7.1. Obligación
- 7.2. Prohibición
- 7.3. Advertencia
- 7.4. Salvamento
- 7.5. Incendios

8. Manejo manual de cargas

9. Incendios
- 9.1. Triángulo del fuego
- 9.2. Tipos de extintores
- 9.3. Uso del extintor
- 9.4. Organización de una situación de emergencia

10. Actuación en caso de accidente
- 10.1. Procedimiento P.A.S

Calendario:

MADRID

MARZO	8
OCTUBRE	23

SECTOR LIMPIEZA

Objetivo: formar a los trabajadores en prevención de riesgos laborales.

Dirigido a: todos los trabajadores de la empresa según su puesto de trabajo.

Horario: de 16 a 20 horas. Modalidad presencial.

Curso gratuito para las empresas clientes que tengan contratado el concierto de S.P.A con Unimat Prevención.

PROGRAMA

1. Introducción
- 1.1. Trabajo y salud
- 1.2. Orden y limpieza
- 1.3. Marco normativo
- 1.4. Derechos y obligaciones

2. Riesgos
- 2.1. Origen y factores de riesgo
- 2.2. Factor humano
- 2.3. Factor de equipos de trabajo
- 2.4. Factor organizacional
- 2.5. Factor ambiental

3. Riesgos derivados del lugar de trabajo
- 3.1. RD 486/97
- 3.2. Escaleras portátiles
- 3.3. Iluminación del lugar de trabajo

4. Máquinas y herramientas
- 4.1. Certificado CE
- 4.2. Adecuaciones de máquinas RD 1215/97
- 4.3. Resguardos y dispositivos

5. Manejo de cargas
- 5.1. Manual
- 5.2. Mecánica
- 5.2.1. Transpaletas
- 5.2.2. Carretillas elevadoras
- 5.2.3. Movimientos repetitivos

6. Equipos e instalaciones
- 6.1. Aire comprimido
- 6.2. Riesgos eléctricos de la instalación; uso de mangueras y alargaderas

7. Equipos de protección individual
- 7.1. Equipos de protección auditiva
- 7.2. Equipos de protección respiratoria

8. Emergencias
- 8.1. Incendios
- 8.2. Procedimiento de actuación en caso de accidente o emergencia
- 8.2.1. P.A.S

9. Ruido
- 9.1. RD 286/06

10. Productos tóxicos
- 10.1. Partes de una etiqueta
- 10.2. Pictogramas
- 10.3. Riesgos del manejo de productos de limpieza
- 10.4. Manejo seguro y almacenamiento

11. Seguridad vial

12. Conclusión

Calendario:

MADRID	
JULIO	9

SECTOR ALMACÉN

Objetivo: formar a los trabajadores en prevención de riesgos laborales.

Dirigido a: todos los trabajadores de la empresa según su puesto de trabajo.

Horario: de 16 a 20 horas. Modalidad presencial.

Curso gratuito para las empresas clientes que tengan contratado el concierto de S.P.A con Unimat Prevención.

TEMARIO

1. Introducción
- 1.1. Trabajo y salud
- 1.2. Orden y limpieza
- 1.3. Marco normativo
- 1.4. Derechos y obligaciones

2. Riesgos
- 2.1. Origen y factores de riesgo
- 2.2. Factor humano
- 2.3. Factor de equipos de trabajo
- 2.4. Factor organizacional
- 2.5. Factor ambiental

3. Riesgos derivados del lugar de trabajo
- 3.1. R.D. 486/97
- 3.2. Escaleras portátiles
- 3.3. Iluminación del lugar de trabajo

4. Máquinas y herramientas
- 4.1. Certificado CE
- 4.2. Adecuaciones de máquinas RD 1215/97
- 4.3. Resguardos y dispositivos

5. Manejo de cargas
- 5.1. Manual
- 5.2. Mecánica
- 5.2.1. Transpaletas
- 5.2.2. Carretillas elevadoras

6. Equipos e instalaciones
- 6.1. Aire comprimido
- 6.2. Riesgos eléctricos de la instalación; uso de mangueras y alargaderas

7. Equipos de protección individual
- 7.1. Equipos de protección auditiva
- 7.2. Equipos de protección respiratoria

8. Emergencias
- 8.1. Incendios
- 8.2. Procedimiento de actuación en caso de accidente o emergencia
- 8.2.1. P.A.S

9. Ruido
- 9.1. R.D. 286/06

10. Productos tóxicos
- 10.1. Partes de una etiqueta
- 10.2. Pictogramas

11. Conclusión

Calendario:

MADRID	
ENERO	31
OCTUBRE	30

MANEJO DE CARGAS

Objetivo: formar a los trabajadores en prevención de riesgos laborales.

Dirigido a: todos los trabajadores de la empresa según su puesto de trabajo.

Horario: Primera sesión de 16 a 18 h. Segunda sesión de 18 a 20 h.
Modalidad presencial.

PROGRAMA

1. Consideraciones sobre la tarea de manejo manual de cargas
- 1.1. Situaciones de riesgo

2. Manejo manual de cargas
- 2.1. Anatomía de la espalda
- 2.2. Conceptos sobre movimientos de la espalda
- 2.3. Conocimiento de la carga
- 2.4. Movimientos repetitivos
- 2.5. Manejo de cargas
- 2.5.1. Sobreesfuerzos
- 2.6. Movimientos y posiciones correctas e incorrectas

3. Lesiones musculo-esqueléticas

Calendario:

MADRID

FEBRERO	20
JUNIO	27
DICIEMBRE	4

ESCUELA DE LA ESPALDA

Objetivo: formar a los trabajadores en prevención de riesgos laborales.

Dirigido a: todos los trabajadores de la empresa.

Horario: de 16 a 20 horas. Modalidad presencial.

PROGRAMA

1. Introducción
- 1.1. Descripción anatómica
- 1.2. Funcionamiento
- 1.3. Fisiología
- 1.4. Patología
- 1.5. Normas de higiene postural y ergonomía

2. Movilizaciones
3. Ejercicios abdominales
4. Ejercicios cérvico-dorsales
5. Ejercicios dorso lumbares
6. Ejercicios miembros inferiores

Calendario:

MADRID

FEBRERO	27
NOVIEMBRE	29

Cursos bonificables por la Fundación Estatal para la Formación en el Empleo (Fundación Tripartita). Para inscribirse en esta programación consulte condiciones, es requisito indispensable para inscribirse cumplir las condiciones de dichos cursos. **Consultar Departamento de Formación. Tel: 96 424 31 20**

PRIMEROS AUXILIOS

Objetivo: formar a los trabajadores en prevención de riesgos laborales.

Dirigido a: todos los trabajadores de la empresa según su puesto de trabajo.

Horario: de 16 a 20 horas. Modalidad presencial.

PROGRAMA

1. R.C.P básica en adultos (reanimación cardiopulmonar básica)
- 1.1. Introducción
- 1.2. Victima consciente
- 1.2.1. Hemorragias
- 1.2.1.1. Definición
- 1.2.1.2. Clasificación
- 1.2.1.3. Primeros auxilios
- 1.2.2. Atragantamientos
- 1.2.2.1. Definición
- 1.2.2.2. Primeros auxilios
- 1.3. Victima inconsciente
- 1.3.1. Petición de ayuda
- 1.3.1.1. Comprobación de la permeabilidad de la vía aérea
- 1.3.1.2. Comprobación de signos de respiración
- 1.3.1.3. Comprobación de signos de circulación

2. Casos especiales
- 2.1. Traumatismo (lesiones)
- 2.2. Ahogamiento
- 2.3. Asfixia
- 2.4. Intoxicación por drogas o alcohol
- 2.5. Niños o bebés

Calendario:

MADRID	
FEBRERO	12
JULIO	17
DICIEMBRE	18

MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

Objetivo: formar a los trabajadores en prevención de riesgos laborales.

Dirigido a: todos los trabajadores según su puesto de trabajo.

Horario: de 15 a 18 h. Modalidad presencial.

PROGRAMA

1. **Introducción.**
2. **Higiene alimentaria.**
3. **El manipulador de alimentos.**
4. **Alteración de los alimentos.**
5. **Contaminación de los alimentos. Tipos. Factores implicados.**
6. **Contaminación cruzada.**
7. **Portador sano.**
8. **Toxiinfecciones alimentarias.** Generalidades. Principales toxiinfecciones: síntomas, alimentos implicados y medidas preventivas.
9. **Almacenamiento y conservación de alimentos.**
10. **Higiene personal y estado de salud del manipulador.**
11. **Limpieza y desinfección.**
12. **Desinsectación y desratización.**
13. **Envasado, etiquetado y trazabilidad.**
14. **Transporte.**
15. **APPCC: sistemas de análisis de peligros y puntos de control crítico.**
16. **Legislación general.**
17. **Autoevaluación.**
18. **Los sistemas appcc en el sector hortofrutícola. Marco legal**
19. **Etapas del proceso: prácticas correctas**

Calendario:

MADRID	
ABRIL	18
JULIO	5

Cursos bonificables por la Fundación Estatal para la Formación en el Empleo (Fundación Tripartita). Para inscribirse en esta programación consulte condiciones, es requisito indispensable para inscribirse cumplir las condiciones de dichos cursos. **Consultar Departamento de Formación. Tel: 96 424 31 20**

GESTIÓN DE ALÉRGENOS EN EL ÁMBITO DE LA ALIMENTACIÓN

Objetivo: formar a los trabajadores en prevención de riesgos laborales.

Dirigido a: todos los trabajadores de la empresa según su puesto de trabajo.

Horario: de 16 a 18 horas. Modalidad presencial.

PROGRAMA

1. Alergias e intolerancias alimentarias
2. Legislación
- 2.1. Reglamento UE nº 1169/2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor
- 2.2. RD 126/2015, norma general relativa a la información alimentaria de los alimentos que se presentan sin envasar para la venta al consumidor final y a las colectividades, de los envasados en los lugares de venta a petición del comprador, y de los envasados por los titulares del comercio al por menor

3. Alérgenos de declaración obligatoria
4. Gestión y manejo de los alimentos potencialmente alergénicos

Calendario:

MADRID	
ABRIL	3
JULIO	11

CARRETILLAS ELEVADORAS

Objetivo: formar a los trabajadores en prevención de riesgos laborales.

Dirigido a: todos los trabajadores de la empresa según su puesto de trabajo.

Horario: Primera sesión de 16 a 18 h. Segunda sesión de 18 a 20 h
Modalidad presencial.

PROGRAMA

1. Presentación
2. Introducción
- 2.1. Aspectos generales
- 2.2. Siniestralidad en el manejo de carretillas y transpaletas
- 2.3. Edad y autorización del conductor de carretillas

3. Riesgos de la carretilla elevadora y del transpalet
4. Normativa sobre condiciones de la máquina y sobre su manejo
5. Consejos de seguridad para conductores de carretillas
- 5.1. Comprobaciones diarias antes de la puesta en marcha
- 5.2. Normas de seguridad durante la conducción de carretillas, carga y descarga
- 5.3. Normas de seguridad en el manejo del transpalet
- 5.4. Reglas de carga, diagrama de carga
- 5.5. Estudio del vuelco de la carretilla
- 5.6. Conducción en rampas

6. Condiciones de trabajo
7. Mantenimiento
8. Responsabilidades

Calendario:

MADRID	
ENERO	25
JULIO	2

SEGURIDAD DE TRABAJOS EN ALTURA

Objetivo: formar a los trabajadores en prevención de riesgos laborales.

Dirigido a: todos los trabajadores de la empresa según su puesto de trabajo.

Horario: Primera sesión de 16 a 18 h. Segunda sesión de 18 a 20 h.
Modalidad presencial.

PROGRAMA

1. Introducción
- 1.1. Disposiciones relativas a la utilización de los equipos de trabajo para la realización de trabajos temporales en altura
- 1.2. Elección del tipo más conveniente de medio de acceso de trabajo temporal en altura

2. Disposiciones específicas sobre la utilización de escaleras de mano
- 2.1. Puntos de apoyo
- 2.2. Escaleras suspendidas
- 2.3. Escaleras extensibles
- 2.4. Ubicaron e inclinación
- 2.5. Esfuerzos, cargas y herramientas

3. Disposiciones específicas relativas a la utilización de los andamios
- 3.1. Plan de montaje, utilización y desmontaje
- 3.2. Marcado CE
- 3.3. Protecciones colectivas
- 3.4. Elementos de apoyo y arriostramiento
- 3.5. Plataforma de trabajo
- 3.6. Dirección de las modificaciones, montaje o desmontaje del andamio

4. Disposiciones específicas sobre la utilización de Las técnicas de acceso y de posicionamiento mediante cuerdas
- 4.1. Equipos, partes y descripción

5. Disposiciones específicas sobre la utilización de PEMP
- 5.1. Tipos
- 5.2. Riesgo derivados de su uso
- 5.3. Medidas a adoptar; uso del arnés
- 5.4. Características de seguridad de las PEMP; dispositivos

6. Conclusión

Calendario:

MADRID	
ABRIL	17
JULIO	23

SEGURIDAD EN PUENTES GRÚA

Objetivo: formar a los trabajadores en prevención de riesgos laborales.

Dirigido a: todos los trabajadores de la empresa según su puesto de trabajo.

Horario: Primera sesión de 16 a 18 h. Segunda sesión de 18 a 20 h.
Modalidad presencial.

PROGRAMA

1. Introducción
2. Descripción del puente grúa
3. Normativa que afecta al puente grúa
4. Manipulación de puentes grúa
5. Elementos de seguridad
6. Requerimientos psico-físicos de los operarios
7. Normas de seguridad para operadores de puentes grúa
8. Equipos de protección individual
9. Señalización que afecta al puente grúa
10. Mantenimiento de los puentes grúa que afecta al operario
11. Conclusiones

Calendario:

MADRID	
ABRIL	4
SEPTIEMBRE	19

SEGURIDAD DE PLATAFORMAS ELEVADORAS

Objetivo: formar a los trabajadores en prevención de riesgos laborales.

Dirigido a: todos los trabajadores de la empresa según su puesto de trabajo.

Horario: Primera sesión de 16 a 18 h. Segunda sesión de 18 a 20 h.
Modalidad presencial

PROGRAMA

1. Legislación aplicable a plataformas
2. Definición
3. Características
4. Señalización
5. El operador PEMP
6. Riesgos en la PEMP
7. Medidas preventivas
8. Medidas de protección
9. La plataforma y su equipamiento
10. Riesgos específicos y su protección
11. Manual de instrucciones
12. Control y revisiones

Calendario:

MADRID	
MAYO	9
OCTUBRE	10

RIESGOS ELÉCTRICOS

Objetivo: formar a los trabajadores en prevención de riesgos laborales.

Dirigido a: todos los trabajadores de la empresa según su puesto de trabajo.

Horario: Primera sesión de 16 a 18 h. Segunda sesión de 18 a 20 h.
Modalidad presencial.

PROGRAMA

1. Introducción
2. Conceptos básicos
2.1. Factores que influyen en la corriente
3. Los accidentes eléctricos
4. Tipos de corriente: grado de peligrosidad
5. El umbral de seguridad
6. Efectos de la corriente eléctrica en las personas
7. Fundamento y descripción de los sistemas de protección
8. Contactos directos e indirectos
8.1. Protección activa
8.2. Fusibles e interruptores automáticos
8.3. Interruptores y reles diferenciales
8.4. La puesta a tierra
8.5. La separación de circuitos
9. Normas de actuación ante los riesgos eléctricos
10. La manipulación en los cuadros de control y mando
11. Protección de conductores
12. Otras normas de actuación
13. Comportamiento ante emergencias de carácter eléctrico

Calendario:

MADRID	
JUNIO	12
DICIEMBRE	19

FORMACIÓN RECOGIDA EN EL VI CONVENIO GENERAL DEL SECTOR DE LA CONSTRUCCIÓN

Primer ciclo: formación inicial 8 horas.

Segundo ciclo: por oficio o puesto 20 horas, esta formación comprende la del primer ciclo.

Si se realizan actividades multifunción y polivalentes, realizado el primer oficio de 20 horas se realizará, de los siguientes oficios, la parte específica de 6 horas. También realizará 6 horas de la parte específica quien tenga realizado el curso básico de 60 horas.

Curso básico: 60 horas

Personal directivo: 10 horas

Responsables de obra y técnicos de ejecución: 20 horas

Mandos intermedios: 20 horas

Administrativos: 20 horas

Oficios: 20 horas (parte común 14 horas y parte específica 6 horas).

- Albañilería
- Trabajos de demolición y rehabilitación
- Encofrados
- Ferrallado
- Revestimiento de yeso
- Electricidad, montaje y mantenimiento de instalaciones eléctricas de alta y baja tensión
- Fontanería e instalaciones de climatización
- Revestimientos exteriores
- Pintura
- Solados y alicatados
- Operadores de aparatos elevadores
- Operadores de vehículos y maquinaria de movimiento de tierras
- Operadores de equipos manuales
- Trabajos de aislamiento e impermeabilización
- Montaje de estructuras tubulares
- Operario de instalaciones temporales de obra y auxiliares: plantas de aglomerado, de hormigón, de machaqueo y clasificación de áridos
- Estabilización de explanadas y extendido de firmes
- Colocación de materiales de cubrición
- Conservación y explotación de carreteras
- Ejecución de túneles y sostenimiento de las excavaciones subterráneas y de los taludes
- Cimentaciones especiales, sondeos y perforaciones
- Construcción y mantenimiento de vías férreas
- Trabajos marítimos
- Trabajos de redes de abastecimiento, saneamiento y pocería
- Trabajos de montaje de prefabricados de hormigón en obra
- Operario de taller de materiales: piedras industriales, tratamiento o transformación de materiales, canteros y similares
- Trabajos de soldadura
- Montador de escayola, placas de yeso laminado y asimilados
- Mantenimiento de maquinaria y vehículos

FORMACIÓN RECOGIDA EN EL II CONVENIO ESTATAL DE LA INDUSTRIA LA TECNOLOGÍA Y LOS SERVICIOS DEL SECTOR DEL METAL

TRABAJADORES DEL SECTOR METAL QUE NO TRABAJAN EN OBRAS DE CONSTRUCCIÓN:

Directivos: 6 horas.

Oficinas: 6 horas.

Oficios del área de producción y/o mantenimiento: 20 horas (parte común de 12 horas y parte específica de 8 horas).

Nivel básico : 50 horas, trabajadores con funciones preventivas de nivel básico.

Formación de reciclaje de 4 horas impartida cada 3 años o cuando el trabajador haya estado alejado del sector al menos un año de forma continuada. Si el trabajador desempeña varios oficios, no será necesario hacer una formación de 4 horas por cada oficio, se realizará una formación de 4 horas abarcando los riesgos de todos los oficios que desempeña.

Oficios del área de producción y/o mantenimiento:

- Actividades del CNAE 24, entre otras: trabajos de fabricación, producción y transformación del hierro, del acero y de los materiales no férreos, y primera transformación (fabricación del acero, fundición de metales, fabricación de moldes, fabricación de tubos y similares)
- Actividades del CNAE 30.1 y 33.15: trabajos de construcción, reparación y mantenimiento naval en astilleros y muelles
- Operarios en trabajos de forja
- Operarios en trabajos de soldadura y oxicorte
- Operario de máquinas de mecanizado por arranque de viruta
- Operarios de máquinas de mecanizado por abrasión
- Operarios de máquinas de mecanizado por deformación y corte de metal
- Operarios en actividades de tratamientos superficiales de las piezas de metal: desengrasado, limpieza, decapado, recubrimiento, pintura
- Operarios en actividades de premontaje, montaje, cambio de formato y ensamblaje en fábricas
- Trabajos de carpintería metálica
- Operarios en trabajos de joyería
- Trabajos de mecánica, mantenimiento y reparación de máquinas, equipos industriales y/o equipos electromecánicos (industria aeroespacial, etc.)
- Trabajos en talleres de reparación de vehículos
- Trabajos de instalación, mantenimiento y reparación de equipos informáticos, automatismos y su programación, ordenadores y sus periféricos o dispositivos auxiliares; equipos y tecnologías de telecomunicaciones y de la información, redes de información y datos (TICs)
- Instaladores y reparadores de líneas y equipos eléctricos
- Trabajos de fontanería, instalaciones de calefacción-climatización, instalaciones de agua caliente sanitaria e instalaciones solares térmicas
- Trabajos de mantenimiento, reparación e instalación de ascensores
- Trabajos de aislamiento e impermeabilización
- Trabajos de montaje de estructuras tubulares
- Trabajos de construcción y mantenimiento de vías férreas
- Trabajos de instalaciones, mantenimiento y reparación de infraestructuras de telecomunicaciones (TIC y digitalización)
- Trabajos en gasoductos y redes de distribución de gases combustibles
- Trabajos de otro tipo de instalaciones tales como instalaciones solares fotovoltaicas o instalaciones eólicas
- Trabajos de recuperación y reciclaje de materias primas secundarias metálicas
- Trabajos de control de calidad, verificación e inspección de materias en curso de fabricación y en productos terminados del sector
- Conductores/transportistas
- Conductores de carretillas elevadoras
- Operadores de puente grúa
- Operadores de plataformas elevadoras
- Operarios en almacén y logística y aprovisionamiento en los procesos de fabricación (incluyendo entre otras actividades el empaquetado, preparación de productos, reprocesado, con la ayuda o no de elementos mecánicos y otras tareas de aprovisionamiento y suministro de materiales y componentes)
- Conductores de grúas móviles autopropulsadas

FORMACIÓN RECOGIDA EN EL II CONVENIO ESTATAL DE LA INDUSTRIA LA TECNOLOGÍA Y LOS SERVICIOS DEL SECTOR DEL METAL

TRABAJADORES DEL SECTOR METAL QUE TRABAJAN EN OBRAS DE CONSTRUCCIÓN:

Primer ciclo: formación inicial 8 horas.

Segundo ciclo: por oficio o puesto 20 horas, esta formación comprende la del primer ciclo.

Si se realizan actividades multifunción y polivalentes, realizado el primer oficio de 20 horas se realizará, de los siguientes oficios, la parte específica de 6 horas. También realizará 6 horas de la parte específica quien tenga realizado el curso básico de 60 horas.

Personal directivo: 10 horas.

Responsables de obra y técnicos de ejecución: 20 horas.

Mandos intermedios: 20 horas.

Administrativos: 20 horas.

Oficios: 20 horas (parte común 14 horas y parte específica 6 horas).

- Ferrallado
- Electricidad, montaje y mantenimiento de instalaciones eléctricas de alta y baja tensión
- Fontanería e instalaciones de climatización
- Instalación de ascensores
- Operadores de aparatos elevadores
- Operadores de equipos manuales
- Instalaciones, reparaciones, montajes, estructuras metálicas, cerrajería y carpintería metálica
- Trabajos de aislamiento e impermeabilización
- Trabajos de montaje de estructuras tubulares
- Trabajos de construcción y mantenimiento de vías férreas
- Trabajos de mantenimiento de maquinaria y vehículos en obras de construcción
- Trabajos en instalaciones de telecomunicaciones
- Trabajos en gasoductos y redes de distribución de gases combustibles

Formación de reciclaje de 4 horas impartida cada 3 años o cuando el trabajador haya estado alejado del sector al menos un año de forma continuada para el personal técnico, administrativo, mandos intermedios y personal de oficios. Si el trabajador desempeña varios oficios, no será necesario hacer una formación de 4 horas por cada oficio, se realizará una formación de 4 horas abarcando los riesgos de todos los oficios que desempeña.

Convalidaciones formación:

FORMACIÓN DE ORIGEN	ACCESO A:	REQUISITOS PREVIOS
Curso Nivel Básico Metal (50h.)	Curso Nivel Básico Construcción (60h.)	Módulo 14 horas sobre parte troncal de oficios definido como patrón base. (Anexo VI apartado B)
Curso Nivel Básico Metal (50h.)	Curso Oficio Construcción (20h.)	Módulo parte específica oficio (6h.)
Curso Nivel Básico Construcción (60h.)	Curso Nivel Básico Metal (50h.)	Convalidación automática
Curso Nivel Básico Construcción (60h.)	Curso Oficio Metal (20h.)	Modulo parte específica oficio (8h.)
Curso Oficios Construcción (20h.)	Curso Oficio Metal (20h.)	Módulo parte específica oficio (8h.)
Curso Oficios Metal (20h.)	Curso Oficio Construcción (20h.)	Módulo parte específica de oficio (8h.)

CONSTRUCCIÓN Y SECTOR METAL EN OBRAS DE CONSTRUCCIÓN
(PRIMER CICLO-AULA PERMANENTE)

Objetivo: formar a los trabajadores en prevención de riesgos laborales. Adquirir la formación para acceder a la Tarjeta Profesional de la Construcción (TPC).

Dirigido a: todos los trabajadores que trabajen en la obra.

Horario: de 9 a 13 h y de 14.30 a 18.30 h. Modalidad presencial.

Curso gratuito para las empresas clientes que tengan contratado el concierto de S.P.A con Unimat Prevención.

PROGRAMA

1. Conceptos básicos sobre seguridad y salud
- 1.1. El trabajo y la salud. Los riesgos profesionales. Factores de riesgo
- 1.2. Marco formativo básico en materia de prevención de riesgos laborales. Deberes y obligaciones básicas en esta materia

2. Técnicas preventivas elementales sobre riesgos genéricos
- 2.1. Caídas a distinto nivel, manipulación de cargas, medios de protección colectiva, equipos de protección individual, etc.
- 2.2. Medios auxiliares (andamios colgados, modulares, borriquetas, etc.)
- 2.3. Equipos de trabajo (aparatos elevadores, pequeña maquinaria, etc.)
- 2.4. Señalización
- 2.5. Simbología de los productos y materiales utilizados en las obras de construcción

3. Primeros auxilios y medidas de emergencia
- 3.1. Procedimientos generales
- 3.2. Plan de actuación

4. Derechos y obligaciones
- 4.1. Participación, información, consulta y propuestas

Calendario:

MADRID	
ENERO	29
FEBRERO	22
MARZO	7
ABRIL	16
MAYO	24
JUNIO	18
JULIO	30
SEPTIEMBRE	13
OCTUBRE	22
NOVIEMBRE	19
DICIEMBRE	17

GERENTES DE EMPRESA. CONSTRUCCIÓN Y METAL

Objetivo: formar a los gerentes del sector de la construcción-metal en obras de construcción. Adquirir la formación para acceder a la Tarjeta Profesional de la construcción (TPC).

Dirigido a: gerentes del sector construcción-metal en obras de construcción.

Horario: de 15 a 20 h.
Curso no bonificado. Consulte condiciones, es requisito imprescindible para inscribirse cumplir las condiciones del curso.

PROGRAMA

1. Integración de la prevención en la gestión de la empresa
- 1.1. La seguridad del producto
- 1.2. El manual (política, procedimientos, planes, etc.)
- 1.3. Integración con los diferentes sistemas (calidad y medio ambiente). Gestión total
- 1.4. Las auditorías internas

2. Obligaciones y responsabilidades
- 2.1. Funciones, obligaciones y responsabilidades

3. Organización y planificación
- 3.1. Plan de prevención de riesgos laborales
- 3.2. Evaluación de riesgos
- 3.3. Planificación de la prevención
- 3.4. Sistemas de control sobre los riesgos existentes.
- 3.5. Modalidades preventivas

4. Costes de la accidentalidad y rentabilidad de la prevención
- 4.1. Los costes de los accidentes de trabajo
- 4.2. Método de cálculo de los costes de los accidentes

5. Legislación y formativa básica en prevención
- 5.1. Introducción al ámbito jurídico
- 5.2. Legislación básica y de desarrollo

Calendario:

MADRID	
FEBRERO	5 y 6
ABRIL	11 y 12
OCTUBRE	1 y 2

GERENTE DE EMPRESA METAL NO CONSTRUCCIÓN

Objetivo: formar a los gerentes del sector del metal que no entran en obras en construcción.

Dirigido a: gerentes del sector del metal que no entran en obras en construcción.

Horario: de 14 a 20 h.
Curso no bonificado. Consulte condiciones, es requisito imprescindible para inscribirse cumplir las condiciones del curso.

PROGRAMA

1. Integración de la prevención en la gestión de la empresa
- 1.1. La seguridad del producto
- 1.2. El manual (política, procedimientos, planes, etc.)
- 1.3. Integración con los diferentes sistemas (calidad y medioambiente) - gestión total
- 1.4. Las auditorías internas

2. Obligaciones y responsabilidades
- 2.1. Funciones, obligaciones y responsabilidades

3. Organización y planificación
- 3.1. Plan de prevención de riesgos laborales
- 3.2. Evaluación de riesgos
- 3.3. Planificación de la prevención
- 3.4. Sistemas de control sobre los riesgos existentes
- 3.5. Modalidades preventivas
- 3.6. Tipos de riesgos. Factores psicosociales

4. Costes de la accidentalidad y rentabilidad de la prevención
- 4.1. Los costes de los accidentes de trabajo
- 4.2. Método de cálculo de los costes de los accidentes

5. Legislación y normativa básica en prevención
- 5.1. Introducción al ámbito jurídico
- 5.2. Legislación básica y de desarrollo

6. Seguridad vial

Calendario:

MADRID	
FEBRERO	28
MAYO	7
SEPTIEMBRE	27

CONSTRUCCIÓN Y SECTOR METAL EN OBRAS DE CONSTRUCCIÓN (CURSO BÁSICO)

Unimat Prevención está acreditada por la Fundación Laboral de la Construcción con el número de registro 0312080396

Objetivo: formar a los trabajadores en prevención de riesgos laborales. Adquirir la formación para acceder a la Tarjeta Profesional de la Construcción.

Dirigido a: designados de prevención, comité de seguridad y salud laboral, recurso preventivo.

Horario: de 15 a 20 horas.

PROGRAMA

1. Conceptos básicos sobre seguridad y salud
- 1.1. El trabajo y la salud. Los riesgos profesionales. Factores de riesgo
- 1.2. Daños derivados del trabajo. Los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales. Otras patologías derivadas del trabajo
- 1.3. Marco formativo básico en materia de prevención de riesgos laborales. Deberes y obligaciones básicos en esta materia

2. Riesgos generales y su prevención
- 2.1. Riesgos ligados a las condiciones de seguridad
- 2.2. Riesgos ligados al medio ambiente del trabajo
- 2.3. La carga de trabajo, la fatiga y la insatisfacción laboral
- 2.4. Sistemas elementales de control de riesgos. Medios de protección colectiva y equipos de protección individual
- 2.5. Planes de emergencia y evacuación
- 2.6. El control de la salud de los trabajadores

3. Riesgos específicos y su prevención en el sector de la construcción
- 3.1. Diferentes fases de obra y sus protecciones correspondientes (redes, barandillas, andamios, plataformas de trabajo, escaleras, etc.)
- 3.2. Implantación de obra. Locales higiénico sanitarios, instalaciones provisionales, etc.

4. Elementos básicos de gestión de la prevención de riesgos
- 4.1. Organismos públicos relacionados con la seguridad y salud en el trabajo
- 4.2. Organización preventiva del trabajo: "rutinas básicas"
- 4.3. Documentación: recogida, elaboración y archivo
- 4.4. Representación de los trabajadores. Derechos y obligaciones (delegados de prevención, comité de seguridad y salud, trabajadores designados, etc.)

5. Primeros auxilios.
- 5.1. Procedimientos generales
- 5.2. Plan de actuación

Calendario:

MADRID

FEBRERO: 7,8,19 y 1 mar.
MAYO: 21,22 y 4,14 junio
OCTUBRE: 8,9,25,31

METAL NO CONSTRUCCIÓN (CURSO BÁSICO)

Objetivo: formar a los trabajadores en prevención de riesgos laborales del sector metal que no entran en obras de Construcción.

Dirigido a: designados de prevención, comité de seguridad y salud laboral y recurso preventivo del sector metal que no entran en obras de Construcción.

Horario: de 15 a 20 horas.

PROGRAMA

1. Conceptos básicos sobre seguridad y salud en el trabajo
- 1.1. El trabajo y la salud: los riesgos profesionales. Factores de riesgo
- 1.2. Daños derivados del trabajo. Los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales. Otras patologías derivadas del trabajo
- 1.3. Marco normativo básico en materia de prevención de riesgos laborales. Derechos y deberes básicos en esta materia

2. Riesgos generales y su prevención
- 2.1. Riesgos ligados a las condiciones de seguridad
- 2.2. Riesgos ligados al medioambiente de trabajo
- 2.3. La carga de trabajo, la fatiga y la insatisfacción laboral
- 2.4. Sistemas elementales de control de riegos. Protección colectiva e individual
- 2.5. Planes de emergencia y evacuación
- 2.6. El control de la salud de los trabajadores

3. Riesgos específicos y su prevención en el sector correspondiente a la actividad de la empresa

4. Elementos básicos de gestión de la prevención de riesgos
- 4.1. Organismos públicos relacionados con la seguridad y salud en el trabajo
- 4.2. Organización del trabajo preventivo: "rutinas" básicas
- 4.3. Documentación: recogida, elaboración y archivo

5. Primeros auxilios

Calendario:

MADRID

FEBRERO: 14,15,5 y 6 mar.
SEPTIEMBRE: 17,18 y 17,18 oct.

OFICINAS METAL NO CONSTRUCCIÓN

Objetivo: formar a los trabajadore en prevención de riesgos laborales del sector metal que no entran en obras de construcción.

Dirigido a: personal de oficinas del sector metal que no entren en obras de construcción.

Horario: de 14 a 20 h.

PROGRAMA

1. Definición de los trabajos

2. Técnicas preventivas
- 2.1. Pantallas de visualización
- 2.2. Medidas de emergencia. Conocimientos básicos
- 2.3. Primeros auxilios, mantenimiento de botiquín, etc.

3. Medios auxiliares, equipos y herramientas
- 3.1. Mobiliario adecuado frente a los riesgos posturales y ergonómicos, etc.
- 3.2. Verificación, identificación y vigilancia del lugar de trabajo y su entorno
- 3.3. Observar y conocer los riesgos y las medidas preventivas necesarias
- 3.4. Conocimiento del entorno del lugar de trabajo, iluminación y ambiente de trabajo

4. Derechos y obligaciones
- 4.1. Marco normativo general y específico
- 4.2. Divulgación y participación

5. Seguridad vial

Calendario:

MADRID

FEBRERO: 26
ABRIL: 2
SEPTIEMBRE: 20

ALBAÑILERÍA

MADRID

MARZO: **13** (15-20h.); **14** (15-20h.); **15** (15-19h.); **19** (14-20h.)
NOVIEMBRE: **5** (15-20h.); **6** (15-20h.); **7** (15-19h.); **8** (14-20h.)

ELECTRICIDAD

MADRID

MARZO: **13** (15-20h.); **14** (15-20h.); **15** (15-19h.); **20** (14-20h.)
NOVIEMBRE: **5** (15-20h.); **6** (15-20h.); **7** (15-19h.); **15** (14-20h.)

PINTURA

MADRID

MARZO: **13** (15-20h.); **14** (15-20h.); **15** (15-19h.); **21** (14-20h.)
NOVIEMBRE: **5** (15-20h.); **6** (15-20h.); **7** (15-19h.); **21** (14-20h.)

OPERADORES VEHÍCULOS Y MAQUINARIA

MADRID

MARZO: **13** (15-20h.); **14** (15-20h.); **15** (15-19h.); **22** (14-20h.)
NOVIEMBRE: **5** (15-20h.); **6** (15-20h.); **7** (15-19h.); **26** (14-20h.)

OPERADORES APARATOS ELEVADORES

MADRID

MARZO: **3** (15-20h.); **14** (15-20h.); **15** (15-19h.); **26** (14-20h.)
NOVIEMBRE: **5** (15-20h.); **6** (15-20h.); **7** (15-19h.); **27** (14-20h.)

FONTANERÍA

MADRID

MARZO: **3** (15-20h.); **14** (15-20h.); **15** (15-19h.); **27** (14-20h.)
NOVIEMBRE: **5** (15-20h.); **6** (15-20h.); **7** (15-19h.); **28** (14-20h.)

INSTALACIONES, REPARACIONES Y CARPINTERÍA METÁLICA

MADRID

ABRIL: **23** (15-20h.); **24** (15-20h.); **25** (15-19h.); **26** (14-20h.)
DICIEMBRE: **10** (15-20h.); **11** (15-20h.); **12** (15-19h.); **13** (14-20h.)

LA VOZ Y EL TRABAJO

1. Introducción
2. ¿Qué es la voz?
3. ¿Cómo se explora la voz?
4. ¿Por qué se altera la voz? Lesiones más frecuentes
5. Prevención de trastornos de la voz
  5.1. Consideraciones generales
  5.2. Normas para el cuidado de la voz
  5.3. Síntomas de un desorden de la voz
6. Consejos para el cuidado de la voz profesional
7. Rehabilitación de la voz

CONTROLA TU ESTRÉS

1. Creencias comunes sobre el estrés
2. Conceptualización del estrés
3. Concepto de estrés laboral
4. El proceso de generación del estrés
5. Condiciones ambientales generadoras de estrés
6. Características de personalidad y su relación con el estrés y la salud
7. Fuentes de estrés en el ámbito natural y en el ámbito laboral
8. Los componentes de la respuesta de estrés
9. Consecuencias del estrés
10. Patologías asociadas
11. Recomendaciones para evitar los efectos negativos de la respuesta de estrés

¿AÚN FUMAS?

1. La inercia de una epidemia silenciosa
2. El tabaquismo. Más que una enfermedad
  2.1. 1 de cada 2 muere y el otro...
  2.2. Enfermedades que produce. Diferencias entre no fumadores y exfumadores
  2.3. Más inconvenientes
3. Tú motivación por dejarlo: una paradoja
  3.1. El gran error sobre el placer de fumar
  3.2. Los motivos de esta paradoja
  3.2.1. Aprendimos a fumar
  3.2.2. La sutileza de la publicidad
  3.2.3. Es una droga. ¿Qué tiene el tabaco? Las dos corrientes de humo
4. El coste del tabaco
5. ¿Por qué genera adicción?. El poder de la nicotina
6. El sistema de recompensa del cerebro humano
7. El síndrome de abstinencia a la nicotina
8. La batalla de la dependencia: ¿física, psicológica o social?
9. El aumento de exfumadores. ¿Cuántos consiguen dejar de fumar?
10. Y a ti: ¿qué te gustaría?
11. Si dejo de fumar... en dos días, en dos semanas, en dos meses, en un año, en cinco y quince años...
12. Ventajas palpables de dejar de fumar a corto, medio y largo plazo
13. El tratamiento del programa ¿Aún fumas?
14. Dos de cada 3 personas no fuman y 1 de cada 6 es ya un exfumador

MANIPULACIÓN DE PACIENTES

1. Introducción
2. Recomendaciones generales para el manejo manual de cargas
3. Hábitos nuevos
4. La espalda
5. Visionar las imágenes en el manejo de usuarios
6. Análisis de las tareas del puesto de trabajo de cuidador
  6.1. Práctica y discusión
7. Condiciones a cumplir en el levantamiento de usuarios
  7.1. Práctica y discusión
8. Uso de la utilización de medios auxiliares
  8.1. Práctica y discusión
9. Recomendaciones a implantar y conclusiones

SALUD CARDIOVASCULAR

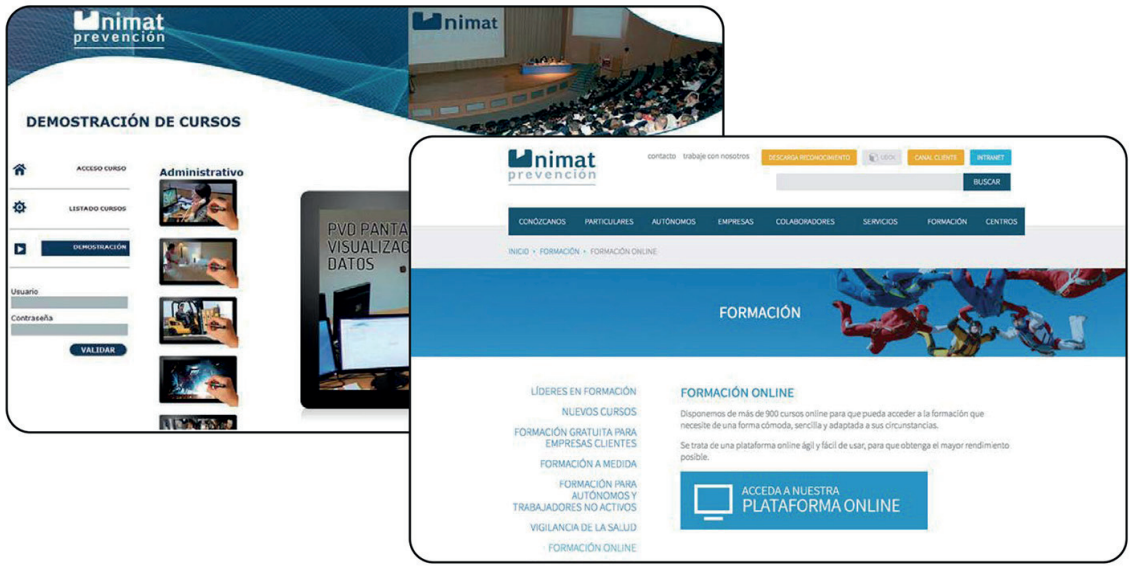
1. Situación actual del riesgo cardiovascular
  1.1. Mundo
  1.2. Europa
  1.3. España
  1.3.1. Las diferentes comunidades autónomas
2. Definición de riesgo cardiovascular
  2.1. La sociedad del bienestar
  2.2. Factores de riesgo cardiovascular
  2.3. ¿Qué debemos hacer?
3. Mensajes para mejorar nuestro estilo de vida
4. Alimentación y salud laboral

DIETÉTICA Y NUTRICIÓN

1. Introducción
1.1. Alimentación y dietética
2. Balance energético
3. Recomendaciones nutricionales: ingestas diarias recomendadas y guias ditetéticas
4. Alimentación del adulto sano: método de las raciones, distribución energética diaria y dieta mediterránea
5. Problemas asociadas a la dieta
6. Actividad física y dieta

Unimat Prevención ofrece a sus clientes más de 900 cursos en modalidad on-line.

Consulte los cursos disponibles en **www.unimatprevencion.es** así como las condiciones de realización en el teléfono **96 424 31 20** o vía e-mail: **formacion@unimat.es**



Si necesitan más información pueden contactar con nosotros en:

Departamento de Formación
Unimat Prevención
T. 96 424 31 20
F. 96 421 80 76
E-MAIL: formacion@unimat.es

Para asistir a un curso rogamos envíen la solicitud de inscripción al Departamento de Formación.

Email: formacion@unimat.es

El Departamento de Formación confirmará la asistencia vía telefónica, indicando el lugar en que se celebrará el curso.

En caso de que al realizar su inscripción a un curso gratuito el aforo estuviera completo el Departamento le facilitará fechas alternativas al curso solicitado.

Las fechas pueden variar por la celebración de fiestas locales sin confirmar al elaborar esta información o por cualquier incidencia que considere el Departamento de Formación.

Consultar formación complementaria y a medida en el Departamento de Formación, tel.: **96 424 31 20**

Plazas sometidas a la previa formalización de la hoja de inscripción y la confirmación por el Departamento de Formación.

SOLICITUD DE INSCRIPCIÓN A:

Tipo de curso: .....

Empresa: .....

NISS (CCC): .....

Teléfono de contacto: .....

Persona de contacto: .....

D/Dª: .....

En nombre de la empresa .....

En calidad de .....

De la misma, inscribe los siguientes trabajadores que pertenecen a la plantilla de la nombrada empresa:

D/Dª .....

D.N.I. .....

D/Dª .....

D.N.I. .....

D/Dª .....

D.N.I. .....

A la actividad formativa que se celebrará en:

Lugar: .....

Fecha: .....

Horarios: .....

En ..... a ..... de ..... de 201 .....

Firma

Unimat prevención