

## Certificado de Formación **en Prevención de Riesgos Laborales**

ASPY Prevención, SLU, Servicio de Prevención Ajeno acreditado a nivel nacional por la Autoridad Laboral con número de acreditación SP-002/B, certifica que:

**ALBA RODRIGUEZ MARTINEZ (76660824F)**

como persona trabajadora de la empresa LIMPIEZAS INDALICAS DE ALMERIA, S.L. (B04248159) ha participado con aprovechamiento en el curso:

**RIESGOS LABORALES Y MEDIDAS PREVENTIVAS DEL PUESTO DE TRABAJO: PERSONAL DE OFICINA.**

que tuvo lugar en ALMERIA con fecha 08/03/2023 y una duración de 02:00 horas lectivas, en cumplimiento del artículo 19 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales. El contenido del curso se indica en el reverso.

El curso fue impartido por JOSE ANTONIO ROMERO ALVAREZ, en calidad de Técnico/a de Prevención de Riesgos Laborales de ASPY Prevención.

Como reconocimiento de cuanto antecede, se expide el presente certificado número 107564\_76660824F

En ALMERIA, a 8 marzo de 2023

VÍCTOR FARRERES MILANINI  
Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales  
Responsable de formación de ASPY Prevención



ASPY Prevención S.L.U.

---

Contenido

## TEMA 1 LA PREVENCION DE RIESGOS LABORALES

- 1.- Definición
- 2.- Accidente de trabajo/enfermedad profesional
- 3.- Equipos de protección individual y colectivos
- 4.- Accidentes in itinere/Accidentes en misión.
- 5.- Riesgos específicos del puesto
- 6.- Equipos de protección individual
- 7.- Medidas preventivas

## TEMA 2 PRL EN LA MANIPULACION MANUAL DE CARGAS

- 1.- Levantamiento seguro
- 2.- Otras recomendaciones
- 3.- Medidas para evitar la manipulación manual de cargas
- 4.- Higiene postural

## TEMA 3 HERRAMIENTAS MANUALES PORTATILES

- 1.- Herramientas manuales
- 2. Recomendaciones generales

## TEMA 4 FACTORES AMBIENTALES

- 1.- Ruido
- 2.- Temperatura, humedad y velocidad del aire
- 3.- Iluminación y reflejos

## TEMA 5 EQUIPOS DE TRABAJO

- 1.- Resguardos
- 2.- Dispositivos de seguridad
- 3.- Resguardos, medidas de protección
- 4.- Equipos de trabajo que utiliza el trabajador

## TEMA 6 TRABAJOS CON ELECTRICIDAD

- 1.- 5 Reglas de oro

## TEMA 7 MEDIOS AUXILIARES

- 1.- Escaleras de mano

## TEMA 8 FACTORES PSICOSOCIALES

- 1.- Carga de trabajo (horarios, pausas..)
- 2.- Tareas (exigencia, complejidad,.)
- 3.- Atención al público

## TEMA 9 PRINCIPIOS BÁSICOS DE SEGURIDAD CONTRA INCENDIOS Y EMERGENCIAS

- 1.- Protección contra incendios (medios de extinción y uso)
- 2.- Socorristo y 1º auxilios

## TEMA 10 PRODUCTOS QUÍMICOS

- 1. Principios básicos y FDS
-