

Sobre el curso

¡Bienvenido a nuestro emocionante curso de Salud Ocupacional y Estrategias de Autocuidado! Aquí, te sumergirás en un viaje de aprendizaje dedicado a tu bienestar en el trabajo. Aprenderás los fundamentos esenciales de la seguridad ocupacional, desde la legislación hasta las mejores prácticas para prevenir accidentes. Descubrirás la importancia de los Equipos de Protección Personal (EPP) y cómo mantener un entorno ergonómico para prevenir lesiones. Además, dominarás las respuestas a emergencias y la gestión de seguridad en el trabajo. Este curso te capacitará para aplicar estrategias vitales de salud ocupacional y autocuidado en tu entorno laboral, ¡un paso fundamental hacia un lugar de trabajo más seguro y saludable!

Detalles

⇌ Cod. Sence 1238054635

🕒 92 horas

☰ Nivel 2

💰 515.200

Que aprenderás

Aprenderás a salvaguardar tu bienestar en el entorno laboral a través de nuestro curso de Salud Ocupacional y Estrategias de Autocuidado. Conocerás la legislación y normativas clave, así como las buenas prácticas de seguridad. Descubrirás cómo elegir y utilizar los Equipos de Protección Personal (EPP) adecuados, junto con estrategias para mantener una ergonomía óptima. También adquirirás habilidades esenciales en primeros auxilios y respuestas a emergencias, además de la promoción de tu autocuidado y la mejora continua en la seguridad laboral.

Contenido del curso

1 - Fundamentos de Seguridad Ocupacional

- Marco legal y regulaciones relacionadas con la seguridad ocupacional
- Responsabilidades legales de empleadores y empleados
- Cumplimiento normativo y consecuencias del incumplimiento
- Buenas Prácticas de Seguridad

2 - Prevención de Accidentes y Uso de Equipos de Protección Personal (EPP)

- Clasificación y tipos de EPP
- Selección adecuada de EPP según las tareas y riesgos
- Ejercicios y prácticas para mejorar la postura y evitar lesiones

3 - Respuesta a Emergencias y Gestión de Seguridad en el Trabajo

- Plan de emergencia y evacuación
- Procedimientos de primeros auxilios en caso de lesiones comunes
- Conocimientos básicos de primeros auxilios
- Cómo actuar ante heridas, quemaduras, traumatismos, etc.
- Promoción del Autocuidado y Mejora Continua