

# adaptium

## Mantenimiento de las capacidades físicas para el desempeño de la actividad y seguridad



**Área:** PASTELERIA Y CONFITERIA

**Modalidad:** Teleformación

**Duración:** 60 h

**Precio:** Consultar

[Curso Bonificable](#)

[Contactar](#)

[Recomendar](#)

[Matricularme](#)

### OBJETIVOS

Aplicar las normas de seguridad y mantener las capacidades físicas para el desempeño profesional de actividades vinculadas a la prevención de incendios y emergencias.

### CONTENIDOS

1 medidas de seguridad en el uso de los equipos de protección personal - 1.1 marco normativo básico en prl - 1.2 equipos de protección individual - 1.3 equipos de protección personal para bomberos - 1.4 instrucciones técnicas complementarias y normas asociadas a la fabricación - 1.5 normativa de equipos de protección personal - 1.6 comprobar la correcta colocación y utilización de los equipos - 1.7 niveles y tipologías de intervención en las emergencias - 1.8 supuestos de emergencia de diferentes tipologías - 2 riesgos específicos en el trabajo de emergencias - 2.1 ergonomía en la manipulación de cargas - 2.2 uso de herramientas y máquinas - 2.3 técnicas de medición de agentes tóxicos, corrosivos o asfixiantes - 2.4 vías de penetración de los productos peligrosos - 2.5 técnicas de descontaminación nbq - 2.6 operaciones de comprobación en el uso de herramientas - 2.7 operaciones de comprobación en la utilización de aparatos - 2.8 comprobación de la aplicación de las técnicas de descontaminación - 2.9 señalización y delimitación de los riesgos potenciales - 2.10 el vehículo como señalización - 2.11 señalización mediante cintas y conos - 2.12 zonificación de emergencias - 2.13 iluminación de la zona de actuación - 2.14 comprobación de maniobras de zonificación y señalización - 2.15 el mantenimiento físico del bombero - 2.16 necesidades físicas para el trabajo de bomberos - 2.17 adecuación de las necesidades a la edad - 2.18 rutinas de entrenamiento - 2.19 pautas para evitar accidentes - 2.20 rutinas saludables - 2.21 aplicación de las rutinas previstas y pautas de seguridad - 2.22 la seguridad en la intervención - 2.23 grupos de trabajo - 2.24 control de los grupos de trabajo - 2.25 técnicas de ayuda psicológica para los equipos de intervención - 2.26 cuestionario: cuestionario de evaluación -

### METODOLOGIA

- **Total libertad de horarios** para realizar el curso desde cualquier ordenador con conexión a Internet, **sin importar el sitio desde el que lo haga**. Puede comenzar la sesión en el momento del día que le sea más conveniente y dedicar el tiempo de estudio que estime más oportuno.
- En todo momento contará con un el **asesoramiento de un tutor personalizado** que le guiará en su proceso de aprendizaje, ayudándole a conseguir los objetivos establecidos.
- **Hacer para aprender**, el alumno no debe ser pasivo respecto al material suministrado sino que debe participar, elaborando soluciones para los ejercicios propuestos e interactuando, de forma controlada, con el resto de usuarios.
- **El aprendizaje se realiza de una manera amena y distendida**. Para ello el tutor se comunica con su alumno y lo motiva a participar activamente en su proceso formativo. Le facilita resúmenes teóricos de los

# adaptium

contenidos y, va controlando su progreso a través de diversos ejercicios como por ejemplo: test de autoevaluación, casos prácticos, búsqueda de información en Internet o participación en debates junto al resto de compañeros.

- **Los contenidos del curso se actualizan para que siempre respondan a las necesidades reales del mercado.** El departamento multimedia incorpora gráficos, imágenes, videos, sonidos y elementos interactivos que complementan el aprendizaje del alumno ayudándole a finalizar el curso con éxito.
- **El curso puede realizarse exclusivamente a través de Internet pero si el estudiante lo desea puede adquirir un manual impreso.** De esta manera podrá volver a consultar la información del curso siempre que lo desee sin que necesite utilizar el Campus Virtual o, estar conectado a Internet.

## REQUISITOS

Los requisitos técnicos mínimos son:

- Navegador Microsoft Internet Explorer 5.5 o superior, con plugin de Flash, cookies y JavaScript habilitados. No se garantiza su óptimo funcionamiento en otros navegadores como Firefox, Netscape, Mozilla, etc.
- Resolución de pantalla de 800x600 y 16 bits de color o superior.
- Procesador Pentium II a 300 Mhz o superior.
- 32 Mbytes de RAM o superior.