



seguro  
laboral

## **CURSO**

### **SEGURIDAD FRENTE A OLAS DE FRÍO**

Modalidad: Presencial

| Duración: 2 horas

| Código: 660473

# SEGURIDAD FRENTE A OLAS DE FRÍO



Este curso está diseñado para proporcionar a los trabajadores y trabajadoras los conocimientos y habilidades necesarios para protegerse de los peligros asociados con las olas de frío en el lugar de trabajo.

## Objetivo de desempeño

Aplicar las medidas preventivas frente a la posible exposición a olas de frío en los lugares de trabajo.

## Objetivos de aprendizaje

- Conocer qué es una ola de frío.
- Conocer las medidas preventivas frente a olas de frío.
- Conocer los primeros auxilios frente a olas de frío.

## Público objetivo

Trabajadores.

## Participantes requeridos

Mínimo 16, máximo 30 personas.

## Tipo de evaluación

Evaluación teórica.



## Contenidos del curso

### Módulo 1 Concepto de ola de frío

- Contexto.
- ¿Cómo responde el cuerpo humano al frío?
- ¿Qué efectos en la salud puede tener la exposición a frío excesivo.

### Módulo 2 Medidas preventivas

- Vestimenta adecuada.
- Hidratación y alimentación.
- Pausas regulares.
- Conocimiento de síntomas.
- Preparación y planificación.
- Uso de equipos de protección personal.
- Seguridad y comunicación.
- Calentamiento y estiramiento.
- Equipo y herramientas.
- Medidas de higiene.
- La hipotermia.
- Síntomas tempranos,
- Síntomas moderados.
- Síntomas avanzados.

### Módulo 3 Primeros auxilios

- Primeros auxilios frente a una persona con signos de agotamiento o golpe de frío.
- Primeros auxilios frente a una persona con signos de congelamiento.

