

**GUÍA PARA LA FORMACIÓN  
A DELEGADAS Y DELEGADOS  
DE PREVENCIÓN DE RIESGOS  
LABORALES  
(DPRL)**

Instituto de Salud  
Pública y Laboral  
de Navarra



Nafarroako Osasun  
Publikoaren eta Lan  
Osasunaren Institutua

## **GUÍA PARA LA FORMACIÓN A DELEGADAS Y DELEGADOS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES - DPRL**

### **1.- PRESENTACIÓN Y JUSTIFICACIÓN DEL PLAN**

### **2.- OBJETIVOS**

- 2.1.- Generales
- 2.2.- Específicos

### **3.- COMPETENCIAS**

### **4.- PROGRAMA FORMATIVO**

### **5.- CONTENIDOS. DISCIPLINAS TÉCNICAS DE PRL**

- 5.1.- Seguridad
- 5.2.- Higiene
- 5.3.- Ergonomía
- 5.4.- Psicosociología
- 5.5.- Daños para la Salud
- 5.6.- Vigilancia de la Salud

### **6.- MODALIDAD**

### **7.- METODOLOGÍA**

### **8.- EVALUACIÓN Y CERTIFICACIONES**

---





## 1. PRESENTACIÓN Y JUSTIFICACIÓN DEL PLAN

Desde el Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN-NOPLOI), en coordinación con las organizaciones sindicales presentes en el **Consejo Navarro de Salud Laboral** (UGT, CCOO, ELA y LAB) y con el conocimiento de la Confederación de Empresariado de Navarra (CEN) y de la Asociación de Empresas de Economía Social de Navarra (ANEL), se diseña un **Plan de Formación de Delegados y Delegadas de Prevención de Riesgos Laborales-DPRL** que se pone en marcha en junio de **2017**. Este plan ha ido evolucionando a lo largo de estos años con el objetivo de ajustarse a las competencias y facultades de esta figura sindical y a la pandemia del SARS-CoV-2.

En él se establecen dos partes diferenciadas:

- **Normativa en prevención de riesgos laborales:** derechos y deberes, entidades que participan de la PRL, participación, planificación. Impartida por el personal de las organizaciones sindicales.
- **Disciplinas de prevención de riesgos laborales** (Seguridad, Higiene, Ergonomía y Psicosociología) y aspectos sanitarios (Daños para la salud y Vigilancia de la Salud). Impartida por el personal del Servicio de Salud Laboral del ISPLN.

## 2. OBJETIVOS

### GENERAL

- Saber ejercer las competencias de un delegado o delegada en materia de prevención de riesgos laborales.

### ESPECÍFICOS:

- Identificar los riesgos y problemas de salud laboral de la plantilla e intervenir.
- Conocer herramientas que faciliten su actuación en las empresas donde trabajan.
- Adquirir nociones básicas de los contenidos del campo de la salud laboral, en lo relativo a sus funciones.
- Ser capaces de fomentar la seguridad y la salud en el trabajo.
- Contribuir a detectar y transmitir la información necesaria a la empresa.
- Distinguir el papel de las diferentes instituciones y entidades.
- Conocer dónde y a quiénes consultar.





### 3. COMPETENCIAS Y FACULTADES

Los contenidos de la formación van dirigidos a proporcionar los conocimientos necesarios para que las delegadas y delegados, adquieran las competencias y facultades que establece la normativa de prevención. [Artículo 36 de la LPRL](#)

#### COMPETENCIAS

- Colaborar con la dirección de la empresa en la mejora de la acción preventiva.
- Promover y fomentar la cooperación de los trabajadores y las trabajadoras en la ejecución de la normativa sobre prevención de riesgos laborales.
- Ser consultada o consultado por el empresariado, con carácter previo a su ejecución, acerca de las decisiones a que se refiere el [Artículo 33 de la LPRL](#).
- Ejercer una labor de vigilancia y control sobre el cumplimiento de la normativa de prevención de riesgos laborales.

#### FACULTADES

- Acompañar a los técnicos y técnicas en las evaluaciones de carácter preventivo del medio ambiente de trabajo, así como a los Inspectores e Inspectoras de Trabajo y Seguridad Social en las visitas y verificaciones que realicen en los centros de trabajo para comprobar el cumplimiento de la normativa en PRL.
- Tener acceso, con las limitaciones previstas, a la información y documentación relativa a las condiciones de trabajo que sean necesarias para el ejercicio de mis funciones. Cuando la información esté sujeta a las limitaciones reseñadas, sólo podrá ser suministrada de manera que se garantice el respeto de la confidencialidad.
- Ser informado/a por el empresario o la empresaria sobre los daños producidos en la salud de las personas trabajadoras una vez que aquéllos hubiesen tenido conocimiento de ellos.
- Recibir del empresario o empresaria las informaciones obtenidas por ellos procedentes de las personas u órganos encargados de las actividades de protección y prevención en la empresa, así como de los organismos competentes para la seguridad y salud de los trabajadores y trabajadoras. En materia de vigilancia de la salud, serán informados de las conclusiones que se deriven de los reconocimientos efectuados en relación con la aptitud del trabajador para el desempeño del puesto de trabajo o con la necesidad de introducir o mejorar las medidas de protección y prevención.
- Realizar visitas a los lugares de trabajo para ejercer una labor de vigilancia y control del estado de las condiciones de trabajo.





- Recabar del empresariado la adopción de medidas de carácter preventivo y para la mejora de los niveles de protección de la seguridad y la salud de los trabajadores y trabajadoras.
- Proponer al órgano de representación de los trabajadores y trabajadoras la adopción del acuerdo de paralización de actividades ante riesgo grave e inminente.

#### 4. PROGRAMA FORMATIVO

| SESIONES     | CONTENIDOS             | MODALIDAD  | IMPARTE                   | DURACION        |
|--------------|------------------------|------------|---------------------------|-----------------|
| 1ª           | NORMATIVA BÁSICA       | PRESENCIAL | Organizaciones sindicales | 6 horas         |
| 2ª           |                        |            |                           | 6 horas         |
| 3ª           | SEGURIDAD              | PRESENCIAL | Personal ISPLN            | 3 horas         |
|              | HIGIENE                | PRESENCIAL | Personal ISPLN            | 3 horas         |
| 4ª           | ERGONOMIA              | PRESENCIAL | Personal ISPLN            | 3 horas         |
|              | PSICOSOCIOLOGIA        | PRESENCIAL | Personal ISPLN            | 3 horas         |
| 5ª           | DAÑOS PARA LA SALUD    | PRESENCIAL | Personal ISPLN            | 2 horas         |
|              | VIGILANCIA DE LA SALUD | PRESENCIAL | Personal ISPLN            | 2 horas         |
| 6ª           | CONCLUSIONES Y CIERRE  | PRESENCIAL | Organizaciones sindicales | 2 horas         |
| <b>TOTAL</b> |                        |            |                           | <b>30 horas</b> |



## 5. CONTENIDOS

### PARTE SINDICAL:

- Trabajo y Salud.
- Accidentes de Trabajo. Enfermedades Profesionales.
- Incapacidades laborales.
- Derechos de los trabajadores/as. Obligaciones del empresario.
- Delegados/as de prevención. Comité de Seguridad y Salud.
- Plan de prevención. Evaluación de riesgos. Planificación preventiva.
- Servicios de prevención.
- Mutuas patronales.
- Inspección de trabajo, el INSS, el ISPLN.
- Coordinación de actividades empresariales.

### PARTE TÉCNICA:

#### 5.1.- Seguridad.

- Seguridad y salud en el trabajo. Técnicas activas/técnicas reactivas.
- Investigación de accidentes y análisis estadístico de la accidentabilidad de una empresa.
- Lugares de trabajo. ([R.D. 486/1997](#))
- Señalización ([R.D. 485/1997](#)). Disposiciones mínimas, características y requisitos de las señales luminosas, acústicas).
- Locales e instalaciones: Incendios.
- Locales con riesgo de explosiones (ATEX) ([R.D. 681/2003](#)).
- Riesgos en instalaciones eléctricas ([R.D.842/2002](#)).
- Equipos de trabajo y máquinas ([R.D. 1215/1997](#)).
- Elementos móviles, resguardos y dispositivos de protección.
- Medios auxiliares: plataformas elevadoras de personal, andamios, escaleras, sistema de posicionamiento mediante cuerda.
- Equipos de protección individual ([R.D. 773/1997](#)): Clasificación EPI (1,2,3,), calzado de seguridad, gafas seguridad, respiratoria, auditiva, guantes de seguridad, arnés anti caída.
- Seguridad Vial.

#### 5.2.- Higiene

- Introducción
  - Factores de riesgo
  - Procedimiento de actuación
  - Medidas de prevención y protección.





- **Contaminantes físicos**

- **Ruido:**

- [Real Decreto 286/2006](#), sobre la protección de la seguridad y la salud de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición al ruido.
    - Art. 4: disposiciones encaminadas a evitar o reducir el ruido.
    - Art. 5: valores límite y que dan lugar a una acción.
    - Art 6: evaluación de riesgos (mediante medición).

- **Vibraciones mecánicas**

- [Real Decreto 1311/2005](#), sobre la protección de la seguridad y la salud de los trabajadores frente a los riesgos derivados o que puedan derivarse de la exposición a vibraciones mecánicas.
    - Art. 2: definiciones.
    - Art. 3: valores de exposición.
    - Art. 4: determinación y evaluación de los riesgos.
    - Medidas técnicas y/o de organización.

- **Condiciones termohigrométricas (disconfort y estrés térmico)**

- [Real Decreto 486/1997](#), disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo. Anexo III: Condiciones ambientales.
    - Estrés por calor: Método WBGT.
    - Estrés por frío: Método IREQ Método TLV.

- **Radiaciones y campos electromagnéticos**

- [Real Decreto 486/1997](#), anexo IV: iluminación de los lugares de trabajo.
    - Real Decreto 486/2010, sobre la protección de la seguridad y la salud de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a radiaciones ópticas artificiales.
    - Art. 2: definiciones.
    - Art. 3: ámbito de aplicación.
    - Art. 4: disposiciones encaminadas a evitar o reducir la exposición.
    - Art. 5: valores límite de exposición.
    - Art. 6: evaluación de los riesgos.
    - [Real Decreto 299/2016](#), sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a campos electromagnéticos.
    - [Real Decreto 783/2001](#), protección sanitaria contra las radiaciones ionizantes.

- **Contaminantes químicos**

- Identificación de productos químicos: etiquetado y Ficha de Datos de Seguridad.
  - [Real Decreto 374/2001](#), sobre la protección de la seguridad y la salud de los trabajadores contra los riesgos relacionados con los agentes químicos durante el trabajo.
  - Art. 3: evaluación de los riesgos. Métodos de evaluación.





- Art. 4: principios generales para la prevención de los riesgos.
  - Art. 5: medidas específicas de prevención y protección.
  - [Real Decreto 665/1997](#), sobre protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes cancerígenos durante el trabajo (y mutágenos).
  - [Real Decreto 396/2006](#), por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud aplicables a los trabajos con riesgo de exposición al amianto.
- **Contaminantes biológicos**
    - [Real Decreto 664/1997](#), sobre protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo.
    - Art 4: identificación y evaluación de riesgos.
    - Art 5 y 6: sustitución y reducción de riesgos.
    - Art 7: medidas higiénicas.
    - ANEXO I: lista indicativa de actividades.
    - ANEXO II: clasificación de los agentes biológicos.
    - ANEXO IV: medidas y niveles de contención.
    - Precauciones estándar y, en su caso, precauciones establecidas en función de la vía de transmisión del agente infeccioso (contacto, gotas, aérea).

### 5.3.- Ergonomía

- Trastornos musculoesqueléticos-TME: concepto.
- Evidencia relación exposición a factores de riesgo ergonómico y TME.
- Datos de exposición a factores de riesgo ergonómico y daño ME.
  - [III Encuesta Navarra Salud y Condiciones de Trabajo.](#)
  - Registros lesiones profesionales.
  - [Programa centinela.](#)
  - [Datos Incapacidad Temporal.](#)
- Ciclo Gestión riesgos de TME.
  - Identificación de peligros ergonómicos (criterios normativos).
    - Levantamiento y transporte manual de cargas.
    - Empuje y tracción de cargas.
    - Movimientos repetitivos.
    - Posturas y movimientos forzados.
  - Eliminación.
  - Evaluación: Artículo 5 del RSP.
  - Adopción de medidas preventivas. Medidas técnicas, organizativas y medidas de formación e información.
  - Verificación de la eficacia de las medidas adoptadas.
  - Participación activa de los trabajadores y sus representantes.





## 5.4.- Psicosociología

- Factores psicosociales:
  - Definición.
- Factores de riesgo psicosocial:
  - Definición y tipos:
    - Contenido del trabajo.
    - Carga y ritmo de trabajo (desempeño del trabajo).
    - Tiempo de trabajo.
    - Participación y control.
    - Desempeño de rol.
    - Desarrollo profesional.
    - Relaciones interpersonales/apoyo social.
    - Equipos de trabajo y exposición a otros riesgos.
- Riesgos psicosociales:
  - Definición.
  - Tipos:
    - Estrés.
    - Síndrome de Burnout.
    - Cualquier forma de Acoso y/o Violencia (interna o externa).
- Proceso de Evaluación de Factores Psicosociales.
  - Normativa y documentos de referencia para la evaluación:
    - [Ley de Prevención de Riesgos Laborales \(Ley 31/1995\)](#).
    - [Reglamento de los Servicios de Prevención \(RD 39/1997\)](#).
    - [NTP 450](#).
    - [NTP 702](#)
    - Algunas orientaciones para evaluar los factores de riesgo psicosocial (INSST).
    - Guías de actuaciones de ITSS sobre riesgos psicosociales ([CT 69/2009](#); [CT 87/2011](#) y [CT 104/2021](#)).
- Medidas preventivas.
- Buenas prácticas en materia psicosocial.

## 5.5.- Daños para la Salud

- La Seguridad Social/el INSS. Derechos de la población trabajadora. Los subsidios.
- La incapacidad temporal (IT). Qué es y sus tipos ([video](#))
- Enfermedad común y accidente no laboral.
- Enfermedad profesional y accidente laboral.
- Duración de la IT o baja y sus responsables. Entidades que intervienen en la gestión de la IT o baja según la contingencia.
- Qué son las Mutuas.
- La Incapacidad Permanente o invalidez. Qué es y sus grados
- Qué es el Equipo de Valoración de Incapacidades (EVI).
- Las lesiones permanentes no invalidantes.
- Maternidad y trabajo: medidas protectoras, eliminación de riesgos...
- La Prestación de Riesgo en el embarazo.



## 5.6.- Vigilancia de Seguridad

- Definición y principios generales de la Vigilancia de la Salud en el Trabajo. [Video](#).
- Objetivos y tipos de exámenes de Salud. Protocolos específicos. Importancia de una correcta Evaluación de Riesgos.
- Vigilancia de la Salud Individual y Colectiva. Estudiar los resultados de los exámenes de salud. Evaluar la efectividad de la planificación preventiva.
- Actividades sanitarias de los Servicios de Prevención.
- Trabajadores Especialmente Sensibles.
- Competencias de los/as Delegados/as de Prevención y Comité de Seguridad y Salud.
- Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales.
- Programa de Vigilancia Epidemiológica: Red Sucesos Centinela.
- Registros Delt@, CEPROSS, PANOTRATSS.

## 6. MODALIDAD

La formación a lo largo de estos años se ha desarrollado en formato presencial, tanto las sesiones sindicales como las técnicas, hecho que se ha considerado como uno de los puntos fuertes del programa, por la oportunidad que esto permite de acercar el ISPLN-NOPLOI (el personal de las diferentes secciones); a las y los delegados de prevención, para posibles consultas y asesoramientos.

Dada la situación sanitaria vivida por la pandemia y ante la necesidad de seguir atendiendo la demanda formativa de este colectivo, durante el año 2021 se llevaron a cabo las sesiones técnicas (las impartidas por el personal del Instituto de Salud Pública Laboral de Navarra), en formato tele-presencial. Encuentros síncronos que han seguido favoreciendo ese encuentro en tiempo real entre el ISPLN-NOPLOI y estas figuras sindicales.

En este curso 2021/2022, siendo favorable la situación respecto a la pandemia, se reestablecen las sesiones presenciales.

El acceso a la formación, se realizará a través de las organizaciones sindicales que participan en el Plan de formación (LAB, UGT, ELA y CCOO). Estas, a su vez, facilitarán a las delegadas y delegados de prevención una nota justificativa para las empresas, para que faciliten la asistencia a la formación. En este sentido, la [Ley de prevención de riesgos laborales](#) recoge en su artículo 37.2 el deber del empresariado de proporcionar medios y formación a los delegados y delegadas de prevención.

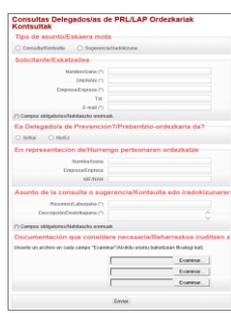
*“El empresario deberá proporcionar a los Delegados de Prevención los medios y la formación en materia preventiva que resulten necesarios para el ejercicio de sus funciones. La formación se deberá facilitar por el empresario por sus propios medios o mediante concierto con organismos o entidades especializadas en la materia y deberá adaptarse a la evolución de los riesgos y a la aparición de otros nuevos, repitiéndose periódicamente si fuera necesario. El tiempo dedicado a la formación será considerado como tiempo de trabajo a todos los efectos y su coste no podrá recaer en ningún caso sobre los delegados de prevención”.*

## 7. METODOLOGÍA

La metodología utilizada en las sesiones es variada, tanto en la modalidad presencial como en la tele-presencial:

- Técnicas expositivas: a través de presentaciones se transmitirán los conceptos teóricos.
- Actividades participativas: análisis de casos prácticos, resolución de problemas, trabajo en grupos, debates.
- Técnicas evaluativas: sondeos, cuestionarios.
- Se proporcionan herramientas de búsqueda de información, webs de referencia en el marco de la PRL, Notas técnicas, vídeos de producción propia, del INSST y de la OSHA, etc.

Se utilizarán recursos propios:

|   |   |   |
|---|---|---|
|    |            |  |
| <p>Web sobre el <a href="#">Ciclo continuo de la gestión de riesgos laborales</a></p> | <p>Espacio <a href="#">Web</a> del ISPLN destinado a la delegada y delegado de prevención</p> | <p>Se habilita un <a href="#">Buzón de consultas</a> en la Web del ISPLN</p>          |



## 8. EVALUACIÓN Y CERTIFICACIONES

- **Evaluación de la actividad formativa:**
  - A través de un cuestionario de valoración a completar por los y las delegadas una vez finalizado el curso.
- **Evaluación de los y las participantes:**
  - A través de la asistencia de la actividad formativa. Es necesario asistir al 80% de las horas. Para ello, durante el desarrollo de las sesiones se controlará la asistencia en diferentes momentos.
  - Los certificados del curso se enviarán tras su finalización al correo electrónico proporcionado.



**INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA Y LABORAL DE NAVARRA  
(ISPLN/NOPLOI)**

Polígono de Landaben - Calle E - 31012 Pamplona -  
Tfno.: 848 42 34 40/ [ssl.ispln@navarra.es](mailto:ssl.ispln@navarra.es)  
[ISPLN/NOPLOI](http://ISPLN/NOPLOI) - [riesgoslaboralesnavarra.es](http://riesgoslaboralesnavarra.es)