



CONTENIDO DE LAS LECCIONES PARA CAPACITACIÓN EN EMPRESAS

VERSION: 02

FECHA: ABRIL 2024

CODIGO: RM2024-02

CONFECCIONADO POR: CONSULTORÍAS Y SERVICIOS RM

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN LABORAL



Presentado por:

Consultorías y Servicios RM

2024



CONTENIDO DE LAS LECCIONES PARA CAPACITACIÓN EN EMPRESAS

VERSION: 02

FECHA: ABRIL 2024

CODIGO: RM2024-02

CONFECCIONADO POR: CONSULTORÍAS Y SERVICIOS RM

A quien concierne:

Panamá República de Panamá

La presente tiene como finalidad informar sobre las diferentes capacitaciones o cursos que brindamos y que a continuación detallamos:

Prevención y Combate de Incendios

- ✓ Principales causas de un incendio
- ✓ Fases del fuego
- ✓ Definición de extintor
- ✓ Norma NFPA 10
- ✓ Tetraedro del fuego
- ✓ Partes de un extintor
- ✓ Tipos de extintores
- ✓ Clases de fuego
- ✓ Métodos de propagación
- ✓ Métodos de extinción
- ✓ Como usar un extintor portátil
- ✓ Inspección de extintores
- ✓ Sistemas de alarma
- ✓ Rociadores automáticos
- ✓ Bombas contra incendios
- ✓ Mangueras contra incendios.





CONTENIDO DE LAS LECCIONES PARA CAPACITACIÓN EN EMPRESAS

VERSION: 02

FECHA: ABRIL 2024

CODIGO: RM2024-02

CONFECCIONADO POR: CONSULTORÍAS Y SERVICIOS RM

Primeros Socorros / Primeros Auxilios

- ✓ Definición de Primeros Auxilios
- ✓ Ley 57 del 30 de noviembre 2016 (Buen Samaritano)
- ✓ Plan de Acción
- ✓ Bioseguridad
- ✓ Trauma en músculos y huesos
- ✓ Inmovilización y traslado
- ✓ Control de sangrado
- ✓ Quemaduras
- ✓ Intoxicación
- ✓ Enfermedades repentinas
- ✓ Botiquín de primeros auxilios
- ✓ Reanimación cardo pulmonar (RCP)
- ✓ Ley 372 del 1 de marzo 2023
- ✓ Uso del desfibrilador externo automático (DEA)
- ✓ Atragantamiento.





CONTENIDO DE LAS LECCIONES PARA CAPACITACIÓN EN EMPRESAS

VERSION: 02

FECHA: ABRIL 2024

CODIGO: RM2024-02

CONFECCIONADO POR: CONSULTORÍAS Y SERVICIOS RM

Trabajos Seguros en Altura

- ✓ Condiciones y actos inseguros
- ✓ Incidentes y accidentes
- ✓ Seguridad basada en el comportamiento
- ✓ Definición de trabajo en altura (Decreto Ejecutivo N°2 de la construcción)
- ✓ Permisos de trabajos
- ✓ Protecciones activas y pasivas
- ✓ Equipos de protección colectiva
- ✓ Equipos de protección personal
- ✓ Inspección de dispositivos de seguridad (arneses, cuerdas, poleas)
- ✓ Efecto péndulo riegos asociados a las condiciones climáticas
- ✓ Uso de escaleras
- ✓ Seguridad en el uso de andamios
- ✓ Seguridad en trabajos sobre plataformas elevatorias (carros canastas, Plataforma de tijera, manlifth).



	CONTENIDO DE LAS LECCIONES PARA CAPACITACIÓN EN EMPRESAS	
	VERSION: 02	FECHA: ABRIL 2024
	CODIGO: RM2024-02	CONFECCIONADO POR: CONSULTORÍAS Y SERVICIOS RM

Seguridad Eléctrica en Lugares de Trabajo

- ✓ Legislación y Normativas en materia de seguridad que aplican en la República de Panamá.
- ✓ Tipología de Riesgos y su control.
- ✓ Arco eléctrico
- ✓ Peligros y riesgos en baja, media y alta tensión
- ✓ Bloqueo y etiquetado.
- ✓ Equipos de Protección Personal.
- ✓ Protocolos de Trabajo.
- ✓ Permisos de Trabajo.
- ✓ Reglas de Oro
- ✓ Plan de Emergencias.





CONTENIDO DE LAS LECCIONES PARA CAPACITACIÓN EN EMPRESAS

VERSION: 02

FECHA: ABRIL 2024

CODIGO: RM2024-02

CONFECCIONADO POR: CONSULTORÍAS Y SERVICIOS RM

Espacios Confinados

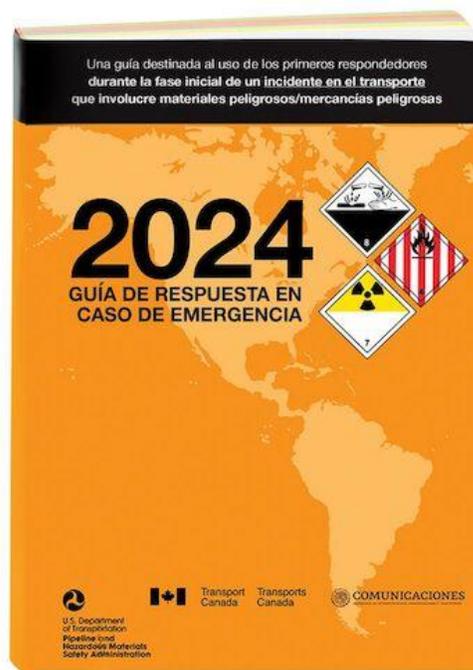
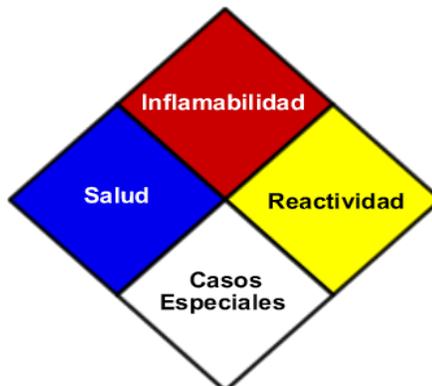
- ✓ Definición
- ✓ Clasificación de los espacios confinados
- ✓ Tipos de riesgos en espacios confinados
- ✓ Medición de gases y monitoreo
- ✓ Permisos de entrada
- ✓ Función del Vigía
- ✓ Ventilación y/o extracción en los espacios confinados
- ✓ Señalización
- ✓ Equipos de protección respiratoria
- ✓ Equipos de protección personal
- ✓ Plan de emergencia
- ✓ Formación y entrenamiento del personal.



	CONTENIDO DE LAS LECCIONES PARA CAPACITACIÓN EN EMPRESAS	
	VERSION: 02	FECHA: ABRIL 2024
	CODIGO: RM2024-02	CONFECCIONADO POR: CONSULTORÍAS Y SERVICIOS RM

Manejo de Sustancias Químicas

- ✓ Normativas
- ✓ Niveles de entrenamiento
- ✓ Definición de material peligroso
- ✓ Reconocimiento e identificación
- ✓ Localización de incidentes
- ✓ Clasificación
- ✓ Clases de Riesgos
- ✓ Tabla de Segregación
- ✓ Diamante NFPA 704
- ✓ SDS (hojas de datos de seguridad)
- ✓ Uso de la GRE (Guía de Respuesta a Incidentes con Materiales Peligrosos)
- ✓ Contención
- ✓ Descontaminación



	CONTENIDO DE LAS LECCIONES PARA CAPACITACIÓN EN EMPRESAS	
	VERSION: 02	FECHA: ABRIL 2024
	CODIGO: RM2024-02	CONFECCIONADO POR: CONSULTORÍAS Y SERVICIOS RM

Tala, Poda y Desbroce

- ✓ Manipulación de herramientas de corte manuales
- ✓ Causas que pueden provocar un accidente con el uso de herramientas de corte manuales
- ✓ Transporte adecuado y seguro, protegiendo los filos y puntas
- ✓ Uso seguro de motosierras y desbrozadora.
- ✓ Manejo y almacenamiento del combustible
- ✓ Equipos de protección personal
- ✓ Peligros ambientales (sol, rayos, hipotermia, picaduras de insectos, plantas venenosas)
- ✓ Distancia segura de los cables eléctricos.
- ✓ Inspección antes de la poda
- ✓ Precauciones para prevenir las caídas de los árboles.
- ✓ Formas para evitar ser golpeado por árboles y ramas.
- ✓ Técnicas para talar
- ✓ Identificación de zonas de peligro en la tala de árboles.





CONTENIDO DE LAS LECCIONES PARA CAPACITACIÓN EN EMPRESAS

VERSION: 02

FECHA: ABRIL 2024

CODIGO: RM2024-02

CONFECCIONADO POR: CONSULTORÍAS Y SERVICIOS RM

Seguridad Vial

- ✓ Definición
- ✓ Reglamento de Tránsito
- ✓ Acciones incorrectas
- ✓ Condiciones adversas
- ✓ Factores del cual depende la buena conducción
- ✓ Aptitudes que debe poseer un conductor defensivo
- ✓ Seguridad activa
- ✓ Seguridad Pasiva
- ✓ Giro en rotondas
- ✓ Características de un conductor defensivo.





CONTENIDO DE LAS LECCIONES PARA CAPACITACIÓN EN EMPRESAS

VERSION: 02

FECHA: ABRIL 2024

CODIGO: RM2024-02

CONFECCIONADO POR: CONSULTORÍAS Y SERVICIOS RM

Manipulación e Izado de Cargas

- ✓ Definiciones
- ✓ Responsabilidades del aparejador
- ✓ Manejo, instalación y mantenimiento de cables
- ✓ Elementos de unión
- ✓ Elementos de amarre
- ✓ Eslingas, fajas sintéticas, cuerdas de alambre, cadenas.
- ✓ Criterios de inspección.





CONTENIDO DE LAS LECCIONES PARA CAPACITACIÓN EN EMPRESAS

VERSION: 02

FECHA: ABRIL 2024

CODIGO: RM2024-02

CONFECCIONADO POR: CONSULTORÍAS Y SERVICIOS RM

Evacuación de Estructura

- ✓ Normativas de seguridad (NFPA 101 Código de Seguridad Humana).
- ✓ Señalización
- ✓ Iluminación
- ✓ Medios de Egreso
- ✓ Brigadas de evacuación
- ✓ Puntos de reunión
- ✓ Plan de evacuación
- ✓ Protocolos de evacuación
- ✓ Coordinación con los servicios de emergencias



CONTENIDO DE LAS LECCIONES PARA CAPACITACIÓN EN EMPRESAS	
	VERSION: 02
CODIGO: RM2024-02	FECHA: ABRIL 2024
CONFECCIONADO POR: CONSULTORÍAS Y SERVICIOS RM	

Prevención de Riesgos Laborales

- ✓ Normativas de seguridad
- ✓ Condiciones y actos inseguros
- ✓ Selección y uso correcto de equipos de protección personal
- ✓ Señalización
- ✓ Jerarquía para el control de los riesgos
- ✓ Tipos y factores de riesgos (mecánicos, químicos, biológicos, ergonómicos, psicosociales, etcétera)
- ✓ Planes de emergencias
- ✓ Análisis y evaluación de riesgos



Recuerda que estos cursos proporcionan conocimientos esenciales para enfrentar situaciones de manera segura y eficiente.

La preparación y capacitación adecuada puede marcar la diferencia en momentos críticos

Agradecemos la oportunidad de poder ofrecer nuestros servicios.