

Categorías: PRL, seguridad y medioambiente

OBJETIVOS

- Comprender los conceptos básicos de la ergonomía y la PRL.
- Aprender a evaluar los riesgos ergonómicos en el lugar de trabajo y a desarrollar soluciones ergonómicas efectivas.
- Conocer las normativas y regulaciones actuales en materia de ergonomía y PRL.
- Desarrollar habilidades para identificar los problemas ergonómicos en el lugar de trabajo.
- Mejorar sus habilidades de comunicación y trabajo en equipo para garantizar un ambiente de trabajo seguro.
- Aprender a implementar programas de ergonomía y PRL básicos en el lugar de trabajo y a monitorear su efectividad.

CONTENIDOS

UNIDAD.- Ergonomía y métodos de evaluación

- ¿Qué es la ergonomía?
- Principales factores de riesgo
- Áreas de especialización
- Evaluación de los riesgos ergonómicos
- Etapas para un estudio ergonómico
- Análisis del trabajo y de las demandas de la tarea
- Análisis de las capacidades y características personales
- Análisis de las condiciones de trabajo
- Evaluación de la carga de trabajo
- Elaboración del diseño definitivo o establecimiento de las medidas correctoras

UNIDAD.- Factores psicosociales

- Introducción a la carga de trabajo, la fatiga y la insatisfacción laboral
- Factores psicosociales
- Clasificación
- La carga de trabajo
- La carga física
- Los esfuerzos físicos
- La postura de trabajo
- La manipulación manual de cargas
- Los movimientos repetitivos
- La carga mental
- La fatiga
- La insatisfacción laboral
- Desmotivación
- Consejos para manejar el estrés personal

UNIDAD.- Configuración ergonómica del puesto de trabajo

- Posturas y movimientos adoptados
- La superficie de trabajo
- La silla de trabajo
- Sentarse correctamente
- Regular la altura de la silla

El reposapiés

Configuración ergonómica de PVDs

Ordenadores portátiles

- Situación geométrica, altura e inclinación de la pantalla
 - El teclado
 - El ratón
 - El reposamugnecas
 - Síndrome túnel carpiano
 - El portadocumentos
 - Ejercicio físico
 - Manipulación manual de cargas
 - Fatiga visual
 - Confort acústico
 - Confort térmico
 - Calidad del aire interior
 - Ejercicios de relajación muscular
 - Ejercicios de relajación ocular
-