

Prl ergonomia

Modalidad: curso e-Learning Duración: 6 horas

Categorías: PRL, seguridad y medioambiente

OBJETIVOS

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

CONTENIDOS

UNIDAD - Ergonomia y metodos de evaluacion

¿Que es la ergonomia?

Principales factores de riesgo

Areas de especializacion

Evaluacion de los riesgos ergonomicos

Etapas para un estudio ergonomico

Analisis del trabajo y de las demandas de la tarea

Analisis de las capacidades y caracteristicas personales

Analisis de las condiciones de trabajo

Evaluacion de la carga de trabajo

Elaboracion del disegno definitivo o establecimiento de las medidas correctoras

UNIDAD - Factores psicosociales

Introduccion a la carga de trabajo, la fatiga y la insatisfaccion laboral

Factores psicosociales

Clasificacion

La carga de trabajo

La carga fisica

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