

Prl ergonomía

Área:

Duración: 6 horas

Modalidad: online



criteria

Objetivos

- En este curso formativo veremos la definición de ergonomía, objeto y ámbito de actuación, analizando las características que afectan al diseño de los productos o procesos de producción.
- Asimismo, analizaremos las principales causas de la carga mental y el estrés.
- Por último analizaremos el diseño del puesto de trabajo desde el punto de vista ergonómico para el correcto uso de los principales elementos que lo conforman, y en particular el uso de PVDs.

Contenidos y estructura del curso

- Ergonomía: métodos de evaluación y configuración ergonómica - Ergonomía - Introducción - Definición y Objetivo - Clasificación - Estudios Ergonómicos - Métodos de Evaluación Ergonómica - Principios Preventivos - Diseño del Puesto de Trabajo - Carga de Trabajo - Campo de Actuación - Factores de Riesgo Ergonómico - Carga Mental - Estrés Laboral - Tipos de Estrés - Estrés del Ambiente Físico - Estrés Individuales - Medidas Preventivas Frente al Estrés - Introducción a las PVD's - Configuración Ergonómica del Puesto de Trabajo - Configuración Ergonómica de PVD's - Características técnicas para la adecuación de PVD's - Regular la distancia y altura de la pantalla - Configuración de la pantalla de ordenador

- Configuración Ergonómica con portátiles - Configuración Ergonómica de la Mesa de Trabajo - Configuración Ergonómica de la silla - Sentarse Correctamente - Regular la altura de la silla - Configuración Ergonómica del Teclado - Configuración Ergonómica: Otros periféricos - Uso correcto del Ratón - Síndrome túnel carpiano - Configuración Ergonómica: Documentos - Postura de Trabajo - Entorno de Trabajo: Iluminación - Entorno de Trabajo: Ruido - Entorno de Trabajo: Factores ambientales - Ejercicios de relajación muscular - Ejercicios de relajación ocular - Test Final

Metodología:

En Criteria creemos que para que la formación e-Learning sea realmente exitosa, tiene que estar basada en contenidos 100% multimedia (imágenes, sonidos, vídeos, etc.) diseñados con criterio pedagógico y soportados en una plataforma que ofrezca recursos de comunicación como chats, foros y conferencias... Esto se logra gracias al trabajo coordinado de nuestro equipo e-Learning integrado por profesionales en pedagogía, diseño multimedia y docentes con mucha experiencia en las diferentes áreas temáticas de nuestro catálogo.

Perfil del/la formador/a

Esta acción formativa será impartida por un/a experto/a en el área homologado/a por Criteria, en cumplimiento con los procedimientos de calidad, con experiencia y formación pedagógica.

En Criteria queremos estar bien cerca de ti, ayúdanos a hacerlo posible:

¡Suscríbete a nuestro blog y síguenos en redes sociales!

criteria.es

criteria.es/recursos

criteria.es/blog

