



PRL Ergonomía

Código: 496438

Duración: 6.00 horas

Descripción

En este curso formativo veremos la definición de ergonomía, objeto y su ámbito de actuación.

Objetivos

- Conocer las características que afectan al diseño de los productos o procesos de producción.
- Saber cuáles son las principales causas de la carga mental y el estrés.
- Analizar 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.

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 reposamuñecas
- 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