



## “ERGONOMÍA”

PRECIO: 50 €  
DURACIÓN: 10 horas

### OBJETIVOS

Se trata de dar una formación específica en materia de prevención de riesgos laborales en el área de ergonomía, para lograr que los trabajadores adquieran los conocimientos necesarios para identificar tanto los riesgos laborales más frecuentes en el área de ergonomía que se producen en su puesto de trabajo u oficio, conocimiento del mismo, forma de ejecución, como las técnicas preventivas específicas a implantar a fin de eliminar o minimizar dichos riesgos.

### INDICE.

A. Definición de los trabajos- conocimiento del entorno y de las formas de ejecución.

1. Conceptos básicos.
2. Factor físico: Manipulación manual de cargas.
3. Factor físico: Movimientos repetitivos.
4. Factor físico: Posturas forzadas y estáticas.
5. Factor carga: mercancías/ animales/ movimiento de personas.
6. Factor humano: El cuerpo humano.
7. Factor mecánico: Equipos, medios auxiliares...
8. Factor Organizativo y Psicosocial.

B. Técnicas preventivas específicas.

1. Identificación de riesgos- verificación, identificación y vigilancia del lugar de trabajo y su entorno.
2. Evaluación de riesgos- aplicación en la tarea concreta- planificación de las actividades desde el punto de vista preventivo.
  - 2.1. Para controlar los riesgos derivados del entorno de trabajo.
  - 2.2. Para controlar los riesgos derivados de los equipos, medios auxiliares...
  - 2.3. Para controlar los riesgos derivados de la carga- contacto con productos químicos, agentes biológicos, golpes, cortes...
  - 2.4. Para controlar los riesgos derivados de los factores psicosociales y organizativos.



2.5. Para controlar los riesgos derivados del factor carga, factor humano y factor físico-lesiones músculo-esqueléticas.

Técnicas para evitar lesiones músculo-esqueléticas en la manipulación de cargas por: una persona / en equipo.

*Técnicas de higiene postural para trabajos con bipedestación estática (de pie)*

*Técnicas de higiene postural para posturas en decúbito (en la cama).*

*Técnicas de higiene postural para trabajos sentado, con PVD, conduciendo.*

3. Técnicas preventivas específicas.

3.1 .Medios de protección colectiva.

3.2. Equipos de protección individual (EPI's)

3.3. Señalización de seguridad.

C. Ejercicios de autoevaluación. (Ejercicios de autoevaluación-“especialidad”).