

Curso

Ergonomía y Autocuidado en el Trabajo



Información General

Objetivo

Al término del curso los participantes serán capaces de aplicar las técnicas necesarias para evitar o reducir accidentes de trabajo, adaptar las condiciones de trabajo al trabajador en sus aspectos físicos, psíquicos y sociales para aumentar el confort y la capacidad productiva

Pre-Requisitos

Manejo de lectoescritura hispana y ser mayor de 18 años.

Metodología

El relator expondrá los aspectos teóricos, empleando medios audiovisuales en sala de clases y utilizará ejemplos reales para incrementar la capacidad de aprendizaje de los participantes.

En el ámbito práctico, el instructor trabajará con grupos de 10 personas, utilizando implementos y la ejecución de ejercicios.

Contenidos

Módulo Teórico

- Conceptos básicos de la ergonomía
- Legislación vigente
- Condiciones ambientales en los lugares de trabajo
- Configuración ergonómica de los puestos de trabajo
- Carga física del trabajo
- Métodos de evaluación

Módulo Práctico

- Micropausas y actividad física.
- Ejercicios y Consejos para prevenir trastornos musculoesqueléticos
- Simulación de actividades laborales y aplicación de medidas ergonómicas

Duración y Modalidad	Código Sence	Requisitos de Aprobación	Cantidad de Participantes
4 horas presencial	En proceso	75% asistencia 60% rendimiento	Máximo 10 alumnos

