






## ERGONOMÍA. RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS



	<b>PRESENCIAL</b>		
	<b>Duración:</b> 3 H	<b>Horas presenciales:</b> 3 H	<b>Horas online:</b> 0 H
	<b>Familia:</b> PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES Y MEDIOAMBIENTE <b>Área:</b> GENERAL PRL		
	<b>Objetivos:</b> Sensibilizar al personal de la importancia de la prevención en la empresa, identificar los riesgos específicos del sector de actividad, con el fin de poder identificarlos y adoptar las pertinentes medidas preventivas. Dar a conocer las características generales del sector de actividad, los riesgos laborales y medidas preventivas de las ocupaciones propias del sector, así como otros aspectos preventivos, como son las actuaciones en caso de emergencia, la señalización, etc		
	<b>Contenidos:</b> - Riesgo Ergonómico. Conceptos y definiciones. - Fundamentos de fisiología. - Riesgos asociados a la manipulación manual de cargas. - Métodos de levantamiento manual de cargas. - Medidas preventivas para el manejo manual de cargas. - Higiene postural. - Efectos sobre la salud de las posturas forzadas. - Medidas preventivas frente a posturas forzadas. - Trastornos musculoesqueléticos. - Riesgos asociados a los movimientos repetitivos. - Medidas preventivas para evitar trastornos musculoesqueléticos. - Enfermedades profesionales. - Vigilancia de la salud. - Estiramientos y refuerzo muscular.		