







PREVENCIÓN DEL RIESGO EN PUESTOS DE TRABAJO CON PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS



| | | | |
|---|---|--------------------------------|--------------------------|
|  | ONLINE | | |
|  | Duración: 6 H | Horas presenciales: 0 H | Horas online: 6 H |
|  | Familia: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES Y MEDIOAMBIENTE Área: GENERAL PRL | | |
|  | Dirigido a: Trabajador@s, personas desempleadas, autónom@s, personal de dirección, etc. que deseen adquirir, mejorar o afianzar los conocimientos teóricos relacionados con su puesto de trabajo o su pasada, presente o futura trayectoria laboral y que tengan que cumplir con los requisitos de formación establecidos en el convenio de su sector correspondiente | | |
|  | Objetivos: Sensibilizar a los trabajadores usuarios de pantallas de visualización de datos sobre los riesgos asociados al uso de estos equipos. Adquirir conocimientos prácticos que les permitan adecuar los diferentes equipos y elementos que constituyen el puesto de trabajo con pantallas, a fin de disminuir tanto la carga física como la mental. | | |
|  | Metodología: Metodología basada en la realización de la formación a través de una plataforma de teleformación o e-learning, permitiendo al alumn@ interactuar con el tutor/a, a través de tutorías personalizadas y otras herramientas como chat, foros, etc., desde un desarrollo planificado y sistematizado de la acción formativa, permitiendo al alumno realizar la formación desde cualquier lugar y a en todas las franjas horarias, evitando así desplazamientos pudiendo conciliar vida familiar y laboral. El contenido se basa en paquetes SCORM, vídeos, actividades, exámenes, etc | | |
|  | Contenidos: 1. Criterios básicos del trabajo con PVD 1.1 ¿Quién es el usuario? 1.2 Elementos del puesto con PVD. 2. Riesgos del trabajo con PVD 2.1 Factores de riesgo. 2.2 Fatiga visual. 2.3 Fatiga física. 2.4 Fatiga mental. 3. Fundamentos de fisiología 3.1 La visión. | | |

- 3.2 Fisiología del aparato locomotor.
- 4. Medidas preventivas. Adecuación del puesto y corrección postural
 - 4.1 Distribución de los elementos
 - 4.2 Regulación de los elementos
 - 4.3 La pantalla
 - 4.4 La iluminación
 - 4.5 Ambiente térmico
 - 4.6 Ambiente acústico
- 5. Gestión de la fatiga mental
 - 5.1 Entorno de trabajo.
 - 5.2 Consejos.
- 6. Interconexión ordenador/persona
 - 6.1 Características del software.
 - 6.2 Polaridad de la pantalla.
- 7. Descanso visual y estiramientos
 - 7.1 Descanso visual.
 - 7.2 Estiramientos.