

## ERGONOMÍA APLICADA AL PUESTO DE TRABAJO



	<b>PRESENCIAL</b>		
	<b>Duración:</b> 2 H	<b>Horas presenciales:</b> 2 H	<b>Horas online:</b> 0 H
	<b>Familia:</b> PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES Y MEDIOAMBIENTE <b>Área:</b> GENERAL PRL		
	<b>Objetivos:</b> Entrenamiento en técnicas seguras para la manipulación manual de cargas, higiene postural y movimientos repetitivos en el puesto de trabajo - presentación plan de ejercicios para mantener una adecuada forma física y reducir el riesgo de lesiones músculo-esqueleticas en el trabajo		
	<b>Contenidos:</b> 1 Objetivos de la formación 2 Introducción 3 Lesiones musculo-esqueleticas asociadas a la carga física en el puesto de trabajo. 3.1 Importancia de las lesiones musculo-esqueleticas. 3.2 Factores de riesgo de las lesiones musculo-esqueleticas. 3.2.1 Posturas forzadas en el trabajo 3.2.2 Manejo manual de cargas 3.2.3 Repetitividad 3.2.4 Manejos de herramientas y equipos 3.2.5 Guía de compra o selección de herramientas manuales. 3.2.6 Manejo de maquinaria 3.2.7 Orden y limpieza en el puesto de trabajo 3.2.8 Condiciones ambientales en el puesto de trabajo 4 Presentación de un plan ejercicios físicos 4.1 Consejos previos 4.2 Ejercicios de calentamiento / ejercicios para desarrollar la fuerza 4.3 Ejercicios de estiramiento 4.4 Series diarias de estiramientos 5 Cuidando la espalda. 6 Visita a planta para aplicación practica de conocimientos adquiridos.		