



# Prevención de Riesgos Laborales: Teletrabajo

**Sku:** 5686EC

**Horas:** 20

## OBJETIVOS

-Diseñar de forma exitosa puestos de trabajo. -Familiarizarse con las diferentes técnicas para la autoevaluación del teletrabajo. -Conocer la normativa vigente sobre los puestos de trabajo con Pantallas de visualización de datos. -Evaluar el riesgo postural en los puestos de trabajo. -Especializarse en el diseño físico de los lugares de trabajo.

## CONTENIDOS

**Tema 1. Diseño de los puestos de trabajo. Autoevaluación teletrabajo.** 1. El diseño de puestos de trabajo. 1.1. Antropometría. 1.2. La postura del trabajo. 1.3. El diseño de puestos. 2. Requisitos generales de diseño. 2.1. Disposición de los puestos en el lugar de trabajo. 2.2. Diseño del mobiliario. Requisitos ergonómicos. 2.3. Diseño de órganos de mando y control. 2.4. Algunas normas para el diseño de controles. 2.5. Pantallas de visualización de datos (pvd). 3. Problemática del trabajo con pantallas de visualización de datos. 3.1. Normativa sobre puestos de trabajo con pvd. 3.2. Concepción y diseño ergonómico de los puestos con pvd. 3.3. Requerimientos para las pantallas de visualización de datos. 4. Requerimientos para los dispositivos de entrada de datos. 4.1. Soporte para las manos. 5. El diseño físico del lugar de trabajo. 5.1. La postura de referencia. 5.2. El ajuste del mobiliario. 5.3. Mesas-soporte para pantalla y teclado. 5.4. La silla de trabajo. 5.5. El reposapiés. 5.6. El reposabrazos. 5.7. El atril o porta documentos. 6. Aspectos relativos a la ergonomía de software. 6.1. Principios de diseño en los sistemas de diálogo persona-ordenador. 6.2. Criterios generales de diseño. 7. Autoevaluación modalidad teletrabajo. 7.1. Instrucciones del uso del cuestionario en modalidad teletrabajo. **Tema 2. Carga postural.** 1. Introducción. 1.1. Mecanismos de acción. 1.2. Efectos sobre la salud. 2. Evaluación del riesgo postural. 2.1. Carga causada por posturas de trabajo. 2.2. Posturas de trabajo del método OWAS. 2.3. Posture targetting: a technique for recording working postures. 2.4. RULA (rapid upper limb assessment). 2.5. Método REBA. 2.6. Método VIRA. 2.7. Método ARBAN. 2.8. Peo (portable ergonomic observation). 3. Prevención de las lesiones relacionadas con posturas inadecuadas.