



Ergonomía

Sku: CURVIDEO_125

Horas: 11

Formato: HTML

OBJETIVOS

Objetivos generales

- Conocer el sentido de aplicar la ergonomía en el trabajo.
- Diferenciar los aspectos ergonómicos más importantes según el puesto de trabajo.
- Conocer los mejores métodos de implantación de la ergonomía en el trabajo.
- Adquirir conocimientos anatómicos básicos para entender la importancia de la ergonomía en el trabajo.

Objetivos específicos

- Identificar los aspectos más importantes de la ergonomía en el puesto de trabajo.
- Identificar y corregir a través de la aplicación de la ergonomía los principales problemas de salud en trabajos sedentarios.
- Adquirir los conocimientos básicos para implementar la ergonomía participativa en la empresa donde se desarrolle la actividad laboral.
 - Identificar y corregir a través de la aplicación de la ergonomía los principales problemas de salud en trabajos de fuerza.
- Conocer los aspectos más influyentes a la hora de aplicar el método REBA.
- Reconocer las principales lesiones musculoesqueléticas derivadas de la actividad laboral y conocer la manera de prevenirlas.
- Establecer una rutina de trabajo de CORE para prevenir lesiones de espalda por causa de actividad laboral.

CONTENIDOS

La ergonomía en el trabajo.

Ergonomía para trabajos sedentarios.

La ergonomía participativa.

Ergonomía para trabajos de fuerza.

La ecuación de Niosh.

El método Reba.

La implantación del método Reba.

Las lesiones musculoesqueléticas.

El entrenamiento del CORE.

Cuaderno de actividades

Autoevaluación