

Programa Formativo

ACCIÓN DE FORMACIÓN:

CURSO ERGONOMÍA: TALLER INTRODUCTORIO

DURACIÓN:

4.00 horas [2.00 hora(s) teórica(s) y 2.00 hora(s) práctica(s)]

OBJETIVO GENERAL:

PROPÓSITO:

DIRIGIDO A:

UNIDADES PROGRAMÁTICAS

UNIDAD 1: Introducción a la ergonomía e higiene postural

OBJETIVO	CONTENIDO	DURACION
Comprender la terminología básica y principios asociados a la ergonomía y a la higiene postural en el medio de trabajo.	1) Definición general de Ergonomía. 2) Parámetros ergonómicos del puesto de trabajo. 3) Definición de higiene postural. 4) La columna vertebral y el sistema musculo esquelético. 5) Higiene postural en el medio de trabajo. 6) Normas para tener una espalda sana. 7) Medidas de higiene postural: estar de pie o sentado. 8) Factores individuales de riesgo 9) Normas legal	1.00 horas teóricas y 1.00 horas prácticas (2.00 horas totales)

UNIDAD 2: Levantamiento de cargas de forma manual: técnicas y procedimientos

OBJETIVO	CONTENIDO	DURACION
Identificar técnicas y procedimientos para el levantamiento de cargas de forma manual.	1) Posición de la carga. 2) Desplazamiento vertical. 3) Los giros del tronco. 4) Los agarres de la carga. 5) La frecuencia de la manipulación. 6) El transporte de la carga. 7) La inclinación de la carga. 8) El tamaño de la carga. 9) La superficie de la carga. 10) Los movimientos bruscos e inesperados de la carga. 11) Los períodos de recuperación.	1.00 horas teóricas y 1.00 horas prácticas (2.00 horas totales)