

## Curso Básico de Ergonomía práctica



### Objetivos

Conocer las bases de la ergonomía y su afección a la salud, a la producción y productividad.

Aportar unos conocimientos básicos sobre el diseño de los puestos de trabajo.

Establecer una base para mejorar las condiciones ergonómicas de los puestos.

### Dirigido a

Mandos intermedios, Técnicos en PRL, Delegados de PRL, Directivos. Trabajadores cualificados o que dirijan grupos.

## Metodología

Curso de formación a distancia (**equivalente a 10 horas**).

Se utilizará la plataforma de formación a distancia de Next Prevención, mediante una metodología multimedia, visual y atractiva, que le reporta al alumno una formación más personalizada y amena.

En la plataforma online del curso, el alumno podrá conocer **durante 4 semanas** los fundamentos de cada unidad y la forma de aplicarlos convenientemente.

Los contenidos se refuerzan mediante cuestionarios de auto evaluación, casos resueltos y casos propuestos.

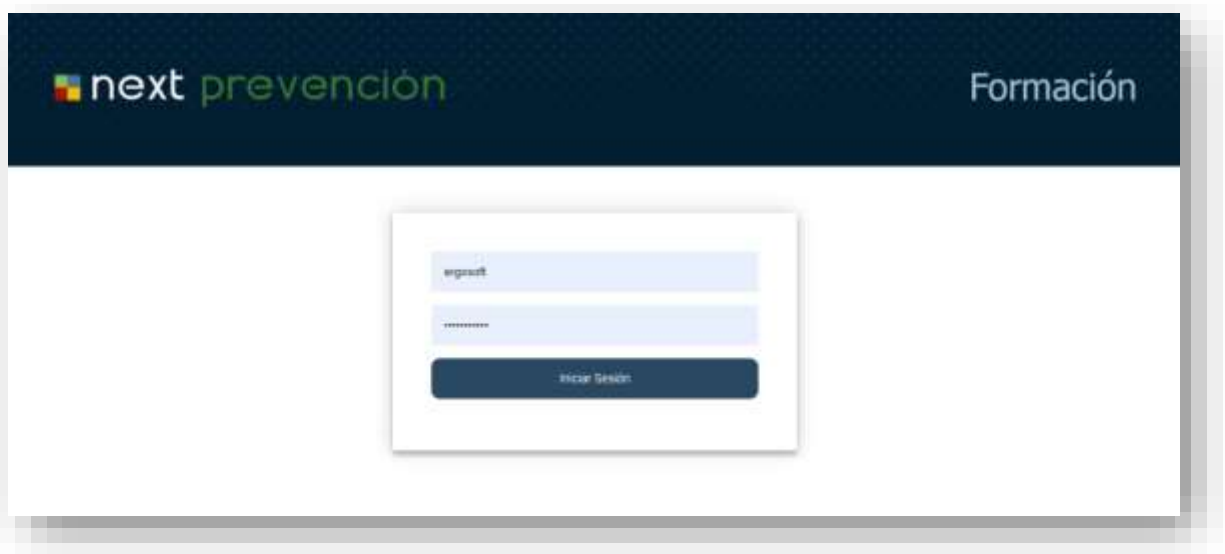
A cada alumno se le proporcionará una clave de acceso a la **plataforma de formación online**, y contará con un foro académico donde el alumno podrá contactar con el tutor del curso para consultar dudas o hacer preguntas sobre los diferentes temas.

### Plataforma de formación:

<http://formacion.nextprevencion.com>

### Acceso para el inspector

Solicitar acceso para inspector en  
[info@nextprevencion.com](mailto:info@nextprevencion.com)



## Contenidos del curso

1. Conceptos básicos de ergonomía.
2. Lesiones musculoesqueléticas relacionadas con el trabajo
3. Carga física del trabajo
4. Ergonomía y ambiente
5. Riesgos y medidas preventivas en ergonomía
  - 5.1. Manipulación de cargas
  - 5.2. Movimientos repetidos
  - 5.3. Posturas forzadas
  - 5.4. Empujes y arrastres
  - 5.5. Trabajos con pantallas
6. Conceptos básicos sobre el diseño de puestos de trabajo
  - 6.1. Tipos de puesto y factores de riesgo
    - 6.1.1. Puestos con movimientos repetidos
    - 6.1.2. Puestos con Manejo de cargas
    - 6.1.3. Puestos con posturas forzadas
    - 6.1.4. Trabajos de pie
    - 6.1.5. Trabajos en apoyo de pie-sentado
    - 6.1.6. Trabajos sentados
  - 6.2. Áreas y planos de alcance
  - 6.3. Organización y diseño del puesto
    - 6.3.1. Tiempos de trabajo y descansos
    - 6.3.2. Rotaciones de puestos





## Tutor

Ingeniero Industrial y Técnico en PRL.

Autor del Software Ergomet del Instituto de Ergonomía MAPFRE.

Más de 10 años de experiencia como evaluador de riesgos ergonómicos en el Instituto de Ergonomía MAPFRE.