

Curso Experto en Evaluación de Riesgos Ergonómicos



Objetivos

Conocer en profundidad las diferentes metodologías de evaluación de riesgos ergonómicos.

Facilitar el aprendizaje de forma práctica de seis metodologías de evaluación de riesgos ergonómicos a la vez que utilizamos un software que nos permitirá su evaluación, toma de datos y generación de informes.

Dirigido a

Directores de Servicios de PRL y Técnicos en Prevención, Médicos del trabajo, Mandos intermedios, Trabajadores designados.

Metodología

Curso de formación a distancia (**equivalente a 90 horas**).

Se utilizará la plataforma de formación a distancia de Psicopreven (Campus Psicopreven), 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 12 semanas** los fundamentos de cada método 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:

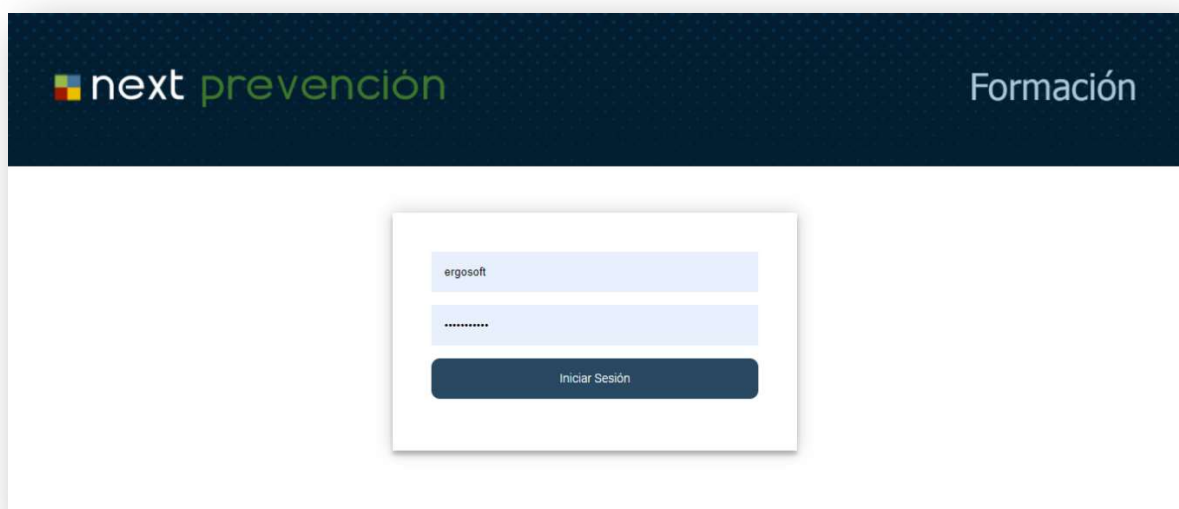
<http://formacion.nextprevencion.com>

Acceso para el inspector

Usuario:

Contraseña:

(Solicitar acceso en info@nextprevencion.com)



Contenido del curso


INTRODUCCIÓN

- 1. CONCEPTOS BÁSICO DE ERGONOMÍA**
 - 1.1. Definiciones de Ergonomía
 - 1.2. Campo de aplicación
 - 1.3. Legislación
 - 1.4. Normalización
- 2. LESIONES MUSCULO-ESQUELÉTICAS RELACIONADAS CON EL TRABAJO**
 - 2.1. Tipo de lesiones
 - 2.2. Factores de riesgo
 - 2.3. 2.3. Medidas preventivas
- 3. CARGA FÍSICA DEL TRABAJO**
 - 3.1. Trabajo muscular
 - 3.2. Criterios de evaluación del trabajo muscular
 - 3.3. Método del consumo de energía
 - 3.4. Carga estática (postura de trabajo)
 - 3.5. Carga dinámica
- 4. ORGANIZACIÓN Y DISEÑO DEL PUESTO**
 - 4.1. Ergonomía y ambiente
 - 4.2. Procesos, tareas e indicadores
 - 4.3. Objetivos y control de objetivos
 - 4.4. Comunicación 360º y los procesos de trabajo
 - 4.5. Horarios saludables
 - 4.6. Turnos de trabajo y salud
- 5. RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN ERGONOMÍA**
 - 5.1. Diseño para puestos con manipulación manual de cargas
 - 5.2. Diseño para puestos con movimientos repetidos
 - 5.3. Diseño para puestos con posturas forzadas
 - 5.4. Diseño de puestos con PVD
- 6. CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE EL DISEÑO DE PUESTOS DE TRABAJO**
 - 6.1. Antropometría
 - 6.2. Tipos de puestos y factores de riesgo
 - 6.3. El plano de trabajo
 - 6.4. Diseño del puesto de trabajo
 - 6.4.1. Trabajo de pie
 - 6.4.2. Trabajo sentado/de pie
 - 6.4.3. Trabajo semi-sentado
 - 6.4.4. Trabajo sentado


7. METODOLOGÍA DE EVALUACIÓN Y CONTROL

7.1. Movimientos repetidos


7.1.1. RULA

- . Contenido teórico del método RULA
- . Contenido teórico descargable del método RULA
- .  Cuestionario de autoevaluación método RULA
- . Modelo ejercicio resuelto RULA
- . Ejercicio para resolver método RULA
- . Plantilla para resolver el ejercicio RULA

7.1.2. OCRA


- . Contenido teórico del método OCRA
- . Contenido teórico descargable del método OCRA
- .  Cuestionario de autoevaluación método OCRA
- . Modelo ejercicio resuelto OCRA
- . Ejercicio para resolver método OCRA
- . Plantilla para resolver el ejercicio OCRA
- . Contenido teórico del método OCRA Checklist

7.1.3. STRAIN INDEX


- . Contenido teórico del método STRAIN INDEX
- . Contenido teórico descargable del método STRAIN INDEX
- .  Cuestionario de autoevaluación método STRAIN INDEX
- . Modelo ejercicio resuelto STRAIN INDEX
- . Ejercicio para resolver método STRAIN INDEX
- . Plantilla para resolver el ejercicio STRAIN INDEX

7.2. Posturas forzadas


7.2.1. REBA

- . Contenido teórico del método REBA
- . Contenido teórico descargable del método REBA
- .  Cuestionario de autoevaluación método REBA
- . Modelo ejercicio resuelto REBA
- . Ejercicio para resolver método REBA
- . Plantilla para resolver el ejercicio REBA

7.2.2. OWAS


- . Contenido teórico del método OWAS
- . Contenido teórico descargable del método OWAS
- .  Cuestionario de autoevaluación método OWAS
- . Modelo ejercicio resuelto OWAS
- . Ejercicio para resolver método OWAS
- . Plantilla para resolver el ejercicio OWAS

7.2.3. Método **ISO 11226**


- . Contenido teórico del método ISO 11226
- . Contenido teórico descargable del método ISO 11226
- .  Cuestionario de autoevaluación del método ISO 11226
- . Plantilla del método ISO 11226

7.3. Manipulación manual de cargas


7.3.1. Método de la Guía del **INSST**

- . Contenido teórico de la Guía del INSST
- . Contenido teórico descargable de la Guía del INSST
- .  Cuestionario de autoevaluación de la Guía del INSST
- . Modelo ejercicio resuelto de la Guía del INSST
- . Ejercicio para resolver de la Guía del INSST
- . Plantilla para resolver el ejercicio de la Guía del INSST


7.3.2. Método **NIOSH** (Simple y Multi tarea)

- . Contenido teórico del método NIOSH
- . Contenido teórico descargable del método NIOSH
- .  Cuestionario de autoevaluación del método NIOSH
- . Modelo ejercicio resuelto del método NIOSH
- . Ejercicio para resolver del método NIOSH
- . Plantilla para resolver el ejercicio del método NIOSH


7.3.3. Método **Ergomater**

- . Contenido teórico del método NI Ergomater OSH
- . Contenido teórico descargable del método Ergomater
- .  Cuestionario de autoevaluación del método Ergomater


7.3.4. **NOM-036** | México

- . Contenido teórico de la NOM-036
- . Contenido teórico descargable de la NOM-036
- .  Cuestionario de autoevaluación de la NOM-036

7.3.5. Método **ISO 11228-1**

- . Contenido teórico del método ISO 11228-1
- . Contenido teórico descargable del método ISO 11228-1
- .  Cuestionario de autoevaluación del método ISO 11228-1
- . Modelo ejercicio resuelto del método ISO 11228-1
- . Ejercicio para resolver del método ISO 11228-1
- . Plantilla para resolver el ejercicio del método ISO 11228-1

7.3.6. Método **UNE EN 1005-2**


- . Contenido teórico del método UNE EN 1005-2
- . Contenido teórico descargable del método UNE EN 1005-2
- .  Cuestionario de autoevaluación del método UNE 1005-2
- . Modelo ejercicio resuelto del método UNE EN 1005-2
- . Ejercicio para resolver del método UNE EN 1005-2
- . Plantilla para resolver el ejercicio del método UNE EN 1005-2

7.3.7. **KIM** Levantamiento

- . Contenido teórico del método KIM
- . Método KIM en ERGOsoft

7.4. **Movimientos de empuje y tracción**

7.4.1. Método de **Snook y Ciriello** (Empuje y Tracción)

- . Contenido teórico del método Snook y Ciriello
- . Contenido teórico descargable del método Snook y Ciriello
- .  Cuestionario de autoevaluación del método Snook y Ciriello
- . Modelo ejercicio resuelto del método Snook y Ciriello
- . Ejercicio para resolver del método Snook y Ciriello
- . Plantilla para resolver el ejercicio del método Snook y Ciriello


7.4.2. Método **ISO 11228-2** (Empuje y Tracción)

- . Contenido teórico del método ISO 11228-2
- . Método ISO 11228-2 en ERGOsoft

7.4.3. Método **KIM** (Empuje)


- . Contenido teórico del método KIM
- . Método KIM en ERGOsoft

7.4.4. Norma **NOM-036** | México

- . Contenido teórico de la NOM-036
- . Contenido teórico descargable de la NOM-036
- .  Cuestionario de autoevaluación de la NOM-036
- . Modelo ejercicio resuelto de la NOM-036
- . Ejercicio para resolver de la NOM-036
- . Plantilla para resolver el ejercicio de la NOM-036


7.5. **Fuerzas**

7.5.1. Método **UNE EN 1005-3**


- . Contenido teórico del método UNE EN 1005-3
- . Contenido teórico descargable del método UNE EN 1005-3
- .  Cuestionario de autoevaluación del método UNE 1005-3
- . Modelo ejercicio resuelto del método UNE EN 1005-3
- . Ejercicio para resolver del método UNE EN 1005-3 Fuerzas

7.6. Pantallas de visualización de datos

7.6.1. Método ROSA


- . Contenido teórico del método ROSA
- . Contenido teórico descargable del método ROSA
- .  Cuestionario de autoevaluación del método ROSA

7.6.2. Guía PVD INSST

- . Contenido teórico de la Guía PVD INSST
- . Contenido teórico descargable de la Guía PVD INSST
- .  Cuestionario de autoevaluación de la Guía PVD INSST


7.7. Manipulación de pacientes

7.7.1. Método MAPO

- . Contenido teórico del método MAPO
- . Contenido teórico descargable del método MAPO
- .  Cuestionario de autoevaluación del método MAPO

7.8. Confort térmico

7.8.1. Método WBGT

- . Contenido teórico del método WBGT
- . Contenido teórico descargable del método WBGT
- .  Cuestionario de autoevaluación método WBGT
- . Plantilla para resolver el ejercicio WBGT

8. Ejercicio Fin de Curso

BIBLIOGRAFÍA

GLOSARIO DE TÉRMINOS

PREGUNTAS FRECUENTES

ANEXO (Diseño de altimetrías)

Tutor



Miguel Ipas

Email: info@nextprevencion.com

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.