

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES: TELETRABAJO

DURACIÓN: 20 Horas.



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.