

## PRL Ergonomía (6h)

### Objetivos

- ✓ Conocer las características que afectan al diseño de los productos o procesos de producción.
- ✓ Saber cuáles son las principales causas de la carga mental y el estrés
- ✓ Analizar el diseño del puesto de trabajo desde el punto de vista ergonómico para el correcto uso de los principales elementos que lo conforman, y en particular el uso de PVSs.

**Duración: 6 horas online** con una duración de 1 mes en plataforma

### Contenidos

UNIDAD	CONTENIDOS
PRL Ergonomía	<ul style="list-style-type: none"><li>- Introducción</li><li>- Definición y Objetivo</li><li>- Clasificación</li><li>- Estudios Ergonómicos</li><li>- Métodos de Evaluación Ergonómica</li><li>- Principios Preventivos</li><li>- Diseño del Puesto de Trabajo</li><li>- Carga de Trabajo</li><li>- Campo de Actuación</li><li>- Factores de Riesgo Ergonómico</li><li>- Carga Mental</li><li>- Estrés Laboral</li><li>- Tipos de Estresores</li><li>- Estresores del Ambiente Físico</li><li>- Estresores Individuales</li><li>- Medidas Preventivas Frente al Estrés</li><li>- Introducción a las PVD's</li><li>- Configuración Ergonómica del Puesto de Trabajo</li><li>- Configuración Ergonómica de PVD's</li><li>- Características técnicas para la adecuación de PVD's</li><li>- Regular la distancia y altura de la pantalla</li><li>- Configuración de la pantalla de ordenador</li><li>- Configuración Ergonómica con portátiles</li><li>- Configuración Ergonómica de la Mesa de Trabajo</li><li>- Configuración Ergonómica de la silla</li><li>- Sentarse Correctamente</li><li>- Regular la altura de la silla</li><li>- Configuración Ergonómica del Teclado</li><li>- Configuración Ergonómica: Otros periféricos</li><li>- Uso correcto del Ratón</li><li>- Síndrome túnel carpiano</li><li>- Configuración Ergonómica: Documentos</li><li>- Postura de Trabajo</li><li>- Entorno de Trabajo: Iluminación</li><li>- Entorno de Trabajo: Ruido</li><li>- Entorno de Trabajo: Factores ambientales</li><li>- Ejercicios de relajación muscular</li><li>- Ejercicios de relajación ocular</li></ul>