



	<b>Ergonomía</b> COD. SENCE: 12-37-81-13-85	<b>24 horas</b>
--	--	-----------------

## FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA

Las Labores Propias Del Trabajo Se Realizan En Forma Tan Automática Que Muchas Veces Se Pierden De Vista Normas Básicas De Prevención De Riesgo Y Los Métodos Generales De Protección Al Trabajador

## OBJETIVOS

- Reconocer Y Describir Los Distintos Síntomas Que Pueden Resultar De problemas Ergonómicos Al Trabajar.
- Nombrar Las Condiciones Laborales Que Pueden Aumentar El Riesgo De desarrollar Lesiones.
- Describir Cómo Cambiar La Manera En La Cual Las Tareas Son Realizadas Con El propósito De Reducir El Riesgo De Lesiones.

<b>Unidad Temática I</b> 1. Reconocer Que Es La Ergonomía Y Su Importancia		1 Lugar De Trabajo. 2 El Lugar De Trabajo
<b>Unidad Temática II</b> 1. Identificar Los Trabajos De Pie, Trabajo De Oficina (Sentado En Computador, Teléfono), Manipulación De Flexibles Para Carga O Descarga, Conexiones		1 Tipos De Trabajo 2 Repetición. 3 Fuerza Excesiva 4 Posiciones O Posturas De Trabajo Que Causen Tensión.
<b>Unidad Temática III</b> 1. Reconocer, Identificar Y Comprender Los Problemas Ergonómicos.		1 Problemas Ergonómicos 2 Tensión Mecánica 3 Herramientas Vibradoras 4 Temperatura
<b>Unidad Temática IV</b> 1. Reconocer Los Enfoques De La Ergonomía		1 Enfoques De La Ergonomía 2 Cómo El Trabajador Hace Su Trabajo 3 Los Movimientos Y Posiciones Corporales Que Se Adoptan Mientras Se Trabaja. 4 Las Herramientas Y Equipo Que El Trabajador Utiliza. 5 Cuáles Son Los Efectos Que Todo Esto Tiene En La Salud Y Bienestar.
<b>Unidad Temática V</b> 1. Reconocer Los Factores De Riesgo Ergonómicos		1 Factores De Riesgo 2 Alta Repetición 3 Fuerza Excesiva 4 Postura Incómoda 5 Postura Estática 6 Presión Directa 7 Vibración 8 Frío/Calor 9 Pobre Organización Del Trabajo
<b>Unidad Temática VI</b> 1. Reconocer Los Controles Ergonómicos		1 Controles Ergonómicos 2 Tipos De Controles Ergonómicos 3 Controles De Ingeniería 4 Controles Administrativos 5 Controles De Prácticas De Trabajo



<p><b>Unidad Temática VII</b> 1. Identificar Las Cargas Físicas De Trabajo</p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Controles Ergonómicos</li> <li>2 Técnicas Para Levantar De Manera Segura</li> <li>3 Cómo Levantar Y Llevar Cargas Correctamente</li> <li>4 Levantamiento Hacia Un Lado</li> <li>5 Levantamiento Por Encima De Los Hombros</li> <li>6 Cargar</li> </ol>
<p><b>Unidad Temática VIII</b> 1. Identificar Los Ajuste De Sillas. 2. Identificar Los Ajustes De La Superficie/Teclado De Trabajo. 3. Identificar Los Ajuste Del Monitor O Pantalla. 4. Identificar Las Prácticas De Trabajo Transportar Materiales Sólidos Peligrosos.</p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Recomendaciones</li> <li>2 Recomendaciones.</li> <li>3 Recomendaciones Prioritarias.</li> </ol>
<p><b>Unidad Temática IX</b> 1. Identificar Reglamento Y Normas Sobre Lesiones Por Movimientos Repetitivos. 2. Reconocer Cómo Lograr Mejoras Ergonómicas. 3. Aplicar Ideas Que Funcionen Con Esta Tipo De Problemas. 4. Identificar El Puesto De Trabajo Para Quienes Trabajan De Pie</p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Elementos De Un Programa Comprensivo De ergonomía</li> <li>2 Trabajando Junto A Su Sindicato Y A Sus Compañeros De Trabajo.</li> <li>3 Importancia De Hablar De Los Problemas.</li> <li>4 Infórmese Bien</li> <li>5 Cómo Solucionar Problemas Ergonómicos.</li> <li>6 Recomendaciones</li> </ol>
<p><b>Unidad Temática X</b> 1. Identificar Los Ejercicios Que Pueden Prevenir Lesiones</p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Ejercicios</li> <li>2 Rotación Del Cuello</li> <li>3 Círculos Con La Muñeca</li> <li>4 Encogidas De Hombros</li> <li>5 Ejercicios Para Estirar Todo El Cuerpo</li> <li>6 Abrir Y Cerrar El Puño</li> <li>7 Apertura Cierre De La Mano En Garra</li> </ol>