

ERGONOMIA APLICADA



DURACIÓN

1 hora



DESTINATARIOS

Todo el personal que trabaje con pantallas de visualización de datos



OBJETIVOS DEL CURSO

Trabajar con Pantallas de Visualización de Datos tiene asociados una serie de riesgos laborales que han de ser identificados, valorados, eliminados y/o minimizados. Estamos hablando principalmente de los riesgos ergonómicos y los riesgos psicosociales, pero también de otras situaciones de riesgo de seguridad e higiene.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. Introducción

2. Transtornos musculo esqueléticos

- 2.1 Introducción
- 2.2 Mesa
- 2.3 Silla
- 2.4 Teclado
- 2.5 Reposapiés
- 2.6 Átril
- 2.7 Ejercicios

3. Fatiga visual

- 3.1 Iluminación
- 3.2 Reflejos
- 3.3 Calidad de pantalla
- 3.4 Incorrecta ubicación del equipo

4. Portátiles

5. Dispositivos móviles

6. Estrés

