

ERGONOMÍA ZURE LANPOSTUAN

CÓDIGO 2015-62-11-7

INFORMACIÓN GENERAL

DURACIÓN 15 horas **ACCESO CURSO** <http://ivapprestakuntza.net>

DIRIGIDO A Personas empleadas en las diferentes Administraciones Públicas de la Comunidad Autónoma de Euskadi.

REQUISITOS
-Una cuenta de correo electrónico única por alumno/a.
-Para personas de la Administración General:Cuenta de correo electrónico con posibilidad de envío y recepción de correos desde/hacia servidores de correo ajenos a la red corporativa. No serán válidas, aquellas que sólo puedan enviar y recibir mensajes dentro de la red corporativa.

REQUISITOS TÉCNICOS
SOFTWARE:

- Windows XP o superior
- Navegador: Internet Explorer 8, Mozilla Firefox 14.0.1 (ó superior) y Chrome
- Resolución de pantalla: 1024 x 768 (recomendado)
- Adobe Flash Player 10 ó superior
- Acrobat reader 8 ó superior (recomendado)

HARDWARE:

- PC Pentium III o superior
- Tarjeta de sonido

TUTORÍAS
Las tareas del tutor/a durante el curso serán las siguientes:

- Enviar un mensaje de bienvenida dirigido al alumnado en la plataforma.
- Atender consultas:
 - referidas al CONTENIDO del curso mediante el foro de la plataforma
 - dar respuesta en 24 horas
- Seguimiento y evaluación del proceso de aprendizaje

MES	INICIO	FIN	ADMINISTRACIÓN GENERAL		OTRAS ADMINISTRACIONES	AVISO BAJAS (no conlleva coste de matrícula)
			ÚLTIMO DÍA DE SOLICITUD	VºBº	ÚLTIMO DÍA DE SOLICITUD	
OCTUBRE	5 octubre	23 octubre	4 septiembre	Del 7 al 11 septiembre	11 septiembre	5 y 6 octubre

QUÉ SE PRETENDE CONSEGUIR

OBJETIVOS GENERALES

- Concienciar al alumnado sobre las implicaciones que, para la salud, tiene el puesto de trabajo así como las medidas preventivas.
- Fomentar hábitos que favorezcan el desempeño saludable en el puesto de trabajo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer los diferentes elementos de nuestro puesto de trabajo para poder interactuar con ellos de forma ergonómicamente correcta y de esta manera, mejorar nuestro bienestar.
- Conocer nuestro cuerpo (anatomía) con el objeto de fomentar hábitos que prevengan lesiones en el puesto de trabajo.
- Conocer los criterios de confort, sus parámetros y los efectos que tienen sobre la salud para poder adoptar medidas correctoras y preventivas.
- Conocer los factores psicológicos y fisiológicos de las condiciones de trabajo y su interacción con las características individuales de los trabajadores

COMPETENCIAS
Al finalizar la acción formativa el alumnado será capaz de:

- adaptarse y ubicarse conforme a sus características fisiológicas su entorno de trabajo: ordenador, mesa y asiento.
- a estirar y a calentar las diferentes partes del cuerpo para prevenir lesiones en el

AREA FORMATIVA:	Prevención riesgos laborales
MODALIDAD:	Online
IDIOMA:	Euskara

ERGONOMÍA ZURE LANPOSTUAN

trabajo.

- identificar que los parámetros mencionados están dentro de los intervalos establecidos por las normativas vigentes y de esta manera mejorar nuestro bienestar.
- identificar y tratar los factores psicosociales para que de esta forma no suponga un factor de riesgo

PROGRAMA Y EVALUACIÓN

METODOLOGÍA

Esta acción formativa de autoformación on-line se apoya en dos pilares: la plataforma virtual y las tutorías. El aprendizaje se basa en un sistema dinámico y en la participación activa del alumnado; donde el tutor guía al alumnado y éste compagina el trabajo individual con el aprendizaje colaborativo. El curso consta de 5 unidades didácticas y varios test de autoevaluación

El acceso a la documentación del curso y a los enlaces de lectura, la participación en los foros, la realización de ejercicios prácticos, así como la continua relación con el tutor a través de la plataforma, completarán el aprendizaje el alumnado.

Módulo 1: Introducción.

- 1.1 Conceptos generales

Módulo 2: Pantallas de visualización de datos.

- 2.1 Concepción ergonómica del puesto de trabajo.
- 2.2 Posición de la pantalla
- 2.3 Ajuste de la silla
- 2.4 Ubicación de elementos

Módulo 3: Ejercicios musculares en el puesto de trabajo.

- 3.1 Conceptos.
- 3.2 Higiene postural, prevención de lesiones en el puesto de trabajo.

PROGRAMA

Módulo 4: Confort ambiental.

- 4.1 Iluminación
- 4.2 Ruido
- 4.3 Temperatura
- 4.4 Humedad relativa
- 4.5 Corriente de aire

Módulo 5: Factores psicosociales.

- 5.1 Fatiga visual
- 5.2 Fatiga física
- 5.3 Carga mental
- 5.4 Síndrome burn-out

VALORACIÓN CURSO

- Encuesta online de satisfacción del alumnado
- Encuesta online de valoración del profesorado

CERTIFICADO

Requisitos a cumplir para lograr el **Certificado de asistencia:**

- realizar los test de autoevaluación

El IVAP remitirá los certificados del curso a la Dirección de Servicios o similares.

PRECIO

107 €

NOTAS

En caso de necesitar **asistencia:**

- póngase en contacto con el CAU en el **94 4735339**