

| | |
|---------------------|---------------------------|
| PRESTAKUNTZA ARLOA: | Lan-arriskuen prebentzioa |
| MODALITATEA: | Lineakoa |
| HIZKUNTZA: | Euskara |

ERGONOMIA ZURE LANPOSTUAN

KODEA

2018-62-11-14

INFORMAZIO OROKORRA

IRAUPENA 15 ordu **IKASTARORAKO SARBIDEA** <http://autoprestakuntza.euskadi.eus>

HARTZAILEAK Euskal Autonomia Erkidegoko administrazio publikoetan lan egiten duten enplegatu publikoak, bulegoetan, edota ordenagailu batekin lan egiten dutenek.

BALDINTZAK -Helbide elektroniko bakarria ikasle bakoitzeko
-Administrazio Orokorreko ikasleentzat: korporazio-saretik kanpodo posta-zerbitzarietatik eta zerbitzarietara mezuak bidaltzeko eta jasotzeko aukera ematen duen posta elektronikoko kontua izatea. Ez dute balioko mezuak korporazio-sarearen barruan bidali eta jasotzeko aukera besterik ematen ez dutenak.

ESKAKIZUN TEKNIKOAK
SOFTWAREA:

- Windows XP edo berriagoa
- Nabigatzaileak: Internet Explorer 8, Mozilla Firefox edo Chrome eguneratuak
- Pantailaren bereizmena: 1024 x 768 (gomendatua)
- Adobe Flash Player 10 edo berriagoa
- Acrobat reader 8 edo berriagoa (gomendatua)
- Internetarako konexioa eta Youtube zerbitzuko atzipena zabalik

HARDWAREA:

- PC Pentium III edo berriagoa
- Soinu-txartela
- Entzungailuak edo bozgorailu independenteak

TUTORETZA
Tutorearen egitekoak:

- Ikasleei plataforman ongi-etorria emateko mezu bat bidaltzea.
- Kontsultei erantzutea:
 - ikastaroaren edukiari buruzkoak, plataformako foroaren bidez
 - 24 orduko epean erantzutea
- Ikaskuntzaren jarraipena eta ebaluazioa egitea.

| HILA | HASIERA | AMAIERA | ADMINISTRAZIO OROKORRA | | BESTE ADMINISTRAZIOAK | BAJEN JAKINARAZPENAK (ez dakar matrikula-kosturik) |
|---------|---------------|----------------|------------------------|----------------------|-----------------------|---|
| | | | ESKATZEKO AZKEN EGUNA | OE | ESKATZEKO AZKEN EGUNA | |
| MAIATZA | Maiatzaren 7a | Maiatzaren 25a | Apirilaren 6a | Apirilaren 9tik 13ra | Apirilaren 13a | Maiatzaren 4a arte |

ZER LORTU NAHI DUGUN

HELBURU OROKORRAK - Osasunerako, lanpostuak dituen inplikazioen baita prebentzio-neurrien gainean ere ikaslea kontzientziatzea.
-Lanpostuan, jarduera osasungarriari laguntzen dioten ohiturak sustatu.

HELBURU ZEHATZAK

- Gure lanpostuko osagai ezberdinak ezagutu eta haiekin modu ergonomiko zuzenean jokatu gure ongizatea hobetzeko.
- Gure gorputza ezagutuko dugu (anatomia) lanpostuan sortu daitezkeen lesioen arriskuak sahiesten dituzten ohiturak sustatuz.
- Konfortaren irizpideak, parametroak eta osasunaren gain dituzten eraginak ezagutu neurri babesleak eta prebentiboak hartu ahal izateko.
- Lanpostuaren baldintza psikologiko eta fisiologikoak eta langile gizabanakoaren ezaugarriekin duen elkarreragina ezagutu.

GAITASUNAK Prestakuntza-ekintza amaitzean, ikaslea gai izango da:

- Lan-ingurunearen ezaugarri fisiologikoetara egokitzen eta kokatzen: ordenagailua, mahaia eta eserlekua.

ERGONOMIA ZURE LANPOSTUAN

- Gorputzeko atal ezberdinak berotzen eta luzatzen lanpostuan sortu daitezkeen arriskuak ekiditeko.
- Aipaturiko parametroak indarrean dauden araudiak ezartzen dituen tarteen artean daudela identifikatzea, etra bide batez, gure ongizatea hobetzeko.
- Arrisku-eragileak izan ditzakeen eragile psikosozialak identifikatzea eta jardutea

PROGRAMA ETA EBALUAZIOA

| | |
|--------------------------------|--|
| METODOLOGIA | <p>Autoprestakuntzako ekintza honek bi ardatz nagusi ditu: plataforma birtuala eta tutoretzak. Ikaskuntzaren oinarrian, sistema dinamikoa bat dago, ikasleek aktiboki parte har dezaten; tutoreak gidatzen du ikaslea, eta ikasleak, berriz, banakako lana eginez eta elkarlanean arituz ikasten du. Ikastaroak 5 gai ditu, ebaluazio eta autoebaluaziorako galdetegiak eta ariketa praktikoa bat..</p> <p>Ikasleen ikastaldia osatzeko bideak: ikastaroko dokumentaziora eta irakurtzeko esteketarako sarbidea; foroetan parte hartzea; ariketa praktikokoak eta galdetegiak egitea, eta tutorearekin beti harremanetan egotea, plataformaren bidez.</p> |
| PROGRAMA | <p>Modulu 1: Sarrera.</p> <p>1.1 Kontzeptu orokorrak.</p> <p>Modulu 2: Datu-bistaratzeko pantailak.</p> <p>2.1 Lanpostuaren sortze ergonomikoa.</p> <p>2.2 Pantailaren Posizioa.</p> <p>2.3 Aulkiaren Doikuntza.</p> <p>2.4 Elementu-Kokapena.</p> <p>Modulu 3: Lanpostuko ariketa muskularrak.</p> <p>3.1 Kontzeptuak.</p> <p>3.2 Gorputz-jarreraren higieena, lanpostuko lesioen aurkako prebentzioa.</p> <p>Modulu 4: Ingurune-konforta.</p> <p>4.1 Argiztapena.</p> <p>4.2 Zarata.</p> <p>4.3 Tenperatura.</p> <p>4.4 Hezetasun Erlatiboa.</p> <p>4.5 Aire-Korrontea.</p> <p>Modulu 5: Faktore psikosozialak.</p> <p>5.1 Ikuste-nekea.</p> <p>5.2 Neke fisikoa.</p> <p>5.3 Buruko karga.</p> <p>5.4 Burn-out-a sindromea.</p> |
| IKASTAROAREN BALORAZIOA | <p>Ikasleen gogobetetze-inkesta eta Irakaslearen balorazio-inkesta.</p> <p>Posta elektronikoen bidez, inkestaren lotura jasoko duzu, bete dezazun.</p> |
| ZIURTAGIRIA | <p>Berlaratze-egiaztagiria lortzeko <u>bete beharreko baldintzak</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ebaluaziorako galdetegiak gainditzea, gutxienez 8 erantzun zuzen galdetegi bakoitzeko ➤ Kasu praktikoa gainditzea <p>Ziurtagiri digitala eskuragarri izango duzu posta elektronikokoan jakinarazpena jasotakoan. Sartu "IVAPekiko izapideak", "Ziurtatzeak" atalean.</p> |
| PREZIOA | <p>107€</p> <p>AGINDUA, 2014ko abenduaren 11koa, Herri Administrazio eta Justiziako sailburuarena, Herri Arduralaritzaren Euskal Erakundeak ematen dituen jardura eta zerbitzuen prezio publikoen zenbatekoa ezartzen duena.(Abenduaren 30eko EHAA, 248. zk.)</p> |
| LAGUNTZA | <p><u>LAGUNTZA tekniko</u> behar izanez gero:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Deitu CAUko telefono zenbakira (945016) 440 ➤ Astelehenetik ostiralera, 08:00etatik 20:00etara <p><u>Aministrazio-gaiekin</u> lotutako kontsultak egiteko: prestakuntza@ivap.eus</p> |