



ZERO RISK



CURSO DE
ERGONOMÍA LABORAL

www.zero-risk.es

RESUMEN

El curso de **Ergonomía Postural** tiene como objetivo proporcionar a los trabajadores los conocimientos necesarios para **adoptar posturas de trabajo correctas**, reducir la fatiga física y **prevenir trastornos musculoesqueléticos** derivados de posturas forzadas, movimientos repetitivos o mantenimiento prolongado de posiciones inadecuadas.

Durante la formación se analizan los principales riesgos ergonómicos presentes en el puesto de trabajo, se enseñan técnicas de corrección postural y se aportan pautas prácticas para mejorar la adaptación entre la persona y su entorno laboral, contribuyendo a una mayor seguridad, bienestar y productividad.

¿A QUIEN VA DIRIGIDO?

Especialmente indicado para:

Personal de oficina y trabajos con pantallas de visualización de datos

Trabajadores de industria, logística y almacén

Operarios de mantenimiento y producción

Profesionales de comercio, sanidad y servicios

Empresas que deseen reducir bajas por lesiones musculoesqueléticas

No se requieren conocimientos previos.

OBJETIVOS

- Identificar los riesgos ergonómicos en el puesto de trabajo.
- Conocer las consecuencias de una mala higiene postural.
- Aprender a adoptar posturas correctas en distintas actividades laborales.
- Reducir la fatiga y prevenir lesiones musculoesqueléticas.

INDICE

1. INTRODUCCIÓN A LA ERGONOMÍA (1 H)

Definición de ergonomía y objetivos.
Relación entre ergonomía, salud y productividad.
Principios básicos de adaptación del puesto a la persona.
Tipos de ergonomía: física, organizativa y cognitiva.
Importancia de la ergonomía en la prevención de riesgos laborales.

2. TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS (1 H)

Qué son los trastornos musculoesqueléticos (TME).
Lesiones más frecuentes:
Lumbalgias y dorsalgias
Cervicalgias
Tendinitis y bursitis
Síndrome del túnel carpiano
Factores que favorecen la aparición de lesiones.
Consecuencias a corto y largo plazo.

3. RIESGOS ERGONÓMICOS EN EL PUESTO DE TRABAJO (1,5 H)

Posturas forzadas y mantenidas.
Movimientos repetitivos.
Esfuerzos físicos prolongados.
Trabajo de pie, sentado y en movimiento.
Riesgos específicos según tipo de puesto:
Oficina y PVD
Industria y logística
Comercio y servicios
Identificación de malas prácticas habituales.



4. HIGIENE POSTURAL (1,5 H)

Principios de la postura correcta.
Postura adecuada en:
Trabajo sentado
Trabajo de pie
Movimientos de alcance y giro
Ajuste ergonómico del puesto de trabajo:
Altura de mesas y sillas
Pantallas, teclados y herramientas
Corrección de hábitos posturales incorrectos.

5. MEDIDAS PREVENTIVAS Y EJERCICIOS PRÁCTICOS (1 H)

Organización del trabajo y pausas activas.
Ejercicios de movilidad y estiramientos.
Recomendaciones prácticas para el día a día laboral.
Integración de la ergonomía en la rutina de trabajo.

DURACION TOTAL 4 h



ZERO RISK



Ubicación

Plaza, Zaragoza - C/
Manfredonia nº 10, Nave 7



Email

info@zero-risk.es



Teléfono

Móvil: 621 00 50 73
Fijo: 876 450 330