



SEMINARIO

Ergonomía

PRESENTACIÓN	<p>La Ergonomía es el estudio científico de las relaciones del hombre y su medio ambiente de trabajo. Se puede decir que un principio básico de la Ergonomía es: “ADECUAR EL TRABAJO AL HOMBRE Y NO EL HOMBRE AL TRABAJO”.</p> <p>El taller abarca temas como el diseño del puesto de trabajo, los desórdenes de traumas acumulativos y los métodos de prevención de las lesiones músculo esquelético.</p>
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">• Definir que es Ergonomía.• Enumerar los tres desordenes de trauma acumulativos más comunes en las estaciones de trabajo.• Describir los factores de riesgo ergonómicos más comunes.• Enumerar tres medidas de prevención para evitar el desarrollo de los DTA en un trabajador.
CONTENIDO	<ul style="list-style-type: none">• Generalidades.• Desordenes de Traumas Acumulativos.• Factores de riesgo.• Reconocimiento de los Desórdenes de Traumas Acumulativos.• Cuidados del equipo.• Señales de dolor e incomodidad.• Función del supervisor.• Prevención.• Repaso final.
DURACIÓN	<p>El seminario – taller se desarrollará en 4/8 horas de instrucción y está orientado para personal operativo, personal de la Comisión Mixta de Higiene y Seguridad, Comité de Ergonomía y responsables de las Seguridad y Salud Ocupacional.</p>

REQUERIMIENTOS PARA LA EMPRESA

- Asignar una persona enlace por parte de la empresa con el personal de PROCINCO, que esté pendiente de las incidencias tanto antes y durante todo el desarrollo de la capacitación.
- Disponer de un salón privado (libre de interrupciones durante el tiempo de la capacitación) que reúna las condiciones y equipo siguiente:
 - ✓ El mismo debe estar limpio, ordenado, ventilado, iluminado y con mobiliario adecuado de acuerdo al número de participantes (mesas y sillas cómodas).
 - ✓ Un baño y un dispensador de agua (oasis) cercano para uso del facilitador y los participantes.
 - ✓ Mesa rígida disponible para instalar el equipo de proyección y demás materiales a usar.
 - ✓ Extensión eléctrica de al menos 6 pies, con tomacorrientes para 110 voltios.
 - ✓ Equipo de Proyección y Audio (Data show, parlantes).
 - ✓ Reproducir el manual antes de iniciar el curso en papel tamaño carta tal y como es enviado por PROCINCO. Asimismo, incluir en su última hoja el Formato de Evaluación del Curso, mismo que es parte imprescindible del manual.
- Contar con todos los materiales solicitados por los consultores antes de iniciar el curso. (Pizarra acrílica, papelógrafo, marcadores de distintos colores, lápices y otros solicitados por el consultor). En los cursos técnicos, el consultor le indicará los materiales extras que necesitará para llevar a cabo la capacitación.
- Asegurar la puntualidad de los participantes de acuerdo a la hora indicada. Si pasados 30 minutos de la hora de inicio no se cuenta con el mínimo de 15 participantes (máximo 25 participantes) se dará por cancelado el evento y se le aplicará a la empresa la penalidad correspondiente.
- Permitir un receso de hasta 15 minutos por cada dos horas de instrucción, y disponer de un tiempo para almuerzo, definido en la solicitud del curso (se sugiere un refrigerio para participantes).
- Presentar al facilitador frente a la audiencia en cada curso impartido y entregar antes de iniciar el curso la lista de participantes al instructor sin errores y conforme el formato de PROCINCO. Si hubiese errores, la empresa es responsable de su corrección. La empresa tiene una hora después de iniciado el curso para hacer las correcciones.
- Indicar (al momento de iniciar) la rutas de evacuación en caso de una emergencia.