

Seminario de **Principios básicos de Ergonomía y la Mecánica Corporal**



Presentación

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"**.

Se vuelve necesario para aplicar un análisis ergonómico en una empresa conocer los principios básicos de la ergonomía y como funciona nuestro cuerpo para luego poner implementar las herramientas de estudio ergonómico.

Objetivos

- ❖ Definir con sus propias palabras que es La Ergonomía.
- ❖ Identificar los principios básicos de la mecánica corporal para comprender su funcionamiento.
- ❖ Identificar que herramienta de análisis ergonómico se aplica para cada situación dependiendo del trabajo que se realiza y los miembros que se utilizan en dicha aplicación.

Contenido

1. Generalidades.
2. Principios básicos de la Ergonomía.
3. Desordenes de Traumas Acumulativos.
4. La Hernia Discal.
5. Síndrome del Túnel del Carpo.

6. La Mecánica Corporal.
7. Herramientas de análisis Ergonómicos.

Duración

El seminario – taller se desarrollará en 8 horas de instrucción y está orientado para personal de la Comisión Mixta de Higiene y Seguridad, Comité de Ergonomía y responsables de las Seguridad y Salud Ocupacional.

Requerimientos de parte de la Empresa

- ❖ Salón privado, limpio, ordenado, ventilado, e iluminado con mobiliario apropiado.
- ❖ Reproducción de manuales
- ❖ Una persona enlace con el personal de PROCINCO
- ❖ Pantalla o pared, para poder proyectar imágenes y extensión eléctrica.
- ❖ No menos de 15 participantes.
- ❖ Toma corriente de 110 voltios accesible y una extensión de corriente.
- ❖ Mesa disponible para instalar el equipo de proyección
- ❖ Hojas de papel blanco para papelógrafo y marcadores.
- ❖ Una pizarra acrílica, marcadores y borrador.
- ❖ 1 Recesos de 15 min.
- ❖ Disponibilidad de un baño sanitario para los participantes.