

Posturas Forzadas - Riesgos y Medidas Preventivas

Las posturas y movimientos que se realizan en las diferentes actividades laborales, pueden tener carácter dinámico y/o estático. Algunas de estas posturas o movimientos al ser inadecuados o forzados pueden generar problemas para la salud si se realizan con frecuencias altas o durante periodos prolongados de tiempo. Identificar si esta condición de trabajo o peligro está presente en un puesto de trabajo permite determinar si puede comportar un riesgo significativo, dependiendo de la presencia de los factores de riesgo: cómo identificar el peligro y factores de riesgo.

Dentro de las medidas destinadas a prevenir las alteraciones musculoesqueléticas está el conocimiento sobre métodos de trabajo que reduzcan el riesgo, así como la práctica de diversos ejercicios y estiramientos.

Objetivo del curso: Al finalizar la formación, los asistentes serán capaces de identificar los riesgos y las medidas preventivas que se han de adoptar en su puesto de trabajo derivadas de la adopción de posturas forzadas.

Modalidad: Presencial

Crédito horario: 2h

Contenido:

- Definiciones
- Situaciones de riesgo y medidas a adoptar
- Condiciones ergonómicas del puesto de trabajo
- Efectos sobre la salud
- Recomendaciones