CURSO · PREVENCIÓN DE RIESGOS

Ergonomía en el Trabajo

MODALIDAD	DURACIÓN	DISTRIBUCIÓN REFERENCIAL
A medida: presencial, online en vivo o e-learning	**8 horas cronológicas**	**75 % teoría · 25 % práctica**

DESCRIPCIÓN

Aprenderás a identificar riesgos ergonómicos y aplicar medidas para prevenir trastornos musculoesqueléticos en distintos puestos. Curso de 8 horas.

DIRIGIDO A

Prevencionistas, comités paritarios, supervisores, trabajadores administrativos y operativos que realizan manejo de carga, tareas repetitivas o trabajo prolongado frente al computador.

APRENDIZAJES ESPERADOS

- Reconocer los principales factores de riesgo ergonómico
- Aplicar principios de manejo manual de carga según la normativa chilena
- Ajustar un puesto de trabajo con computador de forma correcta
- Identificar los factores considerados en la evaluación de trabajo repetitivo de extremidades superiores
- Proponer mejoras simples de diseño de puesto y organización del trabajo

CONTENIDOS

- **Módulo 1:** Fundamentos de ergonomía
- **Módulo 2:** Trastornos musculoesqueléticos de origen laboral
- **Módulo 3:** Manejo manual de carga
- **Módulo 4:** Trabajo repetitivo y protocolo TMERT
- **Módulo 5:** Ergonomía en oficina y teletrabajo
- **Módulo 6:** Propuestas de mejora del puesto

METODOLOGÍA

Clases con exposición de contenidos, ejemplos aplicados y ejercicios prácticos. Los casos se adaptan al rubro y a la realidad de la empresa cliente.

EVALUACIÓN

Evaluación de los aprendizajes mediante actividades prácticas y/o prueba final. Quienes aprueban reciben un certificado de participación emitido por Saberes OTEC SpA, verificable en saberesotec.cl.

> **Contenido propuesto y adaptable.** Este programa es una propuesta referencial: los contenidos, la duración y la modalidad están sujetos a cambios según los requerimientos del cliente y se adaptan al giro y tipo de negocio de cada empresa. El curso puede dictarse en forma presencial, online en vivo o e-learning.