

## CARGA POSTURAL



**Área:** Prevención en Riesgos Laborales

**Modalidad:** Teleformación

**Duración:** 10 h

**Precio:** 75.00€

[Curso Bonificable](#)

[Contactar](#)

[Recomendar](#)

[Matricularme](#)

## DESTINATARIOS

**Profesionales** especializados en la **prevención** de los **riesgos laborales** interesados en **ampliar** su **formación** en lo relativo a la **carga postural**.

Cualquier **persona** que desee **adquirir conocimientos** sobre la **carga postural**.

## OBJETIVOS

- Entender en qué consiste la evaluación de la carga postural. - Analizar cómo se debe prevenir las lesiones relacionadas con las posturas inadecuadas.

## CONTENIDOS

1. Introducción. Mecanismos de acción. Efectos sobre la salud. 2. Evaluación del riesgo postural. Carga causada por posturas de trabajo. Posturas de trabajo del método OWAS. Posture targetting: a technique for recording working postures. RULA (rapid upper limb assessment). Método REBA. Método VIRA. Método ARBAN. PEO (Portable Ergonomic Observation). 3. Prevención de las lesiones relacionadas con posturas inadecuadas.

## METODOLOGIA

- **Total libertad de horarios** para realizar el curso desde cualquier ordenador con conexión a Internet, **sin importar el sitio desde el que lo haga**. Puede comenzar la sesión en el momento del día que le sea más conveniente y dedicar el tiempo de estudio que estime más oportuno.
- En todo momento contará con un el **asesoramiento de un tutor personalizado** que le guiará en su proceso de aprendizaje, ayudándole a conseguir los objetivos establecidos.
- **Hacer para aprender**, el alumno no debe ser pasivo respecto al material suministrado sino que debe participar, elaborando soluciones para los ejercicios propuestos e interactuando, de forma controlada, con el resto de usuarios.
- **El aprendizaje se realiza de una manera amena y distendida**. Para ello el tutor se comunica con su alumno y lo motiva a participar activamente en su proceso formativo. Le facilita resúmenes teóricos de los contenidos y, va controlando su progreso a través de diversos ejercicios como por ejemplo: test de autoevaluación, casos prácticos, búsqueda de información en Internet o participación en debates junto al resto de compañeros.
- **Los contenidos del curso se actualizan para que siempre respondan a las necesidades reales del mercado**. El departamento multimedia incorpora gráficos, imágenes, videos, sonidos y elementos interactivos que complementan el



aprendizaje del alumno ayudándole a finalizar el curso con éxito.

## REQUISITOS

Los requisitos técnicos mínimos son:

- Navegador Microsoft Internet Explorer 5.5 o superior, con plugin de Flash, cookies y JavaScript habilitados. No se garantiza su óptimo funcionamiento en otros navegadores como Firefox, Netscape, Mozilla, etc.
- Resolución de pantalla de 800x600 y 16 bits de color o superior.
- Procesador Pentium II a 300 Mhz o superior.
- 32 Mbytes de RAM o superior.