

## PRL: TELETRABAJO



**Área:** Prevención en Riesgos Laborales

**Modalidad:** Teleformación

**Duración:** 20 h

**Precio:** 150.00€

[Curso Bonificable](#)

[Contactar](#)

[Recomendar](#)

[Matricularme](#)

## DESTINATARIOS

- **Profesionales** que deseen aprender a mejorar su eficacia profesional a la hora de gestionar y diseñar puestos de trabajo.
- Todas aquellas personas que independientemente de su actividad laboral o situación, quieran aprender sobre **la Prevención de Riesgos laborales dentro del ámbito del teletrabajo**.

## OBJETIVOS

- Diseñar de forma exitosa puestos de trabajo. - Familiarizarse con las diferentes técnicas para la autoevaluación del teletrabajo. - Conocer la normativa vigente sobre los puestos de trabajo con Pantallas de visualización de datos. - Evaluar el riesgo postural en los puestos de trabajo. - Especializarse en el diseño físico de los lugares de trabajo.

## CONTENIDOS

Tema1. Diseño de los puestos de trabajo. Autoevaluación teletrabajo. 1. El diseño de puestos de trabajo. 1.1. Antropometría. 1.2. La postura del trabajo. 1.3. El diseño de puestos. 2. Requisitos generales de diseño. 2.1. Disposición de los puestos en el lugar de trabajo. 2.2. Diseño del mobiliario. Requisitos ergonómicos. 2.3. Diseño de órganos de mando y control. 2.4. Algunas normas para el diseño de controles. 2.5. Pantallas de visualización de datos (pvd). 3. Problemática del trabajo con pantallas de visualización de datos. 3.1. Normativa sobre puestos de trabajo con pvd. 3.2. Concepción y diseño ergonómico de los puestos con pvd. 3.3. Requerimientos para las pantallas de visualización de datos. 4. Requerimientos para los dispositivos de entrada de datos. 4.1. Soporte para las manos. 5. El diseño físico del lugar de trabajo. 5.1. La postura de referencia. 5.2. El ajuste del mobiliario. 5.3. Mesas-soporte para pantalla y teclado. 5.4. La silla de trabajo. 5.5. El reposapiés. 5.6. El reposabrazos. 5.7. El atril o porta documentos. 6. Aspectos relativos a la ergonomía de software. 6.1. Principios de diseño en los sistemas de diálogo persona-ordenador. 6.2. Criterios generales de diseño. 7. Autoevaluación modalidad teletrabajo. 7.1. Instrucciones del uso del cuestionario en modalidad teletrabajo. Tema 2. Carga postural. 1. Introducción. 1.1. Mecanismos de acción. 1.2. Efectos sobre la salud. 2. Evaluación del riesgo postural. 2.1. Carga causada por posturas de trabajo. 2.2. Posturas de trabajo del método OWAS. 2.3. Posture targetting; a technique for recording working postures. 2.4. RULA (rapid upper limb assessment). 2.5. Método REBA . 2.6. Método VIRAS. 2.7. Método ARBAN. 2.8. 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.