



BROCHURE

CAPACITACIONES



SERVICIOS DE CAPACITACIÓN

En ErgoLean Solutions creemos que una de las herramientas primordiales en la aplicación de ergonomía es por medio de la capacitación, por lo que nos dimos a la tarea de diseñar cada curso en la modalidad teórico-práctico con la finalidad de que el conocimiento adquirido pueda aplicarse desde el mismo curso.

Nuestros instructores cuentan con las siguientes acreditaciones:

🕒 **Estándar de competencia EC0685: Identificación, evaluación y control de los factores de riesgos ergonómico.**

CONSEJO NACIONAL DE NORMALIZACIÓN Y CERTIFICACIÓN DE COMPETENCIAS LABORALES.

🕒 **Estándar de competencia EC0217: Impartición de cursos de formación del capital humano de manera presencial grupal.**

CONSEJO NACIONAL DE NORMALIZACIÓN Y CERTIFICACIÓN DE COMPETENCIAS LABORALES.

🕒 **Agente Capacitador Externo.**

SECRETARÍA DEL TRABAJO Y PREVISIÓN SOCIAL.

🕒 **Asociado Ergonomista Certificado.**

COLEGIO NACIONAL DE ERGONOMÍA EN MÉXICO.

🕒 **Especialidad en Ergonomía y Salud Ocupacional.**

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA.

#dosomething**ELS**

CURSO-TALLER: NOM-036-1-STPS-2018

DIRIGIDO A

Ingenieros, especialistas y técnicos de Seguridad e Higiene. Médicos y enfermeros del servicio de salud ocupacional. Responsables de áreas de manejo manual de cargas. Personal de Recursos Humanos responsables de Seguridad e Higiene.

OBJETIVO

El participante conocerá los principios básicos de ergonomía y el panorama nacional para comprender el impacto de aplicar ergonomía en los centro de trabajo. Aprenderá los requerimientos de la normatividad para su cumplimiento. Practicará el análisis de actividades en donde se desarrolle manejo manual de cargas para la implementación de controles efectivos.

DURACIÓN

6 horas.

TEMARIO

- 🕒 Introducción a la ergonomía.
- 🕒 Panorama nacional.
- 🕒 Marco legal.
- 🕒 Definiciones.
- 🕒 Obligaciones del patrón/trabajador.
- 🕒 Análisis de los factores de riesgo ergonómico en manejo manual de cargas.
 - Levantar/Bajar.
 - Transporte.
 - Manipulación en equipo.
 - Jalar/Empujar sin equipo auxiliar.
 - Jalar/Empujar con equipo auxiliar.
- 🕒 Medidas de prevención y control.
- 🕒 Vigilancia a la salud.
- 🕒 Procedimiento para la evaluación de conformidad.
- 🕒 Taller: Análisis de los factores de riesgo ergonómico en manejo manual de cargas utilizando el método MAC-Tool y RAPP-Tool.

ENTREGABLE

- Manual del curso.
- Constancia del curso.
- DC-3 Constancia de competencias y habilidades laborales.

CURSO-TALLER: CAPACITACIÓN Y ADIESTRAMIENTO EN MANEJO MANUAL DE CARGAS.

DIRIGIDO A

Almacenistas, empacadores, movers de material y personal que realice manejo manual de cargas en sus centros de trabajo.

OBJETIVO

El participante conocerá las generalidades de la norma aplicable para comprender el contexto del tema. Aprenderá a identificar los factores de riesgo en las actividades de manejo manual de carga. Practicará la técnica adecuada para realizar las actividades implicadas de manera saludable y segura.

DURACIÓN

3 horas.

TEMARIO

- 🕒 NOM-036-1-STPS-2018: Generalidades.
- 🕒 Anatomía de la columna vertebral.
- 🕒 Biomecánica en manejo manual de cargas.
- 🕒 Límites de carga.
- 🕒 Factores de riesgo en manejo manual de cargas.
- 🕒 Medidas de seguridad.
- 🕒 Técnica de manejo manual de cargas.
 - Levantar/Bajar.
 - Transporte.
 - Manipulación en equipo.
 - Jalar/Empujar sin equipo auxiliar.
 - Jalar/Empujar con equipo auxiliar.
- 🕒 Riesgos a la salud.
- 🕒 Vigilancia médica.
- 🕒 Taller: Manejo manual de cargas.

ENTREGABLE

- Constancia del curso.
- DC-3 Constancia de competencias y habilidades laborales.
- Manual del curso.

CURSO-TALLER: PRINCIPIOS DE ERGONOMÍA.

DIRIGIDO A

Ingenieros, especialistas y técnicos de Seguridad e Higiene. Médicos y enfermeros del servicio de salud ocupacional. Personal de Recursos Humanos responsables de Seguridad e Higiene.

OBJETIVO

El participante conocerá el origen de la ergonomía, el alcance y la situación nacional para aumentar la concientización del papel que juega esta disciplina en los centros de trabajo. Conocerá la anatomía, fisiología del sistema músculo-esquelético, la historia natural de la enfermedad y las enfermedades laborales para lograr la intervención oportuna y evitar que estas se desarrollen. Identificará los factores de riesgo ergonómico para diseñar un plan de evaluación y control.

DURACIÓN

6 horas.

TEMARIO

- 🕒 Historia de la ergonomía.
- 🕒 Áreas de la ergonomía.
- 🕒 Beneficios de la ergonomía.
- 🕒 Panorama nacional.
- 🕒 Legislación.
- 🕒 Anatomía músculo-esquelética.
- 🕒 Fisiología músculo-esquelética.
- 🕒 Historia natural de la enfermedad.
- 🕒 Enfermedades laborales.
- 🕒 Factores de riesgo ergonómico.
 - | Postura.
 - | Fuerza.
 - | Movimientos repetitivos.
 - | Manejo Manual de cargas.
- 🕒 Introducción a la evaluación rápida de riesgos ergonómicos.
- 🕒 Taller: Identificación de los riesgos ergonómicos.

ENTREGABLE

- | Constancia del curso.
- | DC-3 Constancia de competencias y habilidades laborales.
- | Manual del curso.

CURSO-TALLER: EVALUACIÓN RÁPIDA DE RIESGOS ERGONÓMICOS.

DIRIGIDO A

Ingenieros, especialistas y técnicos de Seguridad e Higiene. Médicos y enfermeros del servicio de salud ocupacional. Personal de Recursos Humanos responsables de Seguridad e Higiene.

OBJETIVO

El participante identificará la presencia de los factores de riesgo en las actividades laborales para aplicar la metodología de análisis apropiada. Aprenderá a evaluar los factores de riesgo ergonómico para priorizar la implementación de controles. Practicará las diferentes metodologías de análisis en los factores de riesgo ergonómico para aumentar su dominio en esta habilidad.

DURACIÓN

8 horas.

TEMARIO

- 🔗 Principios de ergonomía: Generalidades.
- 🔗 Factores de riesgo ergonómico.
 - | Postura.
 - | Fuerza.
 - | Movimientos repetitivos.
 - | Manejo Manual de cargas.
- 🔗 Métodos de evaluación rápida de riesgos ergonómicos.
 - | MAC-Tool.
 - | RAPP-Tool.
 - | ART-Tool.
- 🔗 Introducción a los controles de ergonomía.
- 🔗 Taller: Práctica de evaluación rápida de riesgos ergonómicos.

ENTREGABLE

- | Constancia del curso.
- | DC-3 Constancia de competencias y habilidades laborales.
- | Manual del curso.

CURSO-TALLER: CONTROL DE RIESGOS ERGONÓMICOS.

DIRIGIDO A

Ingenieros, especialistas y técnicos de Seguridad e Higiene. Médicos y enfermeros del servicio de salud ocupacional. Personal de Recursos Humanos responsables de Seguridad e Higiene.

OBJETIVO

El participante interpretará los resultados de una evaluación ergonómica para priorizar la implementación de controles. Aprenderá a diseñar controles de ergonomía efectivos para la reducción del riesgo ergonómico. Practicará el diseño de controles de ergonomía para aumentar su dominio en esta habilidad.

DURACIÓN

6 horas.

TEMARIO

- 🕒 Principios de ergonomía: Generalidades.
- 🕒 Factores de riesgo ergonómico.
 - | Postura.
 - | Fuerza.
 - | Movimientos repetitivos.
 - | Manejo Manual de cargas.
- 🕒 Interpretación de evaluaciones rápidas de riesgos ergonómicos.
- 🕒 Controles de riesgo ergonómicos.
 - | Controles técnicos.
 - | Controles administrativos.
- 🕒 Introducción al programa de ergonomía.
- 🕒 Taller: Control de riesgos ergonómicos.

ENTREGABLE

- | Constancia del curso.
- | DC-3 Constancia de competencias y habilidades laborales.
- | Manual del curso.

CURSO-TALLER: PROGRAMA DE ERGONOMÍA.

DIRIGIDO A

Ingenieros, especialistas y técnicos de Seguridad e Higiene. Médicos y enfermeros del servicio de salud ocupacional. Personal de Recursos Humanos responsables de Seguridad e Higiene.

OBJETIVO

El participante aprenderá a interpretar los resultados de una evaluación ergonómica para priorizar la implementación de controles. Conocerá los diferentes tipos de controles en ergonomía para su adecuada implementación en el programa de ergonomía. Diseñará el programa de ergonomía según las necesidades de su centro de trabajo y con los requerimientos de la STPS para la mejora continua de su lugar de trabajo y su cumplimiento normativo. Practicará el diseño del programa de ergonomía para aumentar su dominio en esta habilidad.

DURACIÓN

6 horas.

TEMARIO

- 🕒 Principios de ergonomía: Generalidades.
- 🕒 Interpretación de evaluaciones rápidas de riesgos ergonómicos.
- 🕒 Control de riesgos ergonómicos: Generalidades.
- 🕒 Programa de ergonomía.
 - Matriz de riesgos ergonómicos.
 - Diseño del programa de ergonomía.
 - Actualización del programa de ergonomía.
- 🕒 Taller: Programa de ergonomía.

ENTREGABLE

- Constancia del curso.
- DC-3 Constancia de competencias y habilidades laborales.
- Manual del curso.

CONTÁCTANOS

 <https://ergoleansolutions.com>

 ventas@ergoleansolutions.com

 (664) 205 93 71

 <https://www.linkedin.com/company/ergolean-solutions>

 <https://www.facebook.com/ErgoLeanSolutions>