



Unidad de trabajo Nº 8: Ergonomía en el trabajo en oficina y con equipos informáticos

Actividad 8.3: Evaluación de riesgos-Ejercicios para relajarse

Introducción

En esta actividad se estudia el tema relativo a la ergonomía en puestos de trabajo de oficina en el que se trabaja con pantallas de visualización de datos (PVD). Esta actividad está regulada por el R.D. 488/1997 y Guía técnica editada por el INSHT, en la que se desarrolla los criterios para aplicar lo que el R.D. determina.

Objetivo:

Conocer la legislación que regula la ergonomía en puestos de trabajo de oficina en el que se trabaja con pantallas de visualización de datos (PVD), conociendo las obligaciones del empresario, la información que debe conocer el trabajador, así como la evaluación y prevención de riesgos que se debe realizar en este puesto de trabajo.

Actividad a realizar

Se realizarán de forma individual los siguientes apartados:

1º.- En el apartado 8.7 del libro de texto se aporta en las páginas 153-158, un modelo de evaluación de puesto de trabajo para valorar las deficiencias que puede tener y poder realizar las mejoras necesarias, de forma organizada.

- Leer el apartado 8.7 con el objetivo de conocer la metodología a seguir para la evaluación del puesto de trabajo y conocer el modelo presentado, que se corresponde con el que contempla la "Guía Técnica de Pantallas de Visualización de datos".
- Realizar un esquema resumen en bloques del proceso a seguir para realizar la evaluación.
- Realizar un esquema resumen en bloques del apartado de la evaluación relativo al "equipo de trabajo (mobiliario)

2º.- Leer el apartado 8.8 del libro de texto "ejercicios para relajarse".

- Realizar un esquema resumen de un plan de relajación y eliminación de tensiones, alternativo al representado en el libro de texto. Realizar el esquema a modo de guía en la que se incluya una introducción y la descripción organizada, de los ejercicios a realizar.

NOTA: Aquellos aspectos que necesiten alguna aclaración se comentará al profesor que de forma individual resolverá al alumno.

4.- Integrar toda la información que se pide en los distintos apartados de la actividad, en la forma del documento total que se pide, formando una unidad única en la forma del mismo y cumplimentar los encabezados y pie de página con la información relativa a la actividad realizada, nombre y paginación del documento.

5.- La actividad se realizará en 2 horas de clase.