



Curso de Prevención de Riesgos con Pantallas de Visualización de Datos

Duración: 10 horas

Modalidad: Online

OBJETIVOS

En un entorno digitalizado, es cada vez más frecuente el uso de pantallas de visualización de datos, tanto en el ámbito laboral como en el doméstico o incluso en el tiempo de ocio. No en vano, estamos ante una sociedad permanentemente "conectada" y enormemente dependiente de las nuevas tecnologías de la información, ya sea para agilizar procesos productivos y conocer en cualquier momento cómo avanza un proyecto, identificando con ellas posibles factores de ralentización (al objeto de definir estrategias de mejora del rendimiento); disfrutar de los beneficios que reporta la implantación de la domótica en la empresa e incluso en el hogar, favoreciendo cuestiones tan dispares y a la vez tan importantes como la seguridad y el ahorro energético; planificar unas vacaciones e incluso realizar visitas virtuales a los lugares que se desea conocer; jugar y crear comunidades online; y, por supuesto, romper las barreras de la distancia geográfica y mantener, así, contacto con familiares y amigos en la distancia, o incluso participar en entrevistas de selección de personal, seguir un curso o intervenir como conferenciante en un foro sin que la presencia física sea imprescindible.

PROGRAMA

1. Introducción
 1. Uso de Pantallas de Visualización de Datos y salud
2. Trabajo con Pantallas de Visualización de Datos (PVD)
 1. Introducción
 2. Tipologías del trabajo con PVD
 3. Requisitos del puesto de trabajo con PVD
 1. La pantalla de visualización
 2. Características técnicas de la pantalla
3. Requerimientos de diseño para los dispositivos de entrada de datos
 1. El teclado
 2. El artón

3. Joystick o palanca de control
4. Trackball o bola rastreadora
5. Pantalla táctil
6. CPU y periféricos
 1. CPU
 2. Periféricos
 3. Programas informáticos
4. Requerimientos de Medio Ambiente Físico en Trabajos con PVD
 1. Introducción
 2. Iluminación
 1. Distribución de luminancias
 2. Control de deslumbramientos
 3. Ubicación de los puestos con PVD
 1. Ubicación de los puestos situados cerca de las ventanas
 2. Puestos de trabajo situados a una cierta distancia de las ventanas
 4. Tipos de iluminación
 1. Consideraciones previas
 2. Iluminación artificial
 3. Características de las superficies del local
 5. El ruido
 6. Vibraciones
 7. Condiciones termohigrométricas
 1. Temperaturas
 2. Velocidad del aire
 3. Temperatura de la superficie del suelo
 4. Humedad del aire
 5. Actividad y vestimenta
 6. Criterios de bienestar térmico
 8. Campos electromagnéticos
5. Diseño físico de los puestos de trabajo con Pantallas de Visualización de Datos
 1. ¿Quién se considera usuario de PVD?
 2. El diseño físico del puesto
 3. La postura de referencia
 4. El espacio

5. El ajuste del mobiliario
6. Mesa/soporte para la pantalla y teclado
7. La silla de trabajo
 1. Requisitos recogidos en normas UNE
 2. Reposapiés
 3. Criterios ergonómicos para regular correctamente la silla de oficina
 4. El atril
 5. Soporte de manos
6. Marco normativo
 1. Normativa y legislación
 1. Real Decreto 488/1997, de 14 de abril, sobre Disposiciones Mínimas de Seguridad y Salud Relativas al Trabajo con Equipos que Incluyen PVD
7. Principales riesgos, daños y medidas preventivas en puestos de trabajo con equipos con PVD
 1. Introducción
 2. Riesgos para la vista
 3. Problemas físicos
 1. Trastornos musculoesqueléticos (TME)
 4. Carga mental
 5. Efectos combinados
 6. Protocolo de vigilancia sanitaria para las personas trabajadoras con PVD
 1. Metodología
 7. Ejercicios físicos
 1. Ejercicio físico para realizar en el trabajo
 2. Ejercicios de relajación y estiramiento
 8. La lipoatrofia muscular
 1. Causas
 2. Medidas preventivas
8. Posturas de trabajo y ejercicios de relajación
 1. Las posturas de trabajo
 2. Ejercicios de relajación