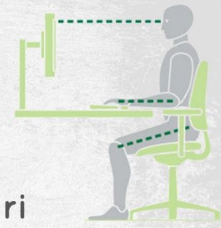


Capacitación intensiva en

ERGONOMÍA y PC / TALLER POSTURAL / MARCO REGULATORIO (resolución 886/15)

Ergónomas capacitadoras:

Gabriela Cuenca, Beatriz Horrac y Julieta Ferrari



CRONOGRAMA Y TEMARIO (Jornada única: MARTES 07/11/17)

- **DESAYUNO** (9.00 a 9.30 hs)

- **INTRODUCCIÓN A LA ERGONOMÍA** (9.30 a 11.00 hs)

- Ergonomía: definiciones y escuelas
- Cargas de trabajo: lo prescrito y lo real
- Metodología ergonómica
- Ergonomía y PC

- **COFFEE BREAK (11.00 a 11.15 hs)**

- **MARCO NORMATIVO** (11.15 a 12.30 hs)

- Resolución 886/15

- **ALMUERZO** (12.30 a 13.30 hs)

- **TALLER POSTURAL** (13.30 a 15.30 hs)

- Educación sobre el cuidado del cuerpo durante el desarrollo de la jornada laboral
- Entrenamiento sobre el programa de ejercicios de auto-movilidad (para qué sirven, cómo realizar los mismos, cuál es su duración)
- Herramientas para utilizar en la vida diaria para contrarrestar los esfuerzos y movimientos más habituales, con el objetivo de preservar la salud en el trabajo (generando un realce en la oxigenación y el volumen de la sangre en los tejidos)
- Importancia del músculo transversal del abdomen para evitar la aparición de hernias lumbares durante el manejo manual de cargas

- **COFFEE BREAK** (15.30 a 15.45 hs)

- **ÚLTIMA PARTE** (15.45 a 17.00 hs)

- Resolución 886/15 aplicada a puesto de PC
- Explicación de métodos ergonómicos
- Cierre del taller

Informes e inscripción: tecnico@cepitel.org.ar



Instituto Profesional de
Estudios e Investigación

CePETel
Sindicato de los Profesionales
de las Telecomunicaciones