

Esquema de los instructores sobre ergonomía

- **Materiales de instrucción**

1. Antes/después de la prueba
2. Computadora portátil
3. Presentación de Power Point y proyector
4. Cordón de extensión
5. Copias de hoja informativa RULA
6. Copias para el ejercicio de mapeo corporal

- **Objetivos de instrucción**

1. Los alumnos serán capaces de demostrar técnicas seguras de levantamiento de cargas
2. Cuando se les muestre la forma incorrecta de mover o levantar un objeto, los alumnos serán capaces de mencionar al menos 3 (en grupo) alternativas más adecuadas desde el punto de vista ergonómico
3. Los alumnos aprenderán los diferentes tipos de guías y herramientas que están a su disposición (sitio web de OSHA, Tablas de manejo de materiales de Liberty Mutual, la ecuación sobre levantamiento del Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Laboral (NIOSH), el método RULA, etc.)
4. En grupo, nombrarán 5 avisos de precaución diferentes para los distintos WMSD
5. Los alumnos serán capaces de: aprender y comprender la ciencia de la ergonomía y los principios básicos de la ergonomía; de reconocer los riesgos ergonómicos, de reconocer los signos y síntomas de los MSD relacionados con el trabajo y la importancia de informarlos de manera precoz; de aprender y comprender métodos, prácticas y técnicas de trabajo correctos
6. Obtener un promedio del 80% después de la prueba

- **Cronograma de instrucción**

1. Introducción (10 minutos)
2. Actividad previa a la prueba (5 minutos)
3. Power Point (60 minutos)
4. Ejercicio de mapeo corporal (70 minutos)
5. Actividad posterior a la prueba (5 minutos)