**Gestos y posturas aplicados al puesto de trabajo**

|  |
| --- |
| **Objetivos:**  Al final de la secuencia, los participantes:   * Conocen los riesgos relacionados con los «gestos y posturas» inherentes a su puesto * Saben protegerse. * Son capaces de identificar una situación de manipulación de carga que requiere el empleo de material específico y utilizarlo cuando proceda. |

**Esta secuencia debe realizarse a escala local. Para ello, hay dos posibilidades a su disposición:**

* **ya existe una formación a nivel local (o rama) que responde a estos objetivos. En ese caso, puede utilizarse en lugar de este módulo.**
* **en caso contrario, es necesario crear su propia formación siguiendo las siguientes sugerencias.**

**Este documento contiene sugerencias de contenido y actividades pedagógicas que permiten alcanzar los objetivos de este módulo.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Elementos clave** | **Documento/actividades** |
| Los riesgos relacionados con los gestos y posturas son principalmente riesgos musculoesqueléticos (fatiga dorsolumbar, a largo plazo). | Powerpoint de introducción (en caso necesario) |
| Para protegerse de estos riesgos, es necesario adoptar una postura adecuada para la actividad en curso o utilizar una herramienta adecuada. | Powerpoint de introducción (en caso necesario) |
| Objetivo de la formación local.  Al final de la formación, los trabajadores en prácticas son capaces:   * De comprender los riesgos dorsolumbares y su prevención, * De practicar las técnicas de gestos y posturas de trabajo adaptados para disminuir la frecuencia de los accidentes, reducir el cansancio y mejorar la competencia profesional. * De identificar una situación de manipulación de carga que requiere el empleo de material específico y utilizarlo cuando proceda. | Formación local |

**Estimación de duración:**

1 h 30 min a 2 h

**Recomendaciones sobre las modalidades pedagógicas:**

Después de una introducción de los riesgos relacionados con los gestos y posturas, y sus consecuencias para el cuerpo humano (en particular, las dorsolumbares), se invita a los participantes a **practicar** algunas actuaciones elementales que les permitirán protegerse de los peligros e identificar el material específico disponible para las cargas más pesadas.

1. **Módulos requeridos antes de la secuencia**

* El e-learning de la regla de oro n.° 3 (Gestos, posturas y utillajes)

1. **Preparación de la secuencia**

Antes de iniciar el módulo, le recomendamos:

* que se asegure de que la formación práctica al final de este módulo esté lista. (ejercicios definidos, cargas falsas disponibles).

1. **Sugerencia de desarrollo de la secuencia**

Leyenda de instrucciones para el moderador:

* Comentarios para el moderador
* Elementos clave de contenido
* **Tipo de actividad**
* *«Preguntas que plantear» / enunciado de la consigna*

| **Fase / Duración** | **Moderador** | **Sugerencia de contenido del módulo** |
| --- | --- | --- |
| 1.Introducción  5 min 5 min | **Dar la bienvenida a los participantes y presentar los objetivos del módulo.**  Comencemos con un repaso, conocen la regla de oro n.° 3 Gestos, posturas y utillajes, ya que realizaron el e-learning.  Comencemos con un repaso. Conocen la regla de oro n.° 3 Gestos, posturas y utillajes, ya que realizaron el e-learning.  En este módulo, vamos entonces a profundizar más en los gestos y posturas.  **Pregunte:**  *¿Quién puede decirnos cuáles son los principales riesgos en materia de gestos y posturas?*  Las imágenes están disponibles en el archivo «Ressources.pptx» | Al final de este módulo:   * Conocerán los principales riesgos relacionados con la manipulación ocasional de cargas (escritorios, estantería en estación de servicio), * Conocerán las reglas de base de la manipulación de cargas, * Serán capaces de identificar una situación de manipulación de carga que requiere el empleo de material específico y utilizarlo cuando proceda.   **../../../../../../Desktop/Capture%20d’écran%202016-08-03%20à%2009.52.0** |
| 2. Gestos y posturas: Protejan su espalda.  5 min 10 min | **Los riesgos relacionados con gestos y posturas**  Gracias a los elementos del contenido adjunto, crear una o dos diapositivas para explicar los riesgos dorsolumbares. | **Gestos y posturas: Protejan su espalda**  Entre los dolores asociados a nuestras áreas de actividad, el dolor de espalda es el que aparece con más frecuencia.  Si bien los dolores de espalda varían mucho de una persona a otra, la campeona de todas las categorías es sin duda alguna la lumbalgia, que afecta a las vértebras situadas en la parte de abajo de la espalda, en total un 58 % de las lesiones afectan a las lumbares.  Estos riesgos, que afectan a los sistemas comúnmente llamados «musculoesqueléticos», pueden causar dolores súbitos y también causar lesiones a largo plazo.  Para protegerse de estos riesgos, deben adoptar posturas adaptadas a sus actividades.  Incluso existe un medio mejor para **eliminar el riesgo: ¡utilizar una herramienta mecánica cuando sea posible!**  Cada gesto o postura puede implicar riesgos más o menos evidentes. Las **posturas forzadas** son las más fáciles de observar y analizar.  ¡Este tipo de posturas constituye tantos riesgos para la espalda! Por ejemplo, mantener una carga lejos del cuerpo resulta en una postura dolorosa, aunque la carga sea relativamente ligera.  ../../../Desktop/Capture%20d’écran%202016-07-08%20à%2014.22.07.png ../../../Desktop/Capture%20d’écran%202016-07-08%20à%2014.22.13.png  Antes de realizar un gesto, es importante evaluar el esfuerzo necesario para ello. Ya sea para levantar, desplazar o transportar una carga, el objetivo es dosificar los esfuerzos a un nivel aceptable para la espalda.  **Por ejemplo: Cuanto más baja esté la carga que debe manejarse, más disminuirá el límite de peso:**  ../../../Desktop/Capture%20d’écran%202016-07-08%20à%2014.23.56.png  También hay que tener en cuenta los trabajos en condiciones difíciles cuando la accesibilidad en el puesto de trabajo es limitada: Ejemplo: hacer un empalme de brida en posición curvada o de cuclillas.  En nuestras plantas, nuestros contratantes realizan la mayoría de los trabajos en condiciones difíciles (Mantenimiento y obras) y deben asegurarse de que las condiciones para realizar estos trabajos respeten la regla de oro N.° 3. |
| 3. Ejercicio sobre gestos y posturas  10 min 20 min | **Ejercicio correcto/incorrecto**  Utilice los dibujos para crear un ejercicio: buena postura: mala postura.  Puede añadir ejemplos a este ejercicio.  **Pregunte:**  *«En cada situación, dígannos si la postura es correcta o incorrecta y por qué»* | Diapositivas en «Ressources.pptx» (con respuestas que aparecen al hacer clic)  ../Desktop/Capture%20d’écran%202016-08-25%20à%2014.05.56.png  ../Desktop/Capture%20d’écran%202016-08-25%20à%2014.06.03.png |
| 4. La postura en el puesto de trabajo  5 min 25 min | **La postura en el puesto de trabajo informático**  Hablemos ahora de su postura en el puesto de trabajo.  Una mala postura prolongada delante de un ordenador puede ser nefasta para su espalda, entre otros (ojos, muñecas, hombros, etc.) | **Para una postura óptima en la oficina**  **../../../../../Downloads/image_ergonomie.gif** |
| Puesta en práctica  De 1:00 a 1:30  Fin: 1:30 a 2:00 | Organice una **formación práctica** para que cada participante manipule cargas falsas aplicando los gestos básicos para protegerse de los riesgos.  **Ejercicio:**  Muestre ejemplos locales de cargas que requieren el empleo de material específico y pida que identifiquen el material necesario para una carga dada.  **En conclusión:** Recuerden que los riesgos musculoesqueléticos no son anodinos, que pueden llevar a lesiones importantes y perjudiciales a largo plazo. |  |