	Servicio Nacional de Aprendizaje - SENA Regional Risaralda **INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN**	

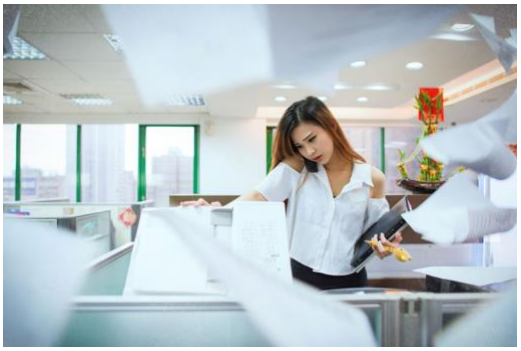
TALLER 2: ERGONOMÍA EN EL USO DE PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

Nombre de los aprendices Isabella Galviz Serna

Observe el video sobre buenas prácticas en prevención de riesgos laborales relacionados con los trabajos de visualización de pantallas (link: http://www.youtube.com/watch?v=QJ1CAaGu1Yk) y realice el cuestionario "Mi salud en el trabajo":

1. Haga un cuadro con los grupos de origen y causas de los riesgos asociados al puesto de trabajo donde se utilizan pantallas de visualización de datos:

Grupos de origen	Causas de los riesgos
	Sentarse de esa manera puede causarle ciertas lesiones en la columna con el tiempo, no tiene comodidad para realizar su trabajo, debe tener un mejor lugar para hacerlo.
	Puede estar bien pero, la manera en la que está sentada no le favorece mucho a su salud. Y también está muy cerca del computador y esto hace daño a su vista

	Se ve que esta haciendo varias cosas a la vez por lo cual puede estresarse o tal vez no le salgan bien también puede dolerle el cuello por la manera en la que tiene el teléfono.
	Buena postura, esta a una buena distancia del computador, tiene descansado sus pies, así puede hacer más tranquila su trabajo y mantener una buena salud física, y mental ya que todo está bien organizado y puede realizarlo más eficazmente.

 Tiene la cabeza cabeza mala posición y esto puede causarle dolor en el cuello luego	

2. Haga un cuadro con las medidas preventivas para disminuir las situaciones de riesgo generadas por el trabajo con pantallas de visualización de datos. (Repite el video y describe o transcribe las medidas preventivas y acciones concretas a desarrollar)

Medida preventiva	Acciones concretas a desarrollar
Diseño ergonómico	Configurar bien la pantalla, el teclado, independiente de la pantalla la mesa tendrá dimensiones suficientes para colocar los elementos, la altura y el respaldo serán regulares permitiendo estabilidad, la pantalla debe estar situada a 600mm de distancia, la silla dispondrá de un apoya brazos se mantendrá libre de el espacio para las piernas, utilizando un descansa pies, y la adecuada iluminación.
Formación e información	Son las dirigidas a garantizar la formación e información de los trabajadores, o usuarios sobre los riesgos derivados de la utilización de estos equipos, las medidas de prevención que deben aplicarse desde su iniciativa y el uso seguro del equipamiento de trabajo.
Organización del trabajo	En aquellos puestos que durante la jornada de trabajo no pueda alterarse el uso de las pantallas, con otras tareas es recomendable que el

	trabajador pueda realizar pequeñas pausas para prevenir la apariencia de la fatiga.