

FICHA TÉCNICA

Ergonomía Postural



Ergonomía postural es un producto de LUDUS orientado a entrenar la detección de riesgos ergonómicos.

El objetivo es ofrecer al/a formador/a varios escenarios virtuales en los que se representen diferentes riesgos ergonómicos.

Durante el ejercicio, el alumnado deberá identificar y corregir situaciones de riesgo ergonómico. Al finalizar el ejercicio, se mostrarán al resto del aula todos los riesgos no detectados.

Este producto cubre un amplio espectro de riesgos relacionados la ergonomía postural, malas posturas, adaptación del puesto de trabajo, autocuidado de la espalda y teletrabajo.

01 Contenido de la simulación

Escenario Oficina

La primera versión del producto incluirá un escenario de oficina. El escenario incluirá los componentes típicos de una oficina.

En el escenario aparecen:

- Situaciones de riesgo ergonómico. Personas incurriendo en riesgos ergonómicos.
- Situaciones que no implican riesgo. Personas trabajando de forma correcta.

Posibilidades de configuración

Antes de iniciar un ejercicio, el/la formador/a podrá configurar:

- El número máximo de **errores permitidos** al alumno.
- El modo de ejercicio:
 - **Modo con preguntas.** El alumno se deberá detectar los riesgos de la escena y responder a una pregunta para corregirlo.
 - **Modo sin preguntas.** El alumno se deberá detectar los riesgos de la escena.
- Situaciones de riesgo **ACTIVAS**:
 - **Todos los riesgos activos**
 - Riesgos activos **aleatorios**.

Descripción del ejercicio

El/la alumno/a deberá dar un paseo por el escenario de oficinas para detectar y corregir el máximo número de riesgos ergonómicos posibles.

Para ello, cuando considere que una situación representa un riesgo, deberá señalarla y responder a una pregunta indicando/proponiendo una solución a dicho riesgo.

- En caso de detectar y corregir una situación correctamente, se marcará como ACIERTO
- En el caso de no detectar una situación de riesgo, o de proponer una solución errónea, de marcará como ERROR.

Al finalizar el ejercicio se mostrarán los errores cometidos.

Feedback de respuesta:

Durante un ejercicio, el/la formador/a podrá mostrar u ocultar el feedback que se le ofrece al alumno tras interactuar con un riesgo.

Duración del ejercicio

El tiempo medio esperado de realización de un ejercicio es de 10 - 15 minutos.

El/la formador/a tiene la opción de **repetir un ejercicio**, en caso de que, por ejemplo, el/la alumno/a cometa muchos errores o quiera hacer una puntualización.

El/la formador/a puede forzar el **fin del ejercicio** y pasar directamente a los resultados para ver los errores cometidos hasta ese momento, en caso de que un ejercicio se alargue demasiado.

Finalización del ejercicio

El ejercicio puede finalizar de diferentes formas:

- **El formador finaliza el ejercicio.** El formador dispone de una opción que le permite finalizar un ejercicio en cualquier momento.
- **El/la alumno/a completa el paseo por el escenario.** Cuando el/la alumno/a recorre todo el escenario el ejercicio finaliza automáticamente.
- **El/la alumno/a detecta todos los riesgos.** Cuando el/la alumno/a detecta todos los riesgos configurados, el ejercicio finaliza.
- **El/la alumno/a comete más de N errores.** El formador podrá configurar el máximo de errores permitido para cada alumno. Cuando el/la alumno/a supere el número máximo de errores, el ejercicio finaliza.

En todos los casos, al finalizar, se mostrará un resumen de los riesgos no detectados correctamente.

Sistema de estadísticas

Estadísticas básicas

Estadísticas básicas mostradas al usuario al finalizar la simulación

- Tiempo de duración del ejercicio
- Lista de errores cometidos



EXERCISE COMPLETED WITH MISTAKES

Use of personal protective equipment

You must use the mandatory personal protective equipment to enter the construction site



Situaciones de riesgo incluidas

En la primera versión del producto, en el escenario de oficina se representarán las siguientes situaciones de riesgo ergonómico a identificar:

Distancia a la pantalla incorrecta

Persona trabajando con la pantalla (17'') muy cerca de los ojos (<50cm)

Ángulo incorrecto de cuello

Persona trabajando con el cuello extendido/flexionado (pantalla muy alta/
pantalla muy baja)

Giros prolongados del cuello

Persona trabajando con una pantalla situada a más de 45º

Silla muy alta

Persona trabajando con las piernas colgando

Situaciones de riesgo incluidas

Mala posición de antebrazo

Persona trabajando con los antebrazos/muñeca presionados contra el borde de la mesa

Ángulo incorrecto de espalda

Persona trabajando en una silla con la espalda doblada hacia delante (silla mal ajustada/ mala higiene postural)

Ángulo incorrecto de rodilla

Persona trabajando con las rodillas a menos/más de 90º

Ángulo incorrecto de muñeca

Persona trabajando con la muñeca doblada (hacia arriba, abajo, lados)

Ángulo incorrecto de hombro

Persona trabajando con los brazos separados del cuerpo

Situaciones de riesgo incluidas

Posición incorrecta de cuello

Persona utilizando el teléfono de forma incorrecta, doblando el cuello.

Posición incorrecta de piernas

Persona sentada con las piernas cruzadas.