



CENTRO SIDMAR

SIMULACIÓN, INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO MARÍTIMO

FATIGA

Descripción:

El participante podrá determinar las diferentes causas de la fatiga que juegan un papel importante en el desempeño de las funciones.

Objetivo:

Levantar la anuencia de que el trabajo a bordo tiene componentes que pueden afectar su estado de alerta.

Dirigido a:

La gente de mar (marinos, oficiales de cubierta, capitanes, capitanes de remolcador, prácticos, etc), que ejerce sus funciones a bordo de naves, al igual a personal de apoyo y gestión de recursos humanos en compañías navieras.

Contenido:

La fatiga síntomas, su causa y efectos
Estrategias preventivas y correctivas para combatir la fatiga
La salud, dieta, edad y su relación con los turnos de trabajo
Carga de trabajo mental y física como manejarlos
Como manejar medicamentos, alcohol, stress
Patrones de sueño
Desordenes de sueño y efecto
La fatiga y la falta de sueño, incremento en el riesgo de cometer errores
La cafeína y sus efectos como estimulante y sus efectos
Ritmo circadiano y el reloj biológico
El tipo de trabajo y su interacción con el ambiente

Duración:

4 horas

Para mayor información contáctenos:

Teléfonos: (507)272-8550/272-8559 Fax: (507)272-8222

e-mail: sidmar@pancanal.com