

PROGRAMA DE FORMACIÓN ENTORNO LABORAL SALUDABLE. CUIDA TU ESPALDA (1ª edición)

12599



- Fechas: 25 de Mayo de 2015
- Horario: de 12:00 a 15:00 horas
- Duración: 3 horas
- Lugar: AULA DEL CAS N° 3-4
- Localidad: ALBACETE
- Docentes: MUTUA SOLIMAT

Inscripciones

- En SOFOS desde el 24/02/2015 hasta el 18/05/2015
- La relación de admitidos aparecerá el día 19/05/2015

<http://aplicaciones.sescam.jclm.es/sofos/matriculacion/fichaCurso.jsp?curso=12599&edicion=1>

OBLIGATORIAMENTE para recibir certificado de asistencia de una actividad formativa el alumno tiene que estar inscrito y admitido en Sofos cumpliendo las plazos de matriculación

Requisitos

Trabajadores en activo de la Gerencia de Atención Integrada de Albacete. La selección se realizará por orden de inscripción.

NOTA: Cuando la Actividad Formativa coincida total o parcialmente con la jornada laboral, la asistencia estará supeditada al Vº Bº previo del Responsable del Servicio/Unidad

Objetivo

Informar sobre el funcionamiento de la columna.

Adquirir las habilidades necesarias para proteger la espalda.

Contenidos

Contenido del taller:

- Ergonomía en el trabajo y en la vida cotidiana.
- Conocimientos básicos sobre la Columna Vertebral: anatomía y fisiología.
- Mecanismos de protección de la Columna Vertebral: Posturas correctas y de descanso, ejercicios específicos, relajación/respiración).
- Consejos de Higiene Postural