

Plan de Formación en Prevención de Riesgos Laborales de la UAH-2019

FICHA IDENTIFICATIVA DE LA ACTIVIDAD FORMATIVA

Escuela de Espalda  
CÓDIGO: AFPS-01

Destinatarios	Todos los colectivos de trabajadores de la UAH
Objetivos	Concienciación, información y formación sobre cómo proteger de la espalda.
Contenido	<p>TEMA 1. Protección de la espalda. Está basada en:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Técnicas de manipulación manual de cargas: izado, transporte, empuje y tracción de cargas.</li> <li>1.2. Educación postural</li> <li>1.3. Salud integral de la espalda (actividad física, alimentación y sobrepeso, tabaquismo y control del estrés)</li> </ol> <p>TEMA 2. Ejercicios de relajación y fortalecimiento.</p>
Duración	2 horas
Nº asistentes	10-20
Nº ediciones	1
Calendario	24 de mayo
Horario	De 9 a 11
Lugar	Enfermería y Fisioterapia de la UAH
Profesorado	Mutua de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales FREMAP, Isabel Rincón Mancheño (técnico de PRL) y Gema García Soriano (fisioterapeuta)
Certificado	Sí