



PROGRAMA DE FORMACIÓN ENTORNO LABORAL SALUDABLE. CUIDA TU ESPALDA (2ª edición)

14337/2

Desarrollo del curso

- Fechas: 23 de mayo de 2016.
- Horario: de 11:00 a 14:00h.
- Duración: 3h.
- Lugar: Aula nº 2 del CAS.
- Localidad: Albacete.
- Nº alumnos: 25.

Dirigido a:

Personal de cocina del CHUA

Objetivos:

Informar sobre el funcionamiento de la columna.
Adquirir las habilidades necesarias para proteger la espalda.

Contenidos:

- 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

Docentes

Mutua Solimat