

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

12599/2



Desarrollo del curso

- Fechas: 23 de septiembre de 2015.
- Horario: de 11:00 a 14:00h.
- Duración: 3 horas.
- Lugar: Aula de Formación C.S. Zona I
- Localidad: Albacete.
- Nº alumnos: 30.

Inscripciones

- En SOFOS. UNIDAD DOCENTE desde el 29 de mayo al 16 de septiembre 2015
- La relación de admitidos aparecerá el día 18 de septiembre 2015

- **OBLIGATORIAMENTE** para recibir el certificado de asistencia de una Actividad Formativa, el alumno tiene que estar inscrito y admitido en Sofos, cumpliendo los plazos de matriculación. NO se puede asistir si no están admitidos.

Así mismo, quien sea admitido a una Actividad Formativa y no asista, sin comunicarlo previamente, será sancionado durante ese año.

Enlace:

<http://aplicaciones.sescam.jclm.es/sofos/matriculacion/fichaCurso.jsp?curso=12599&edicion=2>

Dirigido a

Personal en activo de la Gerencia de Atención Integrada de Albacete

Objetivos

Adquisición de las habilidades necesarias para proteger la espalda.

Requisitos

MÉTODO DE SELECCIÓN:

- Cumplir los plazos de inscripción.
- Pertenecer a la categoría profesional a la que va dirigida la actividad.
- Desarrollar la actividad en la G.A.I. de Albacete.
- Fecha de inscripción.

Se elaborará listado de reserva por si existieran renunciadas.

En el caso de que quedaran plazas libres, se podrán admitir solicitantes que, cumpliendo los criterios de inclusión, pertenezcan a otras gerencias del SESCAM.

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/Centro

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