

## PROGRAMA DE FORMACIÓN ENTORNO LABORAL SALUDABLE: CUIDA TU ESPALDA . 1ª Edición.

**17022/1**

### Desarrollo del curso

- **Fechas:** 23 de abril de 2018
- **Horario:** de 11:00 a 14:00h.
- **Duración:** 3h.
- **Lugar:** Aula nº 2 del CAS.
- **Localidad:** Albacete.
- **Nº alumnos:** 20.

### Inscripciones

- En SOFOS. UNIDAD DOCENTE desde el 15 de marzo al 16 de abril de 2018.
- La relación de admitidos aparecerá el día 17 abril de 2018.
- **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=17022&edicion=1>

### Dirigido a:

Personal de todas las categorías profesionales

### Objetivos:

Informar sobre el funcionamiento de la columna.  
Adquirir 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.

## 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

## NOTA:

Para el taller es necesario que los alumnos vayan con ropa cómoda, que les permita hacer ejercicios. Y que lleven alguna esterilla para poder realizar ejercicios en el suelo.

## Docentes

Mutua Solimat