



CURSO: HIGIENE POSTURAL. (CÓD. 201)

3h - Presencial

DESCRIPCIÓN

Mediante esta formación, los trabajadores adquirirán los conocimientos necesarios para valorar y en su caso modificar conductas y hábitos susceptibles de provocar riesgos dorso-lumbares y músculo-esqueléticos, permitiendo fomentar estrategias que les ayuden a adoptar un estilo de vida saludable, teniendo en cuenta los factores individuales propios del trabajador, y factores externos propios a la empresa, que intervienen en la conducta y adquisición de los hábitos.

Objetivos del curso:

- Capacitar y concienciar a los participantes sobre la importancia de conocer los riesgos derivados de los movimientos repetitivos y la manipulación manual de cargas.
- Proporcionar ejercicios de corrección postural y estiramientos adaptados a las posibles necesidades de los trabajadores.

Este curso se imparte en modalidad presencial, por técnicos en prevención de riesgos laborales especialistas en ergonomía. Curso teórico práctico.

Duración mínima: 3 horas.

Lugar de realización: En Delegaciones de Previs y en instalaciones del cliente.

Previs es un Servicio de Prevención Ajeno acreditado por la autoridad laboral para impartir formación preventiva.

Previs, tramita la gestión de la bonificación a través de FUNDAE (Fundación Estatal para la Formación en el Empleo).

CONTENIDOS

1. Conceptos Básicos: Tipos de Lesiones posturales. Normativa de aplicación.
 2. Causas del Dolor
 3. Como aparece el dolor de Espalda y las Lesiones Músculo Esqueléticas.
 4. Factores de riesgo para padecer dolor de Espalda y Lesiones Músculo Esqueléticas.
 5. Factores de análisis.
 6. Como evitar el dolor de espalda.
 7. Como evitar las lesiones provocadas por movimientos repetitivos.
- Ejercicios prácticos de estiramientos y refuerzo muscular.
Ejercicios individualizados para los participantes.

DESTINATARIOS

Este curso va dirigido a todas las personas trabajadoras con independencia del sector de actividad al que pertenezcan.

CERTIFICADOS

Al finalizar el curso el alumno recibirá, en el caso de haber sido calificado como APTO, un diploma acreditativo de la formación realizada emitido por Previs.