

Plan de Formación en Prevención de Riesgos Laborales de la UAH-2024

FICHA IDENTIFICATIVA DE LA ACTIVIDAD FORMATIVA

<p>Escuela de Espalda CÓDIGO: AFPS-01</p>

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"> 1.1. Técnicas de manipulación manual de cargas: izado, transporte, empuje y tracción de cargas. 1.2. Educación postural 1.3. Salud integral de la espalda (actividad física, alimentación y sobrepeso, tabaquismo y control del estrés) <p>TEMA 2. Ejercicios de relajación y fortalecimiento.</p>
Duración	2 horas
Nº asistentes	15/20 personas
Nº ediciones	1
Calendario	17 de junio
Horario	12 a 14 horas
Lugar	Facultad de Enfermería y Fisioterapia (campus externo Alcalá)
Profesorado	Mutua de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales FREMAP
Certificado	Sí