

## FICHA IDENTIFICATIVA DE LA ACTIVIDAD INFORMATIVA

### Escuela de Espalda

CODIGO: AFPS-01

Destinatarios	Cualquier trabajador PAS o PDI
Objetivos	Concienciación, información y formación sobre cómo proteger de la espalda.
Contenido	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Protección de la espalda. Está basada en:             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Técnicas de manipulación manual de cargas: izado, transporte, empuje y tracción de cargas.</li> <li>– Educación postural</li> <li>– Salud integral de la espalda (actividad física, alimentación y sobrepeso, tabaquismo y control del estrés)</li> </ul> </li> <li>• Ejercicios de relajación y fortalecimiento.</li> </ul>
Duración	2 horas
Nº asistentes	10
Nº ediciones	1
Calendario	9 de junio de 2017
Horario	De 9 a 11
Lugar	Enfermería y Fisioterapia de la UAH
Profesorado	FREMAP, Isabel Rincón (técnico de PRL) y Pedro Olavarrieta (fisioterapeuta)
Tiempo de trabajo computable	Si
Certificado	SI