

Plan de Formación en Prevención de Riesgos Laborales de la UAH-2020

**FICHA IDENTIFICATIVA DE LA ACTIVIDAD FORMATIVA**

**Escuela de Espalda  
CÓDIGO: AFPS-01**

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Destinatarios</b> | Todos los colectivos de trabajadores de la UAH  |
| <b>Objetivos</b>     | Concienciación, información y formación sobre cómo proteger de la espalda.  |
| <b>Contenido</b>     | <p>TEMA 1. Protección de la espalda. Está basada en:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Técnicas de manipulación manual de cargas: izado, transporte, empuje y tracción de cargas.</li> <li>1.2. Educación postural</li> <li>1.3. Salud integral de la espalda (actividad física, alimentación y sobrepeso, tabaquismo y control del estrés)</li> </ol> <p>TEMA 2. Ejercicios de relajación y fortalecimiento.</p> |
| <b>Duración</b>      | 2 horas   |
| <b>Nº asistentes</b> | 10-20   |
| <b>Nº ediciones</b>  | 1   |
| <b>Calendario</b>    | POR DETERMINAR  |
| <b>Horario</b>       | De 9 a 11   |
| <b>Lugar</b>         | Enfermería y Fisioterapia de la UAH   |
| <b>Profesorado</b>   | Mutua de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales FREMAP  |
| <b>Certificado</b>   | Sí  |