

## Plan de Formación en Prevención de Riesgos Laborales de la UAH-2023

### 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>	13 personas
<b>Nº ediciones</b>	1
<b>Calendario</b>	20 de junio
<b>Horario</b>	12 a 14 horas
<b>Lugar</b>	POR DETERMINAR
<b>Profesorado</b>	Mutua de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales FREMAP
<b>Certificado</b>	Sí