

<b>Actividad formativa</b>	<b>Taller de espalda y trastornos musculoesqueléticos (tme)</b>
----------------------------	---

<b>Fechas de Ejecución</b>	<b>Octubre 2018:</b>  <b>Sevilla: día 2 – 3</b>  <b>Málaga: día 9</b>  <b>La Rábida: día 9 – 11</b>  <b>Baeza – día 16 - 17</b>
<b>Lugar de Impartición</b>	<b>Sedes UNIA</b>
<b>Destinatarios</b>	<b>PAS</b>
<b>Duración en Horas</b>	<b>4</b>
<b>Total Participantes</b>	<b>De 15 a 20 por sesión.</b>
<b>Nº de Ediciones</b>	<b>1</b>
<b>Objetivos</b>	<b>GENERALES:</b> <b>Promover la seguridad y la salud de los trabajadores/as mediante el desarrollo de contenidos teóricos y prácticos necesarios para la prevención de los riesgos derivados del trabajo, en concreto los trastornos dorsos lumbares y musculoesqueléticos característicos de trabajos en oficinas y pantallas de visualización de datos (PVD).</b>  <b>ESPECÍFICOS:</b> <b>*Proporcionar medidas higiénicas y hábitos posturales correctos en el entorno de trabajo y en la vida cotidiana.</b>  <b>*Desarrollar habilidades que permitan conseguir el equilibrio muscular, refuerzo de la musculatura y prevención de la rigidez articular.</b>
<b>Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Biomecánica.</b></li> <li>• <b>Factores de riesgos y dolor lumbar.</b></li> <li>• <b>Mecanismos del dolor.</b></li> <li>• <b>Nutrición y musculatura.</b></li> <li>• <b>Ejercicios para cuidar la espalda y flexibilidad:</b></li> </ul>

	<p><b>SGA (Stretching Global Activo). Técnica de estiramientos eficaces para prevenir y mejorar el rendimiento muscular.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ejercicios de actividades en la vida diaria.</li><li>• Ejercicios de <b>Relajación muscular progresiva.</b></li></ul>
<b>Coordinador</b>	<b>Miguel Ángel Millán Carrasco</b>
<b>Organización</b>	<b>Cualtis</b>