El Curso de Prevención de Riesgos Laborales, Higiene Postural y Salud puesto en marcha por la concejalía de Mujer y AFAMER Almería ha sido clausurado el martes, 23 de noviembre, por la concejala de Mujer, Alicia Heras, la presidencia de AFAMER y el responsable de área, Moisés Linares.

Recordar que el curso ha estado dirigido a desempleados y que ha aportado a los alumnos los conocimientos básicos sobre Riesgos Laborales y la técnica en materia de Salud e Higiene Corporal de vital, siendo éstos de importancia para facilitar la realización de las tareas cotidianas en el trabajo de forma segura.

El curso ha contado con un total de 70 horas lectivas y se ha desarrollado de lunes a viernes, en horario de 10.00 a 13.00 horas. Los contenidos formativos se han impartido por profesorado cualificado, quienes han enseñado a los alumnos a dominar tanto la teoría como la práctica en estos aspectos tan demandados en la actualidad por el mercado laboral.

CONTENIDOS FORMATIVOS

• La prevención de riesgos laborales en la empresa

• Condiciones de trabajo como determinantes de la salud.

• Seguridad. Concepto y definición. Métodos de evaluación y prevención. Valoración de Riesgos. Valoración del puesto de trabajo.

• Conocimiento de la anatomía y fisiología del cuerpo para un mejor control cinético. Centro de gravedad. Tono muscular

• Técnicas de respiración

• Técnicas de relajación

• Ejercicios para la potenciación muscular y/o de compensación muscular

• Posiciones sentado y/o de pie

• Ejercicios: espalda, piernas, pies. Espalda, brazo, antebrazo, muñeca, manos, dedos

• Calentamientos, estiramientos

• El estudio biomecánico y `ergonómico`; auto-observación.

• Reeducación postural global

• Adquirir el nivel de control y técnicas corporales correctas, y el equilibrio entre tensión y relajación. Prevenir aquellas patologías que se producen como consecuencia del ejercicio de la profesión.

• Plan práctico de autotratamiento: etapa educativa y etapa preventiva

• Medio ambiente físico: ruido, vibraciones y radiaciones. Mediciones y control.

• Ergonomía. Concepto y definición. Métodos de evaluación y prevención.- Riesgos físicos, químicos y biológicos.

• Manipulación de cargas. Prevención postural y cinética.

• Fisiología del trabajo.

• Organización del trabajo. Motivación y satisfacción laboral.

• Riesgos psíquicos. Concepto y definición. Métodos de evaluación de la carga mental. Prevención del estrés laboral, moobing y burnout.

• Orientación laboral