

## FORMACIÓN EN PREVENCIÓN DE LESIONES MUSCULO-ESQUELÉTICAS PROPIAS DEL PUESTO DE TRABAJO



**PRESENCIAL**



**Duración:** 5 H

**Horas presenciales:** 5 H

**Horas online:** 0 H



**Familia:** PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES Y MEDIOAMBIENTE

**Área:** GENERAL PRL



**Contenidos:**

- Implementar técnicas de prevención de lesiones.
- Reconocer los avisos que nos da nuestro aparato músculo-esquelético.
- Dominar los diferentes tipos de estiramiento.
- Romper con lo que hemos aprendido (Posturas adaptativas, falsos automatismos...).
- Uso de herramientas generadoras de salud.
- Adaptación del puesto de trabajo.