

TALLER ESCUELA DE ESPALDA (4 horas)

Esta acción formativa impartida en **modalidad presencial** pretende estimular a los trabajadores/as participantes, a adoptar en su puesto de trabajo, **posturas y movimientos que protejan su espalda**.

OBJETIVOS

- Aprender conocimientos básicos sobre la **columna vertebral**.
- Conocer y valorar la **higiene postural óptima**.
- **Adquirir y practicar posturas correctas** para el mejor desarrollo de la actividad diaria.

CONTENIDOS

1. Anatomía de la espalda.
2. Causas del dolor de espalda.
3. Higiene postural.
4. Prevenir y reforzar la espalda en 15 minutos.

RECURSOS

- **Material didáctico:** Documentación aportada por Cruz Roja.
- **Material específico:** Cada participante tendrá que acudir al curso con ropa y calzado cómodo para realizar la práctica de esta acción formativa.
- **Otros equipos didácticos:** De acuerdo a las necesidades de impartición docente.

EVALUACIÓN

- Asistencia al curso.
- Valoración de habilidades adquiridas.

ACREDITACIÓN

Una vez superado el curso, los participantes recibirán un **certificado acreditativo** emitido por **Cruz Roja Española**, en el que si lo desea, podrá incluirse el logo de la entidad contratante.

IMPARTICIÓN

Aulas de Cruz Roja. Consultar lugares y fechas en el buscador de cursos.

PRECIO TOTAL DEL CURSO

20 euros. *20% descuento a personas socias y voluntarias de más de un año de antigüedad.*