

HIGIENE POSTURAL

OBJETIVOS

- ✓ Conocer y promover actuaciones seguras en la conducción
- ✓ Conocer y detectar los sistemas de seguridad y bloqueo de los vehículos
- ✓ Conocer las respuestas adecuadas ante situaciones de peligro durante la conducción

METODOLOGÍA

PRESENCIAL

DURACIÓN

3 HORAS

CONTENIDO

Parte teórica:

- Análisis de los factores de riesgo
- Características de los espacios y herramientas de trabajo
- Definición de las lesiones más frecuentes
- Anatomía de las partes

Parte práctica:

- Ejercicios de estiramientos por grupos musculares
- Ejercicios de tonificación muscular y corrección postural



NUESTR@ FORMADOR/A:

Fisioterapeuta y TSPRL con más de 10 años de experiencia en formación