JUNTA DE EXTREMADURA

RIESGOS LABORALES DERIVADOS DE LA ADOPCIÓN DE POSTURAS FORZADAS



Duración: 10 horas
Dirigido a: Personas trabajadoras de la Junta de Extremadura que puedan adoptar posiciones de trabajo que supongan que una o varias regiones anatómicas dejen de estar en una posición natural de confort para pasar a una posición forzada que genera hiperextensiones, hiperflexiones y/o hiperrotaciones osteoarticulares con la consecuente producción de lesiones por sobrecarga.
Objetivos: Identificar los riesgos para la seguridad y salud que supone el trabajo con adopción de posturas forzadas. Identificar y valorar las medidas de prevención; ser capaz de configurar un entorno de trabajo adecuado.

Riesgos Laborales Derivados de la Adopción de Posturas Forzadas	
Duración:	10 horas.
Dirigido a:	Personas trabajadoras de la Junta de Extremadura que puedan adoptar posiciones de trabajo que supongan que una o varias regiones anatómicas dejen de estar en una posición natural de confort para pasar a una posición forzada que genera hiperextensiones, hiperflexiones y/o hiperrotaciones osteoarticulares con la consecuente producción de lesiones por sobrecarga.
Objetivos:	Identificar los riesgos para la seguridad y salud que supone el trabajo con adopción de posturas forzadas. Identificar y valorar las medidas de prevención; ser capaz de configurar un entorno de trabajo adecuado.
Temario:	**1. Posturas forzadas** a. Definición b. Posturas estáticas y dinámicas c. Trabajos con riesgos derivados de posturas forzadas d. Tipos de posturas forzadas d. Efectos sobre la salud d. Factores de riesgo de las posturas forzadas **2. Medidas preventivas** a. Medidas preventivas generales b. Pautas y recomendaciones para la mejora postural c. Medidas preventivas d. Pautas para mantener una espalda sana. Hábitos posturales **3. Ejercicios de calentamiento, relajación, estiramientos y consejos** a. Ejercicios de calentamiento b. Ejercicios de relajación

NOTA: Al ser un curso Online, todos/as los/as trabajadores/as que sean propuestos/as para la realización del mismo deben tener acceso, durante su jornada laboral, a un equipo informático que disponga de los requisitos necesarios para poder realizar todo el curso.