

## Programa Formativo

ACCIÓN DE FORMACIÓN:

CURSO HIGIENE POSTURAL

DURACIÓN:

8.00 horas [6.00 hora(s) teórica(s) y 2.00 hora(s) práctica(s)]

OBJETIVO GENERAL:

PROPÓSITO:

DIRIGIDO A:

### UNIDADES PROGRAMÁTICAS

UNIDAD 1: Introducción.

OBJETIVO	CONTENIDO	DURACIÓN
Comprender los aspectos generales asociados a la higiene postural en el medio de trabajo.		2.00 horas teóricas y 0.00 horas prácticas (2.00 horas totales)

UNIDAD 2: Bidestación.

OBJETIVO	CONTENIDO	DURACIÓN
Comprender las técnicas de higiene postural estando de pie.	"2,1) En posición estática. 2,2) Al levantar objetos. 2,3) Al Trasladar objetos."	1.00 horas teóricas y 1.00 horas prácticas (2.00 horas totales)

UNIDAD 3: Sedestación.

OBJETIVO	CONTENIDO	DURACIÓN
Comprender las técnicas de higiene postural estando sentado y sus variantes.		1.00 horas teóricas y 1.00 horas prácticas (2.00 horas totales)

UNIDAD 4: De cúbito.

OBJETIVO	CONTENIDO	DURACIÓN
Comprender las técnicas de higiene postural estando de cúbito.	"4,1) Súpito. 4,2) Proto. 4,3) Lateral."	1.00 horas teóricas y 0.00 horas prácticas (1.00 horas totales)

## Programa Formativo (cont.)

### UNIDAD 5: Normativa legal

OBJETIVO	CONTENIDO	DURACIÓN
Comprender los aspectos contemplados en la LOPCYMAT y en las Normas Técnicas sobre el diseño de puestos de trabajo.	5,1) LOPCYMAT y Normas Técnicas en el diseño del puesto de trabajo.	1.00 horas teóricas y 0.00 horas prácticas (1.00 horas totales)