Éste se realizará del 19 de octubre al 22 de noviembre en uno de los seminarios del Centro Cultural de Adra y los interesados en inscribirse podrán dirigirse desde hoy a la concejalía de Mujer (Edificio Plaza) para tramitar su solicitud.

La concejalía de Mujer del Ayuntamiento de Adra ha puesto en marcha un nuevo curso de formación para desempleados en colaboración con el Ministerio de Igualdad en materia de 'Prevención de Riesgos Laborales, Higiene Postural y Salud'.

Dirigido a desempleados y aún estando abierto a la participación de todos la mayoría de las plazas van destinadas al colectivo de mujeres. A través de él se pretende ofrecer a los usuarios los conocimientos básicos sobre Riesgos Laborales y la técnica en materia de Salud e Higiene Corporal de vital importancia para facilitar la realización de las tareas cotidianas en el trabajo de forma segura.

El curso tendrá un total de 70 horas lectivas y está previsto que se desarrolle de lunes a viernes, en horario de 10.00 a 13.00 horas, desde el 19 de octubre al 22 de noviembre. El lugar escogido para la realización del mismo son los seminarios del Centro Cultural de Adra, sito en la Plaza Enrique Sierra Valenzuela.

Los interesados en inscribirse pueden tramitar su solicitud, desde hoy, en la concejalía de Mujer del Ayuntamiento de Adra que se encuentra ubicada en el Edificio Plaza de la calle Mercado en horario de 9.00 a 14.00 horas. El curso contará con un amplio programa formativo en materias de prevención de riesgos laborales e higiene en el trabajo. Unos contenidos formativos que impartirá profesorado cualificado y que enseñará a los alumnos a dominar tanto la teoría como la práctica en estos aspectos tan demandados en la actualidad por el mercado laboral.

CONTENIDOS FORMATIVOS

- La prevención de riesgos laborales en la empresa
 - Condiciones de trabajo como determinantes de la salud.
 - Seguridad. Concepto y definición. Métodos de evaluación y prevención. Valoración de Riesgos. Valoración del puesto de trabajo.
 - Conocimiento de la anatomía y fisiología del cuerpo para un mejor control cinético. Centro de gravedad. Tono muscular
 - Técnicas de respiración
 - Técnicas de relajación
 - Ejercicios para la potenciación muscular y/o de compensación muscular
 - Posiciones sentado y/o de pie
 - Ejercicios: espalda, piernas, pies. Espalda, brazo, antebrazo, muñeca, manos, dedos
 - Calentamientos, estiramientos
 - El estudio biomecánico y `ergonómico`; auto-observación.
 - Reeducación postural global
 - Adquirir el nivel de control y técnicas corporales correctas, y el equilibrio entre tensión y relajación. Prevenir aquellas patologías que se producen como consecuencia del ejercicio de la profesión.
 - Plan práctico de autotratamiento: etapa educativa y etapa preventiva
 - Medio ambiente físico: ruido, vibraciones y radiaciones. Mediciones y control.
 - Ergonomía. Concepto y definición. Métodos de evaluación y prevención.- Riesgos físicos, químicos y biológicos.
 - Manipulación de cargas. Prevención postural y cinética.
 - Fisiología del trabajo.
 - Organización del trabajo. Motivación y satisfacción laboral.
 - Riesgos psíquicos. Concepto y definición. Métodos de evaluación de la carga mental.
- Prevención del estrés laboral, moobing y burnout.
- Orientación laboral