

# Prevención de riesgos ergonómicos en el sector limpieza

---

Aula Virtual 2021





## PROGRAMA FORMATIVO

### ACCIÓN FORMATIVA:

PREVENCIÓN DE RIESGOS ERGONÓMICOS EN EL SECTOR LIMPIEZA

### DURACIÓN:

30 horas

### OBJETIVOS:

Concienciar a los trabajadores del sector sobre la importancia de formarse en torno a la prevención de riesgos ergonómicos en el sector.

### CONTENIDOS:

- Unidad 1. Para Quién Realizamos El Curso. Definición De Ergonomía Y De Riesgos ergonómicos
- Unidad 2. Mecanismos de lesión y patologías más frecuentes derivadas de las malas posturas y los procesos de estrés en el ambiente laboral
- Unidad 3. Corrección postural y ergonomía en el puesto de trabajo del sector de limpieza
- Unidad 4. Cargas de trabajo: carga física y mental
- Unidad 5. Técnicas de autotratamiento y relajación en casa
- Unidad 6. Recomendaciones