

JORNADA

Cuida tu espalda, dentro y fuera del trabajo



Días: 27 y 28 octubre de 2016

Día 27: 16:30 y 18:30 h.

Día 28: 10:00 y 12:00 h.

Lugar: FES (Federación de Empresarios Segovianos)
Avenida del Acueducto (antigua Avenida de Fernández
Ladreda), 35, 2^a planta
40002 Segovia

Inscripciones: Segovia@mc-mutual.com

Personas de contacto: Noemí Prieto / Carlos García
Tel. 921 413 093

Plazas limitadas por orden de inscripción

MC MUTUAL organiza esta jornada informativa sobre ergonomía y el cuidado de la espalda, tanto en el ámbito laboral como en la vida personal, orientada a sus trabajadores mutualistas y colaboradores.

A lo largo de la sesión, se abordarán, desde un punto de vista eminentemente práctico, las pautas para proteger la espalda y consejos en el trabajo con el ordenador. Asimismo, se expondrán los hábitos posturales correctos en el desarrollo de la actividad diaria para prevenir trastornos musculoesqueléticos, favoreciendo así la salud y el bienestar. Y se explicará en qué consiste la Escuela de Espalda, una iniciativa de MC MUTUAL para concienciar de la importancia de cuidar de la espalda entre los trabajadores de sus empresas asociadas.

Programa:

- Conoce tu espalda y cómo nos lesionamos.
- Identificación de la postura corporal y toma de conciencia.
- Pautas para proteger la espalda y consejos en el trabajo con ordenador.
- Presentación de la Escuela de Espalda de MC MUTUAL.
- Ejercicios prácticos para tener una espalda sana.
- Ejercicios para disminuir la fatiga visual.

Recomendaciones:

- **Llevar ropa cómoda:** el curso será práctico, se recomienda llevar ropa que permita tener libertad de movimientos.
- **Llevar una toalla.**

Formador:

Vanessa Puig Aventín. Fisioterapeuta y Técnico superior en Prevención de Riesgos Laborales de MC MUTUAL.

