



LANEKO ARRISKUEN PREBENTZIOA

2017 PRESTAKUNTZA

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

FORMACIÓN 2017

Ikastaroa: BIZKARRA OSASUNTSUA	Curso: ESPALDA SANA
Modalitatea: Online	Modalidad: Online
Erakundea: IVAP	Entidad: IVAP
Sarbidea: http://autoprestakuntza.euskadi.eus	Acceso: http://autoprestakuntza.euskadi.eus
Ordutegia: 00:00 - 24:00	Horario: 00:00 - 24:00
Ordu Kop.: 25	Nº de horas: 25
Hasiera: 2017/05/02	Inicio: 02/05/2017
Amaiera: 2017/05/26	Fin: 26/05/2017
Eskatzeko azken eguna: 2017/04/07	Último día de solicitud: 07/04/2017
Hartzaileak: - Kudeatzaileak, izapidegileak, laguntzaile judicialak eta auzitegiko medikuak. - Lan-kontratuko langileak.	Destinatarios: - Cuerpos de Gestión, Tramitación, Auxilio Judicial y Médico Forense. - Personal Laboral.
Baldintzak: Helbide elektroniko bakarria ikasle bakoitzeko.	Requisitos: Una cuenta de correo electrónico única por alumna/o.
Eskaera: Faxez bidali 945 019 152 zenbakira.	Solicitud: Remitir formulario de solicitud al fax 945 019 152.
Helburuak: HELBURU OROKORRAK: - Gure bizkarezurreko egitura eta funtzionamendua ezagutzea. - Lesio muskulu- eskeletikoak eta bizkarreko minak eragiten duten arrisku faktoreak ezagutzea. - Osasun alorrean, jarduera fisikoaren onurak ezagutzea eta ohitura osasungarriak sendotzea edo indartzea. - Norbere bizkarraren zaintzarako baliabide eta tresna ezberdinak ezagutzea eta praktikan jartzea. GAITASUNAK: Prestakuntza-ekintza amaitzean ikaslea gai izango da:	Objetivos: OBJETIVOS GENERALES: - Conocer la estructura y funcionamiento de la columna vertebral. - Conocer las lesiones musculó- esqueléticas y factores de riesgo en la aparición del dolor de espalda. - Conocer los beneficios de la actividad física en el ámbito de la salud y reforzar hábitos de vida saludable. - Conocer y poner en práctica diferentes recursos y herramientas que hay para el autocuidado de nuestra espalda. COMPETENCIAS:



- Bizkarraren autoebaluazio bat egiteko eta bakoitzarentzako onuragarriak diren ariketak ezagutu eta praktikan jartzeko.
- Bizkarezurraren zaintzarako ariketak burutzeko.
- Osasunaren alorrera bideratutako saio praktiko bat egituratzeko

Al finalizar la acción formativa el alumno/a será capaz de:

- Una autoevaluación de nuestra espalda y conocer los ejercicios adecuados para cada uno.
- Ejercicios para el autocuidado de la espalda.
- Estructurar una sesión práctica orientada hacia el ámbito de la salud.

Edukiak:

PROGRAMA:

1. Sarrera.
2. Bizkarraren oinarrizko anatomia eta biomekanika.
3. Lesio muskulu eskeletikoak eta arrisku faktoreak.
4. Bizimodu aktiboa eta konpentsazio ariketak.
5. Amaierako-laburpen gaia.

Contenidos:

PROGRAMA:

1. Introducción.
2. Anatomía básica y biomecánica de la espalda.
3. Lesiones musculoesqueléticas y factores de riesgo.
4. Estilo de vida activo y ejercicios compensatorios.
5. Tema final-resumen.

Metodologia:

METODOLOGIA:

Metodologia aktibo- partehatzailea, teoriko- praktikoa, norbere bizkarraren eta berau zaintzeko tresna eta baliabide ezberdinen ezagutzara bideratua, eta, aldi berean, ohitura osasuntsuak sendotu edo indartuko duena. Ikastaroak honako egitura jarraitzen du unitate bakoitzean:

- Abiapuntua: Aztertze eta hausnartzeko egoera bat.
- Bazenekien...: Errekurtsoak, aurkezpenak begiratu, irakurri eta hausnartu, bideoak ikusi...
- Orain zure txanda!: Jarduera eta ariketa praktikoak.
- Autoebaluazioa: Unitatean zehar landutakoaren inguruko hausnarketa eta ebaluazioa.
- Aukerako informazioa: Aukerako irakurketak, bideoak...
- Deskargatzeko informazioa: Deskargatzeko PDF-ak.

IKASTAROAREN BALORAZIOA:

Ikasleen gogobetetze-inkesta eta Irakaslearen balorazio-inkesta.

Posta elektronikoen bidez, inkestaren lotura jasoko duzu, bete dezazun.

ZIURTAGIRIA:

Berlaratze-egiaztagiria lortzeko bete beharreko baldintzak:

- Jarduera guztiak eginak izatea

Ziurtagiria digitala da, eta ikastaroa itxi ondoren eskuratu daiteke. Zure egiaztagiria lortzeko, Prestakuntza Zerbitzuko FAQ atalean kontsultatu: Administrazio Orokorra edo Toki Administrazioa arloetan.

LAGUNTZA:

Laguntza teknikoa behar izanez gero:

- Deitu CAUko telefono zenbakira (945016) 440.
 - Astelehenetik ostiralera, 08:00etatik 20:00etara.
- Administrazio-gaiekin lotutako kontsultak egiteko: prestakuntza@ivap.eus

Metodología:

METODOLOGIA:

Metodología activa- participativa, teórico- práctica, ligada al conocimiento de nuestra espalda y a conocer las diferentes herramientas y recursos que hay para el autocuidado de ella. A su vez, reforzando hábitos saludables. El curso sigue la siguiente estructura en cada una de sus unidades:

- Punto de Partida: Situación problemática a analizar y sobre la que reflexionar.
- ¿Sabías que...?: Recursos, presentaciones a visionar, leer y sobre los que reflexionar, ver vídeos...
- ¡Ahora tú!: Actividad aplicativa y la mayor parte práctica a realizar por el alumno.
- Autoevaluación: Reflexión y evaluación sobre lo realizado en la unidad.
- Información Opcional: Lecturas opcionales, vídeos...
- Información Descargable: PDF-s para poder descargarlos.

VALORACIÓN CURSO:

Encuesta de satisfacción del alumnado y Encuesta de valoración del profesorado.

A través del correo electrónico recibirá el enlace de la encuesta para su cumplimentación.

CERTIFICADO:

Requisitos a cumplir para lograr el Certificado de asistencia:

- Realizar todas las actividades planificadas.

El certificado será digital y estará a su disposición una vez cerrado el curso. Para acceder a su certificado deberá consultar el apartado FAQ del Servicio de Prestakuntza: Administración General o Administración Local.

AYUDA:

En caso de necesitar asistencia técnica:

- Póngase en contacto con el CAU en el (945016) 440
- De lunes a viernes de 08:00 a 20:00

Para consultas relacionadas con temas administrativos: prestakuntza@ivap.eus



Justiziako Prebentzio Zerbitzua / Servicio de Prevención de Justicia

PRESTAKUNTZA-ESKABIDEA / SOLICITUD DE FORMACIÓN**DATU PERTSONALAK / DATOS PERSONALES:**

NAN / DNI:	
IZENA / NOMBRE:	
ABIZENAK / APELLIDOS:	
POSTUA / PUESTO:	
LAN-HARREMANA / RELACIÓN DE EMPLEO:	<input type="checkbox"/> Titularra / Titular <input type="checkbox"/> Lan-kontratukoa / Laboral <input type="checkbox"/> Bitartekoa / Interino <input type="checkbox"/> Bestelakoak / Otros
ORGANO JUDIZIALA / ÓRGANO JUDICIAL:	
SOLAIRUA / PLANTA:	
ZENTROA / ERAIKINA / CENTRO / EDIFICIO: <i>Zehaztu / Especificar: Barroeta, Albia, Buenos Aires, Atotxa, San Martín, ...</i>	
UDALERRIA / MUNICIPIO:	
TELEFONOA / TELÉFONO:	
FAXA / FAX:	
POSTA ELEKTRONIKOA / CORREO ELECTRÓNICO:	

EGIN NAHI DIREN IKASTAROAK / CURSOS EN LOS QUE DESEA PARTICIPAR:

IKASTAROAREN IZENA NOMBRE DEL CURSO	ORDUTEGIA HORARIO	TOKIA LUGAR	DATA FECHA

ESKATZAILEAREN SINADURA FIRMA DEL SOLICITANTE	LANTOKIAREN ONIRITZIA Vº Bº DEL CENTRO DE TRABAJO
DATA FECHA	BAIMENA EMATEN DUENAREN IZENA NOMBRE DE QUIEN AUTORIZA

Faxez bidali 945 019 152 zenbakira / Remitir al fax 945 019 152