|  |
| --- |
| Logo Solucion |

|  |
| --- |
|  Curso On Line |

|  |
| --- |
| **Higiene Postural y Espalda Sana** |

|  |
| --- |
| **Objetivos:** |
|  Disminuir el porcentaje de bajas laborales entre los trabajadores que realicen el curso.  Mejorar la calidad de vida de los trabajadores.  Mejorar el rendimiento laboral de los trabajadores.  Mejorar las condiciones laborales de los trabajadores.  Concienciar al trabajador de la importancia de su salud para el futuro de la empresa.  Concienciar a la empresa de la importancia de la salud del trabajador para su futuro.  Mejorar los hábitos de vida en términos de salud.  Adoptar hábitos saludables antes, durante y después del trabajo |

|  |
| --- |
| **Temario:** |
| 1. Introducción y teoría sobre la espalda
2. Normas posturales sentado, de pie y acostado
3. Higiene postural en el trabajo
4. Higiene postural en el tiempo libre
5. Programa de ejercicios para la prevención del dolor
 |