

Certificado de Formación en Prevención de Riesgos Laborales

FERNANDO J. DE LA TORRE ARCAS

(47513156D)

como trabajador de la empresa (A80157746) VIEWNEXT, S.A. ha realizado la acción formativa:

Manipulación de cargas, Pantallas de visualización de datos. Higiene postural para la prevención de las alteraciones musculoesqueléticas (3P)



con fecha 08/05/2018 y una duración de 3 horas.

Como reconocimiento de cuanto antecede, se expide el presente certificado número: 4550047513156D

En Sevilla, a 8 de mayo de 2018

SERGIO VÁZQUEZ MARTÍNEZ

Diplomado en Enfermería

 **ASPY**
ASPY Prevención S.LU.


Temario

Bloque teórico:

- Patología musculoesquelética asociada a la manipulación de cargas y al uso de pantallas de visualización de datos
- Diseño del puesto de trabajo
- Pautas de higiene postural en la manipulación de cargas y el uso de pantallas de visualización de datos.
- Anatomía y fisiología de las estructuras musculoesqueléticas implicadas en la manipulación de cargas y el uso de pantallas de visualización de datos
- Factores de riesgo frente al uso de pantallas de visualización de datos y la manipulación de cargas

Bloque práctico:

- Técnicas de estiramientos de extremidades superiores
- Ejercicios de espalda para la prevención de la cervicalgia
- Ejercicios de espalda para la prevención de la lumbalgia