



PLAN DE FORMACIÓN AÑO 2022

DESCRIPCIÓN DE LAS ACCIONES FORMATIVAS

ENTIDAD GESTORA: USTM
ACTIVIDAD FORMATIVA REALIZADA CON FONDOS PROPIOS
ÁREA TEMÁTICA: SEGURIDAD Y SALUD

Acción Formativa nº		Denominación:	Higiene Postural en el Puesto de Trabajo y en Situaciones Cotidianas (PRESENCIAL)			
		Destinatarios:	Empleados Públicos de la Ciudad Autónoma de Melilla			
Nº de Ediciones	1	Participantes por Edición	25	Total Participantes	25	
Nº de Horas por Edición	20	Total Horas	20		20	

Fecha de Impartición: del 2 al 4 de Junio

Contenidos:

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