

2024

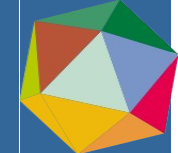
JORNADA Y TALLER PRÁCTICO
PRESENCIAL

**TRASTORNOS MUSCULO-
ESQUELÉTICOS Y ESPALDA SANA.
ESTIRAMIENTOS**
*Camareras/os de Piso y
personal en general*

CENTRO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DE MÁLAGA
21 de MARZO



Presentación



Esta Jornada se incluye dentro de las acciones de Formación e Información que, desde la Consejería de Empleo, Empresa y Trabajo Autónomo y a través de los Centros de Prevención de Riesgos Laborales, se desarrollan para la promoción de la seguridad y salud de las personas trabajadoras de todos los sectores y materias.

En esta ocasión se pretende poner el foco en uno de los puestos de trabajo del Sector de la Hostelería, concretamente el de la Camarero/a de Pisos.

Este sector organiza los puestos de trabajo en diferentes áreas funcionales que suelen estar distribuidos en estos cinco grupos (Recepción-Conserjería, Cocina, Restauración-Sala, Pisos-Limpieza y Servicios Auxiliares y de Mantenimiento).

En concreto el Área funcional de Limpieza y Pisos, comprende actividades como los servicios generales de conservación y limpieza, atención al cliente en el uso de los servicios, preparación de las zonas de trabajo, servicios de lavandería, lencería, conservación de mobiliario y decoración, así como preparar, recoger y transportar los materiales y productos necesarios para la limpieza y mantenimiento de habitaciones y otras dependencias.

El centrar esta jornada concretamente en este puesto de trabajo no es más que por ser de los más expuestos a los Trastornos Músculo-Esqueléticos que derivan de las posturas forzadas, movimientos repetitivos y el manejo manual de cargas.

OBJETIVOS DE LA JORNADA:

➤ Dar unas pautas de higiene postural para la prevención de los dolores de espalda y su cuidado con hábitos y rutinas de calentamientos y estiramientos.

DIRIGIDO A:

Profesionales del Sector de la Hostelería de desarrollan su actividad en este area funcional de Limpieza y Pisos y todo el público en general.

CONSEJERÍA DE EMPLEO, EMPRESA Y TRABAJO AUTÓNOMO



Junta de Andalucía



PROGRAMA

9:30-10:00 h. RECEPCIÓN ASISTENTES.

10:00-10:15h. MESA INAUGURAL

Dña. M.ª del Carmen Sánchez Sierra

Delegada Territorial de Empleo, Empresa y Trabajo Autónomo.

D. Alejandro Molero Domínguez

Director Provincial de MAZ en Málaga..

D. Javier Hernández Rodríguez

Vicepresidente Ejecutivo AEHCOS - Asociación de Empresarios Hoteleros de la Costa del Sol.

D. Javier Campos Fernández

Director del Centro de Prevención de Riesgos Laborales de Málaga.

10:15-10:45h. EL PAPEL DE AEHCOS EN EL SECTOR HOTELERO MALAGUEÑO.

D Javier Hernández Rodríguez.

Vicepresidente Ejecutivo de AEHCOS.

11:00-13:00h. TALLERES PRÁCTICOS (2 TALLERES SIMILARES DE 60 MIN.)

D.ª Ana Isabel Benedicto Puyuelo.

Fisioterapeuta del Área de Actividades Preventivas de MAZ

CONTENIDOS:

I. ANATOMÍA DE LA COLUMNA VERTEBRAL Y LA MUSCULATURA PRINCIPAL.

II. HIGIENE POSTURAL:

- Reconocimiento de los malos hábitos posturales, esfuerzos, sobre uso y entorno ergonómico.
- Educación de los cuidados y mecanismos corporales de autoprotección.

III. QUÉ ES EL DOLOR DE ESPALDA Y PREVENCIÓN DEL MISMO.

IV. QUÉ SON LOS TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS Y CUÁLES SON SUS SÍNTOMAS.

V. IMPORTANCIA DEL CALENTAMIENTO DE LOS SEGMENTOS CORPORALES PREVIO A LA ACTIVIDAD.

VI. ESTIRAMIENTOS DE LA MUSCULATURA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD:

- Raquis: segmento cervical, dorsal y lumbar
- Miembro superior
- Miembro inferior

Caso de ser seleccionado/a se le comunicará el horario en el que participará.

CONSEJERÍA DE EMPLEO, EMPRESA Y TRABAJO AUTÓNOMO



Junta de Andalucía



LUGAR DE CELEBRACIÓN

Centro de Prevención de Riesgos Laborales en Málaga.

Av. Juan XXIII, 82. (Salón de Actos)



INSCRIPCIÓN GRATUITA:

PULSE AQUÍ

Colaboran:

MAZ

SUMA
INTERNETUAL



Aehcos

Si desea más información para la tramitación de su solicitud puede contactar con:
Telf:s 951932379 ó Telf: 951039429

E-mail: formcprl.ma.cefta@juntadeandalucia.es

Fecha límite de inscripción: hasta completar los grupos