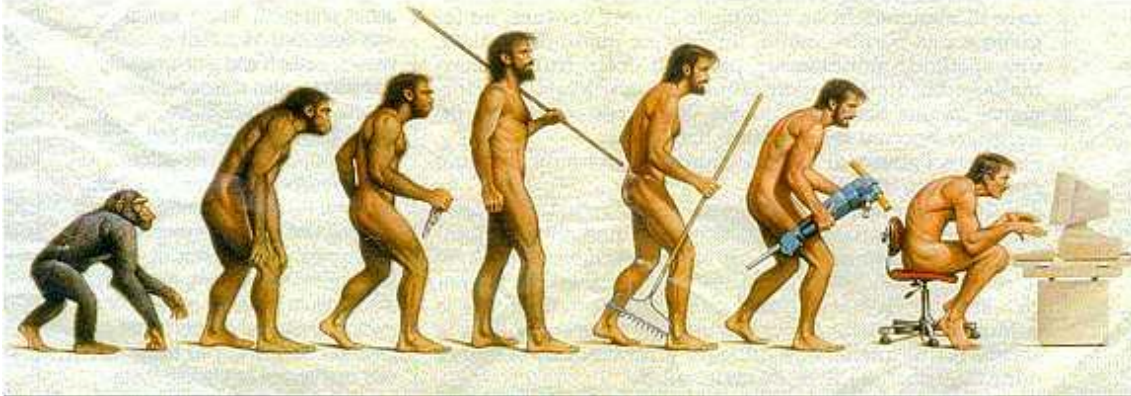


FITXA D'ACTIVITAT CRÈDIT FOL DE GRAU SUPERIOR (PREVENCIÓ DE RISCS)



1) Nom de l'activitat

Com conèixer i protegir l'esquena

2) Unitat didàctica nº 4

Salut, qualitat de vida i treball

3) Nucli d'activitat 2

Estudi de tècniques de prevenció i protecció

4) Organitzadors previs

Conèixer els factors de risc en el treball: físics, esforços, organitzatius i comuns

5) Contingut: fets, conceptes i sistemes conceptuals

Tècniques de prevenció i protecció

Procediments: proposició d'actuacions preventives i de protecció

Actituds:

Adaptació a noves situacions: resposta activa pel que fa a la utilització de la normativa laboral i a l'aplicació de les tècniques i elements preventius més recents derivats dels canvis tecnològics i organitzatius.

Respecte per la salut, el medi ambient i la seguretat laboral: aplicació correcta de les normes de seguretat i les mesures de prevenció i protecció del medi ambient i la salut

6) Desenvolupament de l'activitat

6.1 Introducció

A banda de conèixer l'estructura de la columna vertebral, es tracta de fer percebre la importància de cuidar la postura i les conseqüències negatives dels sobreesforços

Facin el treball que facin, ja sigui drets o asseguts, els serà de gran utilitat el que mantinguin un bon hàbit postural.

6.2 Continguts que s'han de desenvolupar:

- Estructura de la columna vertebral
- Comportament i possibilitats de la columna
- Perquè fa mal l'esquena?
 - Factors agravants
 - Accidents discals més freqüents

- Consell general per protegir l'esquena
- Com protegir l'esquena a la feina

6.3 Metodologia

Classe magistral del professor explicant la teoria

Activitat a classe amb tots els alumnes asseguts mirant si tenen una bona postura

7) Recursos

Llibre "Cómo conocer y proteger la espalda"

Edita: Asociación para la prevención de accidentes

Pàgines Web

- www.webdelaespalda.org
- www.uvic.es/si/ergonomia (Departament de Fisioteràpia de la Universitat de Vic)
- www.upv.es/ofi/riesgos (Plan de oficinas. Guía del usuario. Universitat de València)
- www.cuidelaespalda.com (Colegio de Médicos de Barcelona)
- www.tuotromedico.com/temas/dolor_espalda (Web de Sanitas)
- <http://salut.medicinatv.com/webcast> (Diferents reportatges referits a prevenir el mal d'esquena. A destacar "exemple pràctic de com seure bé davant d'un ordinador")
- www.semanasalut.ua.es/semana_2/trip_reum (Guía para la conservación de la espalda)
- www.galiciaonline.es/salut/ergo (Molestias más frecuentes en trabajadores de oficina)
- www.ser.es/pacientes/lumbago
- <http://ibrujula.com/news/noticia.php3?d=15149>
- www.umh.es/calidad/es/ergonom (Consells ergonòmics per a desenvolupar la feina)
- www.softmet.es/notimed/especiales/trabajo/index (Especial salud laboral)
- www.ikea.es (Ergonomía en un par de lecciones)
- http://es.geocities.com/techu_7/index (Pàgina titulada "Tu comodidad.com")

8) Avaluació

9) Durada: 2 hores