

# AULA VIRTUAL

## DE PREVENCIÓN FREMAP

### WEBINAR



#### TuSalud

FREMAP, en su firme compromiso con la salud, ha generado un nuevo espacio para empresas y trabajadores dirigido a promover la mejora de la salud, concienciando y facilitando criterios y herramientas para su puesta en práctica. A través de diferentes sesiones online, podrás contar con la experiencia y ayuda de nuestros mejores profesionales, configurando así tu propio itinerario de salud.

Da un paso más hacia tu salud y activa-t



[Accede al contenido](#)



[Accede al contenido](#)



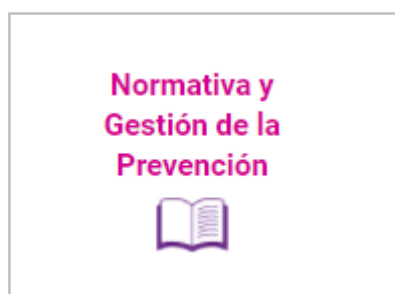
[Accede al contenido](#)



[Accede al contenido](#)

### Prevención de Riesgos Laborales: Actualízate!

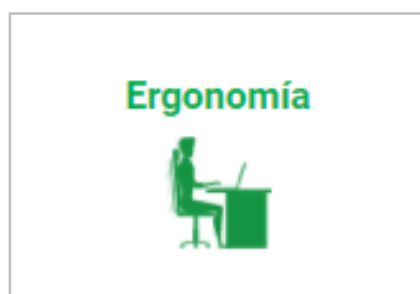
Concienciados con la importancia de la especialización técnica y de favorecer el más alto nivel en cada una de las especialidades, ponemos a tu servicio diferentes contenidos y sesiones online en las que, de la mano de nuestros especialistas, podrás encontrar las últimas actualizaciones y novedades legislativas, así como su aplicación práctica. ¡No te lo pierdas!



[Accede al contenido](#)



[Accede al contenido](#)



[Accede al contenido](#)



[Accede al contenido](#)

### E-LEARNING



Los e-learning realizados por FREMAP, son actividades de divulgación encuadradas en el Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social presentado por FREMAP. Están dirigidos a nuestras empresas asociadas y a su personal dependiente, así como a los trabajadores autónomos adheridos. La inscripción no conlleva coste y está limitada por la disponibilidad del boletín de inscripción que figura en cada convocatoria.

- Está accesible durante un periodo amplio de tiempo.
- Te conectas cuando tú decides.
- Tú decides el tiempo que dedicas en cada sesión.
- Puedes repasar los contenidos.
- Conoces tu progreso a través de la plataforma.
- Tu participación se certifica en el momento, una vez que superas la evaluación.

[INFORMACIÓN DETALLADA](#)



Dirige tus consultas a  
[aulavirtualprevencion@fremap.es](mailto:aulavirtualprevencion@fremap.es)



# Prevención de riesgos psicosociales



*Cuida tu mente*

## MINDFULNESS PARA LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS EN EL TRABAJO



- Definición de Mindfulness
- Mindfulness para la reducción del estrés en el trabajo
- Beneficios de la práctica de Mindfulness
- Conceptos básicos
- Prácticas formales e informales
- Importancia de la respiración
- Aproximación a la práctica formal

1 de marzo las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

## ADAPTACIÓN AL CAMBIO: AFRONTAMIENTO ANTE LA ADVERSIDAD



- Entendiendo la adversidad
- La vida como proceso de cambio
- Aceptación y adaptación
- Estrategias de afrontamiento ante la adversidad
- Mi perfil de afrontamiento
- Cuaderno de trabajo

12 de abril a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

## HABILIDADES COMUNICACIONALES Y GESTIÓN DE CONFLICTOS



- Emociones y comunicación
- Comunicación verbal y no verbal
- Barreras en la comunicación
- El conflicto
- Habilidades en el manejo de situaciones conflictivas
- Estilos comunicacionales: asertividad

17 de mayo a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

## BIENESTAR PSICOEMOCIONAL



- Estrés. Afectación y estrategias de afrontamiento
- Las emociones: conocer y reconocer
- Gestión emocional
- Pensamientos distorsionados, analizando lo que pensamos
- Bienestar psicológico y emocional
- Actitud positiva

28 de junio a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

ENERO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

FEBRERO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

MARZO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ABRIL						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MAYO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

JUNIO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

- CUIDA TU CORAZÓN
- CUIDA TU VOZ
- CUIDA TU MENTE
- CUIDA TU CUERPO



Dirige tus consultas a  
[aulavirtualprevencion@fremap.es](mailto:aulavirtualprevencion@fremap.es)



# Prevención de trastornos musculoesqueléticos



## CUIDADO DE ESPALDA



- ❖ Nuestra columna vertebral
- ❖ Principales lesiones y factores de riesgo.
- ❖ Actividades de la vida diaria.
- ❖ Programa de fortalecimiento y estiramiento muscular:
  - Columna dorsolumbar
  - Columna cervical y miembros superiores

18 de enero a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

## CUIDADO POSTURAL: ERGONOMÍA EN CASA Y EN EL TRABAJO



- ❖ Ergonomía postural
- ❖ Higiene postural en las actividades de la vida diaria
- ❖ Musculatura y estiramientos:
  - Importancia de un adecuado estiramiento
  - Pautas de desarrollo
  - Programa global de estiramiento muscular

15 de marzo a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

## ERGONOMÍA EN EL TRABAJO A DISTANCIA



- ❖ Ergonomía en el trabajo en casa
- ❖ Organizar el espacio de trabajo
- ❖ Ajustando la mesa y la silla
- ❖ Correcto uso de los dispositivos en trabajo a distancia:
  - Pantalla fija
  - Ordenador portátil
  - Tablet y Smartphone
- ❖ Cuida tu postura
- ❖ Salud visual

19 de abril a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

## SUEÑO Y DESCANSO



- ❖ Importancia del sueño en la salud
- ❖ Cantidad y calidad
- ❖ Horarios y ritmos circadianos
- ❖ No dormir... se nota
- ❖ Buenos hábitos para mejorar el sueño:
  - Preparar un "nido adecuado"
  - Alimentación y descanso
  - Prepararse para el sueño

31 de mayo las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

ENERO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

FEBRERO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

MARZO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ABRIL						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MAYO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

JUNIO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

- CUIDA TU CORAZÓN
- CUIDA TU VOZ
- CUIDA TU MENTE
- CUIDA TU CUERPO



Dirige tus consultas a [aulavirtualprevencion@fremap.es](mailto:aulavirtualprevencion@fremap.es)



# Prevención de trastornos cardiovasculares



## ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD



- ❖ Introducción y contexto actual
- ❖ Consecuencias del sedentarismo en la salud
- ❖ Efectos del sedentarismo a largo plazo:
  - Sarcopenia
  - Obesidad
  - Obesidad sarcopénica
  - Osteoporosis
- ❖ Beneficios del ejercicio
- ❖ Motivación al cambio

01 de febrero a las 10:00h.

[Inscripciones aquí](#)

## ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN



- ❖ Importancia de una dieta saludable
- ❖ Alimentación y nutrición
- ❖ Tipos de nutrientes
- ❖ Objetivos nutricionales de ingesta: pirámide nutricional
- ❖ Balance energético y requerimientos diarios
- ❖ Distribución calórica de comidas y alimentación saludable
- ❖ La compra: el etiquetado nutricional

29 de marzo a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

## DESHABITUACIÓN TABÁQUICA



- ❖ Efectos fisiológicos e impacto del tabaco en la salud
- ❖ Costes físico, emocional, social y económico
- ❖ Uso, abuso y dependencia (adicción)
- ❖ Beneficios en el abandono
- ❖ Rueda del cambio
- ❖ Fases de deshabituación

03 de mayo a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

## SALUD CARDIOVASCULAR



- ❖ Enfermedades cardiovasculares
- ❖ Impacto y afectación
- ❖ Riesgo cardiovascular y principales factores relacionados
- ❖ Prevención de enfermedades cardiovasculares:
  - Colesterol
  - Hipertensión
  - Tabaco
  - Sedentarismo
  - Obesidad
  - Diabetes Mellitus

14 de junio a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

ENERO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

FEBRERO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

MARZO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ABRIL						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1 2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MAYO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

JUNIO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1 2 3 4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

- CUIDA TU CORAZÓN
- CUIDA TU VOZ
- CUIDA TU MENTE
- CUIDA TU CUERPO



Dirige tus consultas a  
[aulavirtualprevencion@fremap.es](mailto:aulavirtualprevencion@fremap.es)



# Prevención de patologías de la voz



## USO PROFESIONAL DE LA VOZ



- ❖ Conceptos básicos: conociendo el aparato fonador
- ❖ Funcionamiento de la voz
- ❖ Uso profesional de la voz
- ❖ Pautas genéricas de cuidado vocal
- ❖ Buenas prácticas en el uso de la voz proyectada

📍 15 de febrero a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

## APRENDIENDO A MODULAR LA VOZ



- ❖ Importancia de la respiración para el uso adecuado de la voz
- ❖ Vibración: conoce tu timbre vocal
- ❖ Aprende a optimizar tu voz: trabajo de resonadores
- ❖ Ejercicios prácticos

📍 10 de mayo a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

ENERO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

FEBRERO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

MARZO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ABRIL						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1 2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MAYO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

JUNIO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1 2 3 4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

- CUIDA TU CORAZÓN
- CUIDA TU VOZ
- CUIDA TU MENTE
- CUIDA TU CUERPO



Dirige tus consultas a  
[aulavirtualprevencion@fremap.es](mailto:aulavirtualprevencion@fremap.es)



# WEBINARS DE PREVENCIÓN

## Normativa y gestión de la prevención

### BASES PARA UN LIDERAZGO SOSTENIBLE



- ❖ Liderazgo bien entendido
- ❖ Formas de mandar
- ❖ Liderazgo sostenible a través de conductas visibles, ¿Cuáles son y cómo hacerlas visibles?
- ❖ Ejemplos prácticos
- ❖ Coloquio



9 de marzo a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

### ANÁLISIS DE INVESTIGACIÓN DE AT: MÉTODO 5 POR QUÉ



- ❖ Introducción
- ❖ Definiciones:
  - Delimitación de conceptos
  - Sesgos del analista y su ajuste
- ❖ Aplicación de herramientas para el análisis de accidentes:
  - Árbol de causas
  - Ejercicios y casos prácticos



11 de mayo a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

### ISO 45001: TE ENSEÑAMOS NUESTRA METODOLOGÍA PARA EVALUAR LOS RIESGOS Y OPORTUNIDADES DEL SISTEMA DE GESTIÓN



- ❖ Análisis e interpretación de requisitos de Planificación
- ❖ Acciones para abordar riesgos y oportunidades
  - Generalidades
  - Identificación de peligros y evaluación de los riesgos y oportunidades
- ❖ Metodología FREMAP de evaluación de Riesgos y Oportunidades del Sistema de Gestión
- ❖ Conclusiones



08 de junio a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

ENERO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

FEBRERO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

MARZO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ABRIL						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

MAYO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

JUNIO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

- HIGIENE INDUSTRIAL
- NORMATIVA Y GESTIÓN DE LA PREVENCIÓN
- SEGURIDAD
- ERGONOMÍA



Dirige tus consultas a  
[aulavirtualprevencion@fremap.es](mailto:aulavirtualprevencion@fremap.es)



# WEBINARS DE PREVENCIÓN

## Seguridad

### MARCADOS EQUIPOS ATEX. RD 144/2016



- ❖ Marcado de Equipos
- ❖ Concepto de EPL (Equipment Protection Level)
- ❖ Modos de protección



09 de febrero a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

### ¿QUÉ DEBO CONOCER ANTES DE ADQUIRIR UNA MÁQUINA?



- ❖ Obligaciones del empresario receptor de la máquina
- ❖ Requisitos legales de comercialización y puesta en servicio
- ❖ Documentación exigible a la máquina
- ❖ Proceso de adquisición seguro: Especificaciones necesarias, condiciones de entrega e instalación, recepción, formación, puesta en servicio, mantenimiento y comprobaciones



13 de abril a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

### ¿QUÉ ASPECTOS DEBO TENER EN CUENTA PARA SELECCIONAR UN EQUIPO DE PROTECCIÓN FRENTE AL RIESGO DE CAÍDA EN ALTURA?



- ❖ Introducción
- ❖ Requisitos a tener en cuenta sobre el mercado y la información
- ❖ Sistemas de protección contra caídas en altura
- ❖ Consideraciones sobre la selección:
  - Compra y recepción
  - Dispositivos de anclaje
  - Subsistema de conexión
- Dispositivos de presión del cuerpo
- ❖ Comprobaciones periódicas y vida útil



22 de junio a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

ENERO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

FEBRERO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

MARZO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ABRIL						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MAYO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

JUNIO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

- HIGIENE INDUSTRIAL
- NORMATIVA Y GESTIÓN DE LA PREVENCIÓN
- SEGURIDAD
- ERGONOMÍA



Dirige tus consultas a  
[aulavirtualprevencion@fremap.es](mailto:aulavirtualprevencion@fremap.es)



# WEBINARS DE PREVENCIÓN

## Ergonomía

### CARGA FÍSICA Y DINÁMICA: CRITERIOS DE ANÁLISIS Y EVALUACIÓN



- ❖ Introducción
- ❖ Sistemas funcionales del ser humano
- ❖ Análisis y evaluación
  - Norma UNE-EN ISO 8996: 2004
  - Medición y análisis de parámetros fisiológicos
  - Procedimientos psicofísicos
- ❖ Prevención y buenas practicas
- ❖ Coloquio

23 de febrero a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

### ANTROPOMETRÍA APLICADA AL DISEÑO ERGONÓMICO



- ❖ Introducción
- ❖ Índices bivariantes
- ❖ Índices univariantes
- ❖ Datos antropométricos:
  - Norma UNE-EN 547-3;
  - Norma UNE-EN ISO 7250-1;
  - Norma UNE-EN ISO 14738.
- ❖ Aspectos antropométricos de la población laboral española (INSST)

27 de abril a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

ENERO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

FEBRERO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

MARZO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ABRIL						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

MAYO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

JUNIO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

■ HIGIENE INDUSTRIAL  
■ NORMATIVA Y GESTIÓN DE LA PREVENCIÓN  
■ SEGURIDAD  
■ ERGONOMÍA



Dirige tus consultas a  
[aulavirtualprevencion@fremap.es](mailto:aulavirtualprevencion@fremap.es)



# WEBINARS DE PREVENCIÓN

## Higiene industrial

### BUENAS PRÁCTICAS EN EL CONFINAMIENTO DE AGENTES BIOLÓGICOS: CABINAS DE SEGURIDAD BIOLÓGICA

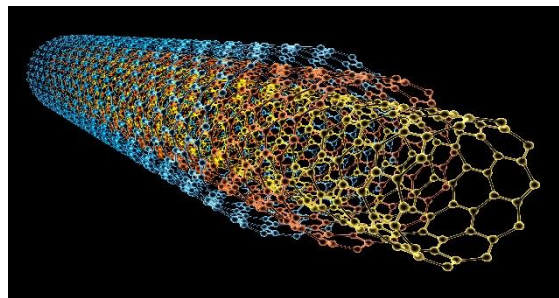


- ❖ Tipos de vitrinas de gases. Características, diseño y certificación
- ❖ Criterios de selección y ubicación. Limitaciones de uso
- ❖ Medición de la contención. Mantenimiento
- ❖ Buenas prácticas de utilización

26 de enero a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

### EVALUACIÓN DE LA EXPOSICIÓN POR INHALACIÓN DE NANOMATERIALES



- ❖ Legislación aplicable
- ❖ Metodologías cualitativas: CB NANOTOOL 2.0 y STOFFENMANAGER NANO 1.0
- ❖ Mediciones con equipos portátiles
- ❖ Caracterización detallada con equipos de muestreo personal
- ❖ Ejemplos prácticos

23 de marzo a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

### ¿CÓMO GESTIONO EL RIESGO BIOLÓGICO EN CENTROS SOCIO SANITARIOS?



- ❖ Objeto y ámbito de aplicación del RD 664/1997
- ❖ Conceptos generales sobre agentes biológicos
- ❖ Medidas higiénicas
- ❖ Prevención de cortes y pinchazos
- ❖ Buenas prácticas en la gestión de los EPI frente al riesgo biológico

25 de mayo a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

ENERO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

FEBRERO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

MARZO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ABRIL						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MAYO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

JUNIO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

- HIGIENE INDUSTRIAL
- NORMATIVA Y GESTIÓN DE LA PREVENCIÓN
- SEGURIDAD
- ERGONOMÍA



Dirige tus consultas a  
[aulavirtualprevencion@fremap.es](mailto:aulavirtualprevencion@fremap.es)



# E-LEARNING

## E-LEARNING

### PREVENCIÓN DE TRASTORNOS MUSCULO-ESQUELÉTICOS POR EL USO DE PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN



- ❖ El entorno y los equipos
- ❖ Cómo sentarse
- ❖ Los dispositivos portátiles
- ❖ Ejercicios de estiramiento
- ❖ Atención plena ("Mindfulness")
- ❖ El sedentarismo

[Próximas convocatorias](#)

## E-LEARNING

### COORDINACIÓN DE ACTIVIDADES EMPRESARIALES: ASPECTOS BÁSICOS QUE DEBES CONOCER



- ❖ La coordinación de actividades empresariales
- ❖ Definiciones y conceptos
- ❖ Obligaciones de las empresas y trabajadores autónomos que comparten centro de trabajo
- ❖ Medios de Coordinación
- ❖ Participación y Consulta
- ❖ Responsabilidades

[Próximas convocatorias](#)

## E-LEARNING

### PAUTAS BÁSICAS PARA EL MANEJO SEGURO DE AGENTES QUÍMICOS



- ❖ Vías de entrada de los productos químicos al organismo
- ❖ Peligros de los productos químicos en el ámbito de la seguridad
- ❖ Identificar los peligros de los productos químicos que vas a utilizar
- ❖ Buenas prácticas en el uso de productos químico

[Próximas convocatorias](#)

## UNIDAD SENSIBILIZACIÓN

### CONDUCCIÓN EMOCIONAL. CONSCIENCIA PLENA PARA UNA CONDUCCIÓN SEGURA



- ❖ Introducción
- ❖ Algunos conceptos
- ❖ Emociones y conducción en el día a día
- ❖ Consciencia plena para una conducción más relajada y segura

[Próximas convocatorias](#)

ENERO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

FEBRERO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

MARZO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ABRIL						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

MAYO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

JUNIO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

- Prevención de trastornos musculoesqueléticos en los trabajos con pantallas de visualización
- Coordinación de Actividades Empresariales: Aspectos básicos que debes conocer
- Conducción emocional: consciencia plena para una conducción segura
- Pautas básicas para el manejo seguro de agentes químicos



Dirige tus consultas a  
[aulavirtualprevencion@fremap.es](mailto:aulavirtualprevencion@fremap.es)