

# 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 actíva-t



[Accede al contenido](#)



[Accede al contenido](#)



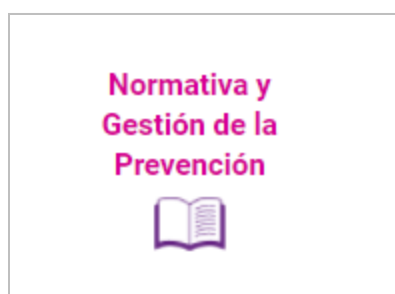
[Accede al contenido](#)



[Accede al contenido](#)

### Prevención de Riesgos Laborales: Actualízate!

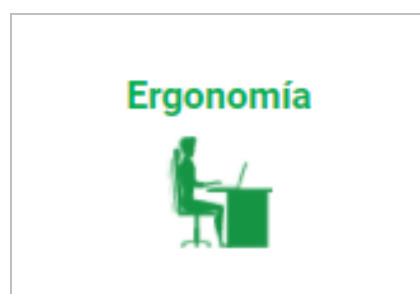
Concienciados con la importancia de la especialización técnica y de favorecer el más alto nivel en cada una de las especialidades, ponemos a tu servicio diferentes contenidos y sesiones online en las que, de la mano de nuestros especialistas, podrás encontrar las últimas actualizaciones y novedades legislativas,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



[Accede al contenido](#)



[Accede al contenido](#)

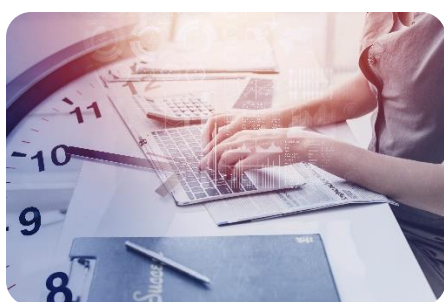


[Accede al contenido](#)



[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
- ❖ Practicas formales e informales
- ❖ Importancia de la respiración
- ❖ Aproximación a la práctica formal

📍 16 de febrero 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

📍 16 de marzo a 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

📍 05 de abril 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

📍 25 de mayo a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

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

- CUIDA TU CORAZON
- CUIDA TU VOZ
- CUIDA TU MENTE
- CUIDA TU CUERPO



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

# Prevención de trastornos músculo-esqueléticos



## ESCUELA DE ESPALDA

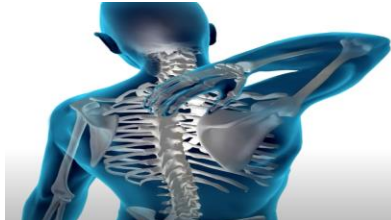


- ❖ Nuestra columna vertebral
- ❖ Principales lesiones y factores de riesgo
- ❖ Actividades de la vida diaria
- ❖ Programa de fortalecimiento y estiramiento muscular
  - Columna dorsolumbar
  - Columna cervical y miembros superiores

📍 23 de febrero 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

📍 30 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

📍 20 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

📍 1 de junio las 10:00h

[Inscripciones aquí](#)

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

- CUIDA TU CORAZON
- 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

02 de marzo 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

23 de marzo a las 10:00h

[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

27 de abril a las 10:00h

[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

08 de junio a las 10:00h

[Inscripciones aquí](#)

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

- CUIDA TU CORAZON
- 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

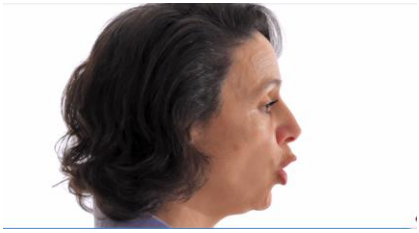


- ❖ Conceptos básicos: conociendo el aparato fonador
- ❖ Funcionamiento de la voz
- ❖ Uso profesional de la voz
- ❖ Pautas genéricas de cuidado vocal
- ❖ Buenas prácticas en el uso de la voz proyectada

📍 9 de marzo a las 10:00h

[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

📍 04 de mayo a las 10:00h

[Inscripciones aquí](#)

FEBRERO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	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	Sab	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	Sab	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	Sab	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	Sab	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 CORAZON
- CUIDA TU VOZ
- CUIDA TU MENTE
- CUIDA TU CUERPO

# WEBINARS DE PREVENCIÓN

## Normativa y gestión de la prevención

### Gestión de la seguridad y salud laboral en el desplazamiento internacional de trabajadores



- ❖ Introducción: situación actual.
- ❖ Organización Internacional del Trabajo.
- ❖ Sistemas jurídicos vigentes a nivel internacional.
- ❖ Procesos de internalización: análisis de los diferentes supuestos.
- ❖ Desplazamiento de trabajadores a un país de la Unión Europea o del Espacio Económico Europeo.
- ❖ Desplazamiento de trabajadores a países extracomunitarios.
- ❖ Responsabilidades legales en materia de seguridad y salud en el ámbito internacional.
- ❖ Recomendaciones.

03 de febrero a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

### Análisis de investigación de AT II: Método árbol de causas



- ❖ 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

03 de marzo a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

### 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.

31 de marzo a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

### Como minimizar la responsabilidad empresarial derivada de un accidente de trabajo por actos inseguros para mandos intermedio



- ❖ Delimitación jurídica del accidente de trabajo.
- ❖ Supuestos de accidentes de trabajo.
- ❖ Incidencia de la conducta del trabajador.
- ❖ Obligaciones de los trabajadores.
- ❖ Funciones y obligaciones de los mandos intermedios.
- ❖ Integración de la prevención en la gestión de la empresa.
- ❖ Introducción al sistema de responsabilidades legales en PRL.

21 de abril 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
    - Generalidad es
    - Identificación de peligros y evaluación de los riesgos y oportunidades
- ❖ Metodología FREMAP de evaluación de Riesgos y Oportunidades del Sistema de Gestión.
- ❖ Conclusiones.

26 de mayo a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

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

### Percepción del riesgo y accidente de tráfico



- ❖ Causas de accidente. El factor humano y los demás
- ❖ Inseguridad basada en el comportamiento
  - Proceso de toma de decisiones
  - Formación, sensibilización y obligación
- ❖ Conducción reactiva, y la "falsa inteligencia emocional"
  - Personalidad y sesgos cognitivos
  - Ejemplos basados en la experiencia



10 de febrero a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

### El documento de protección contra explosiones. RD 681/2003



- ❖ Introducción
- ❖ Normativa de aplicación
- ❖ Clasificación de zonas.
- ❖ Documento de Protección contra Explosiones
  - Estructura del Documento
  - Introducción
  - Evaluación del Riesgos
  - Medidas Técnicas
  - Medidas Organizativas



17 de marzo a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

### Tengo una plataforma elevadora móvil, ¿Qué medidas preventivas tengo que considerar?



- ❖ Normativa técnica aplicable
- ❖ Condiciones de seguridad asociadas al empleo de plataformas elevadoras móviles de personas (PEMP)
- ❖ Formación de operadores
- ❖ Mantenimiento, revisión e inspección
- ❖ Cestas acopladas a equipos de elevación de cargas.



19 de mayo a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

### Tengo que modificar una máquina, ¿Qué debo saber?



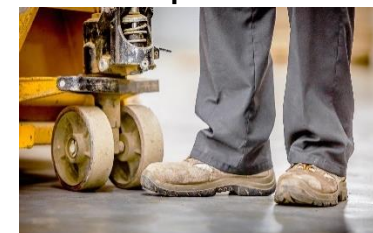
- ❖ Introducción.
- ❖ Obligaciones del empresario
- ❖ Requisitos legales de comercialización y puesta en servicio.
- ❖ Concepto de modificación y puesta en servicio
- ❖ Concepto de modificación sustancial. Ejemplos
- ❖ Posibles consecuencias
- ❖ Cómo realizar una modificación sin perder la seguridad ofrecida por la máquina



09 de junio a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

### ¿Qué tengo que considerar para elegir correctamente un calzado de uso profesional?



- ❖ Tipos de calzado de uso profesional. Normativa técnica.
- ❖ Factores a considerar en la selección (materiales, formas, suelas, punteras, etc.).
- ❖ [Herramienta para la selección de Equipos de Protección Individual.](#)
- ❖ Casos prácticos.



16 de junio a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

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

### Diseño de puestos. Determinación de la postural principal de trabajo.



- Presentación.
- Introducción.
- Determinación de la postura principal de trabajo.
- Requerimientos de cada postura:
  - Altura de trabajo
  - Alcances laterales, frontales y verticales
  - Espacio para las piernas y pies
- Coloquio.

17 de febrero a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

### Diseño de herramientas



- Presentación.
- Introducción.
- Aspectos a tener en cuenta en la elección y diseño de herramientas:
  - Tipo de agarre y adaptabilidad a la mano.
  - Postura de trabajo y confort articular.
  - Fuerzas requeridas: de torsión, de aprehensión y de sostenimiento
  - Vibraciones
- Coloquio.

24 de marzo a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

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

## Higiene industrial

### Buenas prácticas en el confinamiento de agentes químicos: vitrinas de gases



- ❖ 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.

📍 27 de enero a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

### Nanomateriales: medidas de control y medios de protección



- ❖ Introducción a los nanomateriales y la nanotecnología.
- ❖ Medidas de confinamiento y aislamiento.
- ❖ Sistemas de extracción localizada y ventilación.
- ❖ Medidas organizativas.
- ❖ Vigilancia de la salud.
- ❖ Selección de Equipos de Protección Individual.

📍 24 de febrero a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

### ¿Estoy gestionando adecuadamente los riesgos químicos?



- ❖ Normativa básica de aplicación.
- ❖ Gestión del riesgo químico.
- ❖ Buenas prácticas en el manejo, almacenamiento y transporte de productos químicos.
- ❖ Protección colectiva y equipos de protección individual frente al riesgo químico.
- ❖ Actuación en caso de emergencias.

📍 10 de marzo a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

### Selección y uso de EPI para el trabajo con plaguicidas



- ❖ Introducción.
  - Análisis de los requisitos en la elección de los equipos de protección individual: Guantes.
  - Ropa de protección.
  - Gafas y protección facial. Calzado.
  - Protección respiratoria.
- ❖ Buenas prácticas

📍 05 de mayo a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

### Sílice cancerígena, ¿y ahora qué?



- ❖ Peligrosidad la sílice cristalina respirable.
- ❖ Actividades laborales en donde puede haber exposición a la sílice.
- ❖ Claves para la gestión la exposición a sílice cristalina respirable a través de casos prácticos.

📍 02 de junio a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

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

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



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

# E-LEARNING

## Prevención de trastornos musculoesqueléticos

### E-LEARNING



### Prevención de trastornos musculoesqueléticos por el uso de pantallas de visualización

En el siguiente e-learning conocerás buenas prácticas que te ayudarán a prevenir los trastornos musculoesqueléticos ocasionado por el manejo de pantallas de visualización.

#### Programa:

1. El entorno y los equipos
2. Cómo sentarse
3. Los dispositivos portátiles
4. Ejercicios de estiramiento
5. Atención plena ("Mindfulness")
6. El sedentarismo

**Duración:** entre 1 y 2 horas

**Formato:** Online y autoestudio

#### INFORMACIÓN PRÓXIMAS CONVOCATORIAS

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

PREVENCIÓN DE TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS



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