



## **APRENDE A CUIDAR DE NUESTRA ESPALDA**

**A cargo de:** Margarita Ezquerro Ortín y Uxua Lancha Urtasun

**Duración:** 9 horas presenciales  
**Fechas:** 24, 25 y 26 de abril de 2012.  
**Horario:** De 10 a 13 h.  
**Lugar:** Aula A400.- Edificio Vives  
**Organización:** máximo 15 alumnos

### **Objetivos:**

Conocer y practicar consejos y ejercicios sencillos aplicables en la vida cotidiana que nos ayudarán a prevenir lesiones músculo esqueléticas

### **Contenidos:**

- Conocer como funciona nuestra espalda.
- Ejercicios sencillos que podemos practicar durante el trabajo con el ordenador y durante el trabajo en el aula.
- Ejercicios sencillos que podemos practicar durante las tareas de la vida cotidiana.
- Configuración correcta de un puesto de trabajo con ordenador