

PROMOCIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD SOTO DEL REAL 2019



3 JORNADAS PARA CENTROS EDUCATIVOS

"SALVANDO UNA VIDA"



Formar a los más jóvenes del municipio en técnicas de reanimación cardiopulmonar básicas utilizando sólo las manos.

Sensibilizar sobre la importancia de actuar y avisar en caso de parada cardíaca y/o atragantamiento.

4 JORNADAS PREVENTIVAS PARA ADULTOS



1: LIDERAZGO Y TRABAJO EN EQUIPO

Dirigida a Trabajadores Municipales.

Objetivo: Mejorar el clima laboral y prevenir los riesgos psicosociales.



2: MANEJO DEL ESTRÉS

Dirigida a Trabajadores Municipales y otros empresarios y trabajadores.

Técnicas del control de estrés y ejercicios de RISOTERAPIA.



3: PREVENCIÓN PATOLOGÍAS DE LA VOZ

Dirigida a Trabajadores Municipales, docentes monitores deportivos y otros trabajadores.

Medidas preventivas y técnicas y ejercicios para el uso de la voz como herramienta profesional.



4: EJERCICIOS HIPOPRESIVOS

Dirigida a todos los ciudadanos en general.

La Gimnasia Abdominal Hipopresiva consiste en ejercicios posturales y respiratorios que ejercitan una gran cantidad de músculos y que mejoran la presión intra-abdominal.



Del 30 de septiembre al 7 de noviembre 2019



El Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo colabora en esta publicación en el marco del V Plan Director de Prevención de Riesgos Laborales de la Comunidad de Madrid 2017-2020 y no se hace responsable de los contenidos de la misma ni de las valoraciones e interpretaciones de sus autores. La obra recoge exclusivamente la opinión de su autor como manifestación de su derecho de libertad de expresión.

Inscripciones en la casa de la cultura
centrocultural@ayto-sotodelreal.es

tlf. 918 48 01 14



Comunidad de Madrid