

PLAN DE FORMACIÓN AÑO 2009**DESCRIPCIÓN DE LAS ACCIONES FORMATIVAS****ENTIDAD GESTORA: UGT****ACTIVIDAD FORMATIVA REALIZADA CON FONDOS PROPIOS****ÁREA TEMÁTICA: PREVENCIÓN**

Acción Formativa número:	4	Denominación: PREVENCIÓN DE ACCIDENTES FÍSICO-ESQUELÉTICOS Y TÉCNICAS DE RELAJACIÓN ANTI ESTRESS EN EL ÁMBITO LABORAL			
Destinatarios Empleados públicos de la Ciudad Autónoma de Melilla					
Nº de Ediciones:	1	Participantes por edición:	50	Total participantes:	50
Nº de horas por edición:	30	Total horas:	30		

Calendario previsto: OCTUBRE 2.009

OBJETIVOS: El curso tiene por objetivo Aportar Recursos útiles para prevenir y afrontar los accidentes músculo-esqueléticos, así como al estrés debido a la responsabilidad de la toma de decisiones en un medio cambiante, en medio de la presión cotidiana, obteniendo un alto rendimiento y reduciendo el nivel de estrés. Asimismo percibir y detectar situaciones peligrosas del entorno laboral para tomar las medidas de protección necesarias. Conocer y desarrollar una serie de ejercicios necesarios para el manejo del estrés.

DESTINATARIOS: Empleados Públicos de la Ciudad Autónoma de Melilla**PROGRAMA:**

1.- Principios del control físico.

- ¿Cómo se pierde?
- ¿Cómo recuperarlo?
- Contracturas inconscientes y su influencia negativa en el rendimiento laboral.
- Entrenamiento en control del tono muscular.

2.- Prevención de Patologías Posturales.

3.- Enseñanzas de Técnicas de corrección

- Desequilibrios Posturales.
- Desequilibrios Respiratorios.

4.- Relajación y movimiento. Aumento de de la Conciencia corporal.

5.- Relajación y descanso profundo en distintas situaciones.

6.- Ejercicios Prácticos (Técnicas de masajes, Batería de ejercicios Pilates, Power.)

PLAN DE FORMACIÓN AÑO 2009**DESCRIPCIÓN DE LAS ACCIONES FORMATIVAS****ENTIDAD GESTORA: UGT****ACTIVIDAD FORMATIVA REALIZADA CON FONDOS PROPIOS****ÁREA TEMÁTICA: PREVENCIÓN**

Acción Formativa número:	5	Denominación: RESCATE URBANO			
Destinatarios Empleados públicos de la Ciudad Autónoma de Melilla					
Nº de Ediciones:	1	Participantes por edición:	30	Total participantes:	30
Nº de horas por edición:	30	Total horas:	30		

Calendario previsto: ABRIL 2.009

OBJETIVOS: El curso tiene como objetivos: Aumentar la capacidad de intervención del personal del SEIPS de la Ciudad Autónoma de Melilla en tareas de rescate y salvamento, ofreciendo el máximo nivel de seguridad y desempeño profesional del Bombero; Conocer los materiales y equipos de protección individual contra caídas de altura empleados en el medio urbano; Conocer técnicas y maniobras de mayor complejidad para aquellas situaciones que así lo exijan; Adquirir técnicas operativas de intervención y rescate en casco urbano.