



## E-learning: Prevención de trastornos musculoesqueléticos en los trabajos con pantallas de visualización

---

En el siguiente e-learning de 1 hora de duración, conocerás buenas prácticas que te ayudarán a prevenir los trastornos musculoesqueléticos ocasionados por el manejo de pantallas de visualización.

---

### Programa

---

- 1. Introducción
- 2. Los equipos y el entorno
- 3. Cómo sentarse
- 4. Los dispositivos portátiles
- 5. Ejercicios de estiramiento
- 6. La atención plena (Mindfulness)
- 7. El sedentarismo
- 8. Conclusiones
- 9. Evaluación

### Lugar y fecha de celebración

---

- Online y autoestudio
- Inscripciones desde el 5 de enero hasta el 13 de enero de 2022 a las 23:59 horas.
- Accesible del 17 de enero hasta el 30 de enero 2022 incluido.

### Datos de contacto

---

- Aula Virtual de Prevención FREMAP.
- Correo electrónico: [aulavirtualprevencion@fremap.es](mailto:aulavirtualprevencion@fremap.es).

### Información de interés sobre el e-Learning

---

- Estas actividades se encuadran en el Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social presentado por FREMAP. Está dirigido a nuestras empresas asociadas y su personal dependiente, así como a los trabajadores autónomos adheridos.
- Para realizar este e-learning hay que utilizar el navegador **GOOGLE CROME**
- Para más información, consulta el siguiente [documento](#).

### Organiza

---

- FREMAP, Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 61.

### Inscripción al e-learning

---

## FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN

<b>Evento</b>	<b>Localidad</b>	<b>Fecha Inicio</b>	<b>Fecha Fin</b>	<b>Límite Inscripción</b>	<b>Información e Inscripciones</b>
E-LEARNING: PREVENCIÓN DE TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS EN LOS TRABAJOS CON PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN	EN EL DOMICILIO INDICADO	17/01/2022	30/01/2022	13/01/2022	<a href="#">Acceso</a>

© Copyright 2021 FREMAP. Todos los derechos reservados.