

“

As traballadoras de hostalería son un dos grupos máis afectados pola dor de costas. Este problema ten tanto causas psicosociais como a tensión, a insatisfacción co emprego ou a percepción de falta de apoio social, como físicas: desde estar exposto a vibracións ou manexar cargas, ata manter posturas inadecuadas ou torcer a columna vertebral.

Se as traballadoras non toman as medidas máis apropiadas para evitar que apareza a dor de costas, este trastorno ten máis posibilidades de volverse crónico e converterse no motivo máis frecuente de incapacidade transitoria para traballar.

”



COIDA AS TÚAS COSTAS

**Programa de
Formación dirixido as
traballadoras do
sector de hostalería
na provincia de Lugo**



ASOCIACIÓN
PROVINCIAL
EMPRESARIOS
HOSTELERÍA E TURISMO
LUGO



CO-FINANCIAMENTO DE:



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE ECONOMÍA,
EMPREGO E INDUSTRIA

Asociación Provincial de Empresarios de Hostalería e Turismo de Lugo

Ramón Montenegro, 15 Entresuelo
27002 Lugo
Tel.: 982226912

- **Lugares de impartición:** **Lugo e Monforte de Lemos**
- **Destinatarios:** **prioritariamente mulleres do sector da hostalería.** Si hubiera prazas libres tamén homes e demandantes de emprego que buscan traballo no sector da hostalería

Inicio a partir do día 17 de xuño
Inscríbete chamando ao: 982 226 912
Prazas limitadas



OBXECTIVO XERAL

O obxectivo xeral é proporcionar formación e información sobre a columna vertebral aos traballadores do sector de hostalaría de Lugo e en concreto as traballadoras do sector de hostalaría da provincia de Lugo, priorizando a participación das mulleres do sector no programa de formación, facilitando a participación dos homes únicamente no caso que haxa prazas libres non ocupadas por mulleres, así mesmo poderán acudir a formación en caso de haber prazas libres persoas demandantes de emprego, que buscan traballo no sector da hostalaría.



OBXECTIVOS ESPECÍFICOS

- Desenvolver a potencia, resistencia ou elasticidade dos músculos que participan no funcionamento e sostén das costas.
- Diminuír o risco de padecer dor de costas e mellorar a súa evolución nos pacientes crónicos.
- Aprender a protexer as costas ao realizar as actividades da vida. Se xa existe dor de costas, seguindo os consellos posturais pode chegar a mellorar a dor e mesmo a desaparecer
- Adquirir hábitos posturais correctos durante a realización das diferentes tarefas do posto de traballo.
- Utilizar os equipos e as ferramentas de forma segura e ergonómica.



PROGAMA

- Módulo 1: Anatomía das nosas Costas
- Módulo 2: Funcións das Costas
- Módulo 3: Exercicios Físicos para Raquis, Dorsal e Lumbar
- Módulo 4: Exercicios para Columna Cervical
- Módulo 5: Exercicios de para a Columna Dorsolumbar
- Módulo 6: Exercicios para Abdominais
- Módulo 7: Estiramientos e Flexibilización do Raquis
- Módulo 8: Hixiene Postural