



Nueva Edición de “Escuela de Espalda”

Se va a reanudar la actividad denominada **ESCUELA DE ESPALDA**. Esta actividad tiene carácter **gratuito, continuado y está dirigida a todo el personal.**

Con ella se pretende propiciar la mejora de los hábitos higiénico-posturales y dinámicos de los profesionales, así como la mejora del estado de la espalda, potenciando la movilidad articular, la tonificación, la capacidad de estiramiento y la relajación muscular.

Esta actividad va dirigida a los colectivos profesionales (PAS, PDI y Becarios)

Duración de las sesiones: 60 minutos

Periodicidad: Una sesión a la semana, para cada grupo

Carácter: Gratuito

Grupos:

Grupo (A) (Martes de 14.30 a 15.30)

Grupo (B) (Miércoles de 7.30 a 8.30)

Nº de plazas: 18 para cada grupo

Reinicio de la actividad: 4 de Octubre 2022 (para el grupo de los martes)

5 de Octubre 2022 (para el grupo de los miércoles)

Lugar de celebración: Sala de usos múltiples del Edificio Central

La admisión se hará teniendo en cuenta el siguiente orden de preferencia:

1º Personal con problemas de espalda debidamente justificados.

2º Resto de Personal.



Impreso de Inscripción: Se encuentra en el otro archivo.

Plazo de entrega de solicitudes: Hasta tanto haya plazas vacantes. Los interesados en participar, deberán cumplimentar y remitir con el visto bueno de su responsable funcional (en el caso del PDI no se necesita la firma del responsable funcional) el impreso de solicitud adjunto a este correo al Servicio de Prevención situado en la dependencia 1.04.0 del Edificio Central..

Condiciones de participación:

Se hará

a) En caso de descompensación de la demanda (exceso en unos grupos y/o huecos en otros) u otras razones de optimización del aprovechamiento, la organización podrá proponer a los interesados la inclusión en otro Grupo.

b) Podrán ser excluidos de la actividad aquellos participantes que no asistan a tres sesiones consecutivas o se ausenten regularmente por causa no justificada, en todo caso, previa consulta con el interesado.

c) La admisión y asignación de grupo se comunicará mediante correo electrónico, o en su defecto, telefónicamente.

d) Durante el desarrollo de la actividad se realizará control de asistencia.

SERVICIO DE PREVENCIÓN

Edif.Central - 1ª Planta / Dependencias: 1.04.0

Telfs.: (+34) 950 01 58 43 / 950 01 40 19 - Fax (+34) 950 01 58 43

E-mail: prevenci@ual.es /

UNIVERSIDAD DE ALMERÍA