

2019

C A T A L U N Y A

PLANIFICACIÓ
GENERAL DE
FORMACIÓ

3. Planificació general de formació

Unimat Prevenció oferta a les seves empreses clients la programació general de formació per a l'any 2019.

13. Formació convenis construcció i metall

Ací trobaran una àmplia relació de les accions formatives que impartim, des de formació bàsica fins a cursos específics per a diferents sectors i llocs de treball, així com informació detallada de cadascun d'ells: programes, localitats, horaris i condicions de realització.

18. Formació específica

Els oferim la possibilitat de formar-se en modalitat presencial o en modalitat on line, amb més de 900 cursos per a triar (consulte en www.unimatprevencion.es)

20. Formació àrea de Vigilància de la Salut

A més consulte les condicions de bonificació dels cursos, fins al 100% del crèdit a través de la Fundació Tripartita per a la formació en l'ocupació.

21. Formació online

A Unimat Prevenció entenem la formació com un factor clau per a reduir la sinistralitat a les empreses i esperem que aquest manual els resulti d'utilitat.

Si necessiten més informació poden contactar amb nosaltres a:

- **Departament de Formació**
- **Unimat Prevenció**
- **T. 96 424 31 20**
- **E-MAIL: formacion@unimat.es**
-
-
-
-
-
-
-

NIVELL BÀSIC DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS

Objectiu: formar els/les treballadors/es en les funcions de nivell bàsic segons l'art. 35 Replament 39/1997 dels Serveis de Prevenció.

Dirigit a: els/les treballadors/es designats/des, recursos preventius, personal delegat de prevenció, membres del comitè de seguretat i salut.

Horari: de 15 a 20 hores. Modalitat semi-presencial.

Curs gratuït per a les empreses clients que tinguin contractat el concert de SPA amb Unimat Prevenció.

PROGRAMA

1. Marc normatiu

- 1.1. Llei de Prevenció de Riscos Laborals
- 1.2. Organismes públics relacionats amb la seguretat i salut en el treball
- 1.3. Modalitat d'organització de l'activitat preventiva
- 1.4. Figures preventives per a la gestió de la prevenció. Delegat designat i recurs preventiu
- 1.5. Coordinació d'activitats empresarials
- 1.6. Marc normatiu bàsic en matèria de prevenció de riscos laborals. Drets i deures bàsics en aquesta matèria
- 1.7. Prevenció integrada
- 1.8. Avaluació de riscos
- 1.9. Auditories
- 1.10. Responsabilitats

2. Conceptes bàsics sobre seguretat i salut en el treball

- 2.1. El treball i la salut: els riscos professionals. Factors de risc
- 2.2. Teoria de la causalitat
- 2.3. Accident i malaltia
- 2.4. Disciplines preventives
- 2.5. Riscos lligats al mediambient de treball
 - 2.5.1. Riscos higiènics
 - 2.5.2. Il·luminació
 - 2.5.3. Soroll
 - 2.5.4. Productes tòxics

3. Riscos lligats a les condicions de seguretat

- 3.1. Llocs de treball
- 3.4. Manutenció
- 3.5. Carretons elevadors
- 3.6. Emmagatzematge
- 3.7. Maquines i equips de treball
- 3.8. Eines manuals
- 3.9. EPI
- 3.10. Risc elèctric
- 3.11. Incendis i emergències
- 3.12. Investigació d'accidents

4. Gestió de la prevenció de riscos laborals

- 4.1. Documentació per a la gestió de la prevenció de riscos laborals
- 4.2. Pla de prevenció
- 4.3. Organització de la prevenció
- 4.4. Avaluació de riscos
 - 4.4.1. Identificació
 - 4.4.2. Avaluació
 - 4.4.3. Pla d'acció
- 4.5. Seguiment del pla
- 4.6. Treballadors d'especial significació
- 4.7. Formació dels treballadors
- 4.8. Informació dels treballadors
- 4.9. Control de la maquinària, equips i instal·lacions, registres i manteniment

CALENDARI:

ABRIL

BARCELONA: 9,10,11,25

OCTUBRE

BARCELONA: 21,22,23 i 7 nov.

NOVEMBRE

BANYOLES: 25,26,27 i 9 des. (14.30-19.30h.)

FORMACIÓ GENERAL DE SEGURETAT I SALUT LABORAL

Objectiu: formar els/les treballadors/es en prevenció de riscos laborals.

Dirigit a: tots/totes els/les treballadors/es de l'empresa segons el seu lloc de treball.

Horari: de 9 a 13 hores (M) o 15 a 19 hores (T). Modalitat presencial.

Curs gratuït per a les empreses clients que tinguin contractat el concert de SPA amb Unimat Prevenció.

PROGRAMA

1. Introducció

- 1.1. Treball i salut
- 1.2. Ordre i neteja
- 1.3. Marc normatiu
- 1.4. Drets i obligacions

2. Riscos

- 2.1. Origen i factors de risc
- 2.2. Factor humà
- 2.3. Factor d'equips de treball
- 2.4. Factor organitzacional
- 2.5. Factor ambiental

3. Riscos derivats del lloc de treball

- 3.1. R.D. 486/1997
- 3.2. Escales portàtils
- 3.3. Il.luminació del lloc de treball

4. Màquines i eines

- 4.1. Certificat CE
- 4.2. Adequacions de màquines R.D. 1215/1997
- 4.3. Resguards i dispositius

5. Manipulació de carregues

- 5.1. Manual
- 5.2. Mecànic
- 5.3. Transpaletes
- 5.4. Carretons elevadors

6. Equips i instal.lacions

- 6.1. Aire comprimit
- 6.2. Riscos elèctrics de la inhalació; ús de mànegues i allargadors

7. Equips de protecció individual

- 7.1. Equips de protecció auditiva
- 7.2. Equips de protecció respiratòria

8. Emergències

- 8.1. Incendis
- 8.2. Procediment d'actuació en cas d'accident o emergència
- 8.3. P.A.S.

9. Soroll

- 9.1. R.D. 286/2006

10. Productes tòxics

- 10.1. Parts d'una etiqueta
- 10.2. Pictogrames

11. Conclusió

CALENDARI: M (matí); T (tarda)

GENER

BARCELONA: 22 T

FEBRER

BARCELONA: 15 M
BANYOLES: 28 T

MARÇ

BARCELONA: 13 T

ABRIL

SABADELL: 12 M
BARCELONA: 26 M

MAIG

BARCELONA: 9 T
TARRAGONA: 23 M

JUNY

BARCELONA: 13 M

JULIOL

L'ESCALA: 3 M
BARCELONA: 5 M

SETEMBRE

BARCELONA: 25 T

OCTUBRE

TARRAGONA: 14 T
BARCELONA: 17 M
SABADELL: 18 M
BANYOLES: 29 T

NOVEMBRE

BARCELONA: 14 M

DESEMBRE

BARCELONA: 12 T

MESURES D'EMERGÈNCIA

Objectiu: formar els/les treballadors/es en prevenció de riscos laborals.

Dirigit a: equips d'intervenció i equips d'evacuació.

Horari: de 9 a 12 hores (M) o 15 a 18 hores (T). Modalitat presencial.

Curs gratuït per a les empreses clients que tinguin contractat el concert de SPA amb Unimat Prevenció.

PROGRAMA

1. Seqüències d'actuació en cas de:

- 1.1. Accident
- 1.2. Incendi
- 1.3. Evacuació
- 1.4. Vessament de productes
- 1.5. Emergència externa

2. Extinció d'incendis

- 2.1. El foc: generalitats
- 2.2. Extinció d'incendis
- 2.3. Agents extintors d'incendis
- 2.4. Prevenció d'incendis

3. Recomanacions en manipulació d'extintors

4. Recomanacions en la manipulació de mànegues, BIE ...

5. Recomanacions en una evacuació

6. Consells a seguir amb una persona accidentada

CALENDARI: M (matí); T (tarda)

ABRIL

JUNY

BANYOLES: 1 T (16-19h.)

BARCELONA: 6 T

SETEMBRE

BARCELONA: 16 M

SEGURETAT I SALUT EMBARCACIONS DE PESCA

Objectiu: formar els/les treballadors/es en prevenció de riscos laborals.

Dirigit a: tots/totes els/les treballadors/es de l'empresa segons el seu lloc de treball.

Horari: de 15 a 17 hores. Modalitat presencial.

PROGRAMA

1. Conceptes bàsics sobre seguretat i salut en el treball

2. Els riscos professionals. Factors de risc.

3. Danys derivats del treball. Els accidents de treball i les malalties professionals. Altres patologies derivades del treball.

4. Marc normatiu bàsic en matèria de prevenció de riscos laborals. Drets i deures bàsics en aquesta matèria

5. Guia tècnica per a l'avaluació i prevenció dels riscos en el treball a bord de vaixells de pesca

6. Riscos i mesures preventives en activitats de pesca (cèrcol, arrossegament, palangre, arts menors)

7. Llocs de treball. Ordre i neteja a bord.

- 7.1. Seguretat en accessos a vaixells

8. Condicions ambientals

- 8.1. Càmeres frigorífiques

9. Riscos específics del sector pesquer

- 9.1. Caigudes, cops, atrapaments, talls, punxades, cremades

10. Ús segur de les escales manuals

11. Riscos lligats a la manipulació manual de càrregues

- 11.1. Maneig de captures

12. Moviments repetitius i postures correctes en el treball

13. Seguretat contra riscos elèctrics

14. Màquines i equips de treball. Riscos més freqüents i mesures preventives

- 14.1. Màquines, eines manuals i elèctriques

15. Prevenció en cuines a bord de vaixells pesquers

16. Riscos higiènic, físics, químics i biològics a bord de vaixells de pesca

- 16.1. Vies d'entrada

- 16.2. Maneig segur de productes de neteja

17. Riscos psicosocials de l'activitat

18. Equips de protecció individual

19. Senyalització de seguretat i salut

20. Mesures d'emergència i evacuació

21. Consells d'actuació davant emergències

- 21.1. Home/dona a l'aigua

- 21.2. Equips salvavides

22. Consells de seguretat vial

CALENDARI:

MARÇ

BARCELONA: 14

SETEMBRE

BARCELONA: 5

SEGURETAT I SALUT FORNS DE PA

Objectiu: formar els/les treballadors/es en prevenció de riscos laborals.
Dirigit a: tots/totes els/les treballadors/es de l'empresa segons el seu lloc de treball.
Horari: de 9 a 11 (M) o 15 a 17 hores (T). Modalitat presencial.

PROGRAMA

- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Introducció 2. Què és la prevenció? 3. Origen i factors de risc 4. Tècniques preventives 5. Pèrdues de salut. Accident de treball i malaltia professional 6. Conceptes generals de seguretat. Ordre i neteja 7. Riscos ergonòmics. Lesions musculoesquelètiques. 8. Manipulació manual de càrregues. 9. Bipedestació. Treballar de peu durant llargs períodes de temps 10. Manipulació de càrregues 11. Postures forçades o inadequades (flexió, torsió, extensió de tronc; postures inadequades mà-canell, etc.) 12. Moviments repetitius (ma-canell i postural) 13. Riscos psicosocials. Treballs nocturns. 14. Màquines en el sector de forns de pa. 15. Contactes tèrmics amb equips de treball del sector | <ol style="list-style-type: none"> 16. Risc elèctric. 17. Eines manuals. 18. Escala de mà. 19. Riscos higièncs, físics, químics i biològics. 20. Manipulació de productes químics, estrès tèrmic, pols de farina, etc. 21. Equips de protecció individual 22. Plans d'emergència i evacuació |
|---|---|

CALENDARI:

MAIG	OCTUBRE
BARCELONA: 31 M	BARCELONA: 15 T

SEGURETAT EN L'HOSTALERIA

Objectiu: formar els/les treballadors/es en prevenció de riscos laborals.
Dirigit a: tots/totes els/les treballadors/es de l'empresa segons el seu lloc de treball.
Horari: de 9 a 11 (M) o 16 a 18 hores (T). Modalitat presencial.
 Curs gratuït per a les empreses clients que tinguin contractat el concert de SPA amb Unimat Prevenció.

PROGRAMA

- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Introducció <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Treball i salut 1.2. Organització de la prevenció en l'empresa 1.3. Origen i factors de risc 1.4. Drets i obligacions 2. Lloc de treball i emmagatzematge <ol style="list-style-type: none"> 2.1. R.D. 486/97 2.2. Escala portàtil 2.3. Ordre i neteja 2.4. Emmagatzematge: altells golfes i prestatgeries 3. Màquines i eines <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Factors de risc 3.2. Riscos en màquines talladores i batedores 3.3. Eines manuals: ganivets 3.4. Causes d'accidents amb eines 4. EPI's <ol style="list-style-type: none"> 4.1. Elecció de l'equip adequat <ol style="list-style-type: none"> 4.1.1. EPI's detall 4.1.2. Tèrmics 4.1.3. Químics 4.2. Categories de protecció | <ol style="list-style-type: none"> 5. Electricitat <ol style="list-style-type: none"> 5.1. Llei de Ohm 5.2. Contactes directes i indirectes 5.3. Comportament segur 5.4. Actuació en cas d'accident elèctric 6. Productes químics (desinfecció i neteja) <ol style="list-style-type: none"> 6.1. Riscos de la manipulació 6.2. Etiqueta i fitxa de seguretat 6.3. Emmagatzematge 7. Senyalització <ol style="list-style-type: none"> 7.1. Obligació 7.2. Prohibició 7.3. Advertència 7.4. Salvament 7.5. Incendis 8. Manipulació manual de càrregues 9. Incendis <ol style="list-style-type: none"> 9.1. Triangle del foc 9.2. Tipus d'extintors 9.3. Ús de l'extintor 9.4. Organització d'una situació d'emergència 10. Actuació en cas d'accident <ol style="list-style-type: none"> 10.1. Procediment PAS |
|--|--|

CALENDARI: M (matí); T (tarda)

GENER	FEBRER	MARÇ	ABRIL	MAIG	JUNY
BARCELONA: 29 M	BARCELONA: 19 M	BARCELONA: 29 M	BARCELONA: 24 T	BARCELONA: 15 T BANYOLES: 13 M BLANES: 22 M	BARCELONA: 12 M BLANES: 26 M
JULIOL	SETEMBRE	OCTUBRE	NOVEMBRE	DESEMBRE	
BARCELONA: 11 M PALAMÓS: 18 M	BARCELONA: 18 M	BARCELONA: 7 M	BARCELONA: 13 T	BARCELONA: 11 M	

SEGURETAT VIAL I TRANSPORT

Objectiu: formar els/les treballadors/es en prevenció de riscos laborals.

Dirigit a: tots/totes els/les treballadors/es de l'empresa segons el seu lloc de treball.

Horari: M 9 a 11 hores*; T 16 a 18 hores**, T 15 a 19h. Modalitat presencial.

Curs gratuït per a les empreses clients que tinguin contractat el concert de SPA amb Unimat Prevenció.

PROGRAMA

1. Factors de risc

- 1.1. Entorn
- 1.2. Vehicle
- 1.3. Conductor

2. Conductor

- 2.1. Velocitat
- 2.2. Distància de seguretat
- 2.3. Distracció
- 2.4. Alcohol
- 2.5. Medicaments
- 2.6. Apnea

3. Vehicle

- 3.1. Seguretat activa
- 3.2. Seguretat passiva

4. Vianant

5. Actuació en cas d'accident

CALENDARI: M (matí); T (tarda)

FEBRER	MARÇ	ABRIL
GIRONA: 27 M (10-12h.)	BARCELONA: 12 T**	BARCELONA: 4 T BANYOLES: 2 T
SETEMBRE	NOVEMBRE	
BARCELONA: 27 M*	BARCELONA: 5 T BANYOLES: 20 T	

* Comercials de 9:00 a 11:00 h.

** Comercials de 15:00 a 17:00 h.

RESIDÈNCIES DE GENT GRAN

Objectiu: formar els/les treballadors/es en prevenció de riscos laborals.

Dirigit a: tots/totes els/les treballadors/es de l'empresa segons el seu lloc de treball.

Horari: de 10 a 12 hores (M); 15 a 17 hores (T). Modalitat presencial.

Curs gratuït per a les empreses clients que tinguin contractat el concert de SPA amb Unimat Prevenció.

PROGRAMA

1. Presentació de la prevenció i normativa bàsica

- 1.1. Breu resum de la llei i normes bàsiques

2. Localització de riscos

- 2.1. Què és una avaluació de riscos?

3. Mesures preventives i coneixement de neteja

- 3.1. Sòls-passadissos-lavabos-cristalls-centre de consultes habitacions-zones comuns

4. Normes de seguretat

- 4.1. Proteccions personals
- 4.2. Manipulació de càrregues i persones
- 4.3. Manipulació de productes químics
- 4.4. Manipulació de màquines
- 4.5. Manipulació d'eines i estris (eines)
- 4.6. Risc elèctric
- 4.7. Treballen alada (escales)
- 4.8. Conducció de vehicles

5. Incendis i emergències

- 5.1. Pla d'emergència
- 5.2. Extintors

CALENDARI: M (matí); T (tarda)

MAIG	SETEMBRE
BANYOLES: 10 M	BARCELONA: 19 T

SECTOR NETEJA

Objectiu: formar els/les treballadors/es en prevenció de riscos laborals.

Dirigit a: tots/totes els/les treballadors/es de l'empresa segons el seu lloc de treball.

Horari: de 10 a 12 hores (M) o 15 a 17 hores (T). Modalitat presencial.

Curs gratuït per a les empreses clients que tinguin contractat el concert de SPA amb Unimat Prevenció.

PROGRAMA

1. Introducció
2. Factors de risc
 - 2.1. Lloc de treball
 - 2.2. Factors personals
 - 2.3. Factors organitzacionals
 - 2.4. Factors d'equips de treball
3. Conceptes generals de seguretat
 - 3.1. Ordre i neteja
4. Escales portàtils
5. Manipulació de càrregues i moviments repetitius
6. Riscos elèctrics
7. Equips de protecció individual
8. Productes tòxics
 - 8.1. Riscos de la manipulació de productes de neteja
 - 8.2. Etiqueta
 - 8.3. Manipulació segura i emmagatzematge
9. Incendis
10. Conclusió

CALENDARI: M (matí); T (tarda)

ABRIL

BARCELONA: 3 M

JULIOL

BARCELONA: 10 M

NOVEMBRE

BARCELONA: 18 T

MONITORS ESCOLARS

Objectiu: formar els/les treballadors/es en prevenció de riscos laborals.

Dirigit a: tots/totes els/les treballadors/es de l'empresa segons el seu lloc de treball.

Horari: de 8:30 a 10:30 hores. Modalitat presencial.

Curs gratuït per a les empreses clients que tinguin contractat el concert de SPA amb Unimat Prevenció.

PROGRAMA

- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Conceptes bàsics sobre seguretat i salut al treball 2. El treball i la salut: els riscos professionals. Factors de risc 3. Danys derivats del treball. Els accidents de treball i les malalties professionals. Altres patologies derivades del treball 4. Marc normatiu bàsic en matèria de prevenció de riscos laborals. Drets i deures bàsics en aquesta matèria 5. Riscos generals monitors escolars 6. Llocs de treball. Ordre i neteja 7. Riscos ergonòmics 8. Riscos lligats a la manipulació manual de càrregues | <ol style="list-style-type: none"> 9. Seguretat contra riscos elèctrics 10. Riscos higiènics. Físics, químics y biològics 11. Vies d'entrada 12. Manipulació segura de productes de neteja 13. Riscos psicosocials 14. Senyalització a centres de treball 15. Plans d'emergència i evacuació 16. Consells d'actuació davant d'emergències 17. Seguretat vial |
|---|---|

CALENDARI:

FEBRER

BARCELONA: 1

OCTUBRE

BARCELONA: 11

SECTOR PERRUQUERIA I ESTÈTICA

Objectiu: formar els/les treballadors/es en prevenció de riscos laborals.

Dirigit a: tots/totes els/les treballadors/es de l'empresa segons el seu lloc de treball.

Horari: de 10 a 12 hores. Modalitat presencial.

Curs gratuït per a les empreses clients que tinguin contractat el concert de SPA amb Unimat Prevenció.

PROGRAMA

1. Introducció

- 1.1. Què és la prevenció?
- 1.2. Origen i factors de risc
- 1.3. Tècniques preventives
- 1.4. Pèrdues de salut. Accident de treball i malaltia professional

2. Conceptes generals de seguretat

- 2.1. Ordre i neteja

3. Riscos ergonòmics. Càrrega física i mental

- 3.1. Bipedestació. Treballar de peu durant llargs períodes de temps
- 3.2. Mobiliari de treball no ergonòmic al sector de perruqueria i estètica
- 3.3. Manipulació de càrregues
- 3.4. Postures forçades o inadequades (flexió, torsió, extensió de tronc; postures inadequades mà-canell, etc.)
- 3.5. Moviments repetitius (mà - canell i postural)
- 3.6. Riscos psicosocials. Síndrome de burnout

4. Màquines en el sector de perruqueria i estètica

5. Contactes tèrmics amb equips de treball del sector

6. Risc elèctric

7. Escala de mà

8. Equips de protecció individual. Guants de protecció, calçat, etc.

9. Incendis

10. Il.luminació

11. Manipulació de productes químics del sector de perruqueries. Tints, permanents, decolorants, etc.

- 11.1. Fitxes de dades de seguretat

12. Riscos biològics

RISCOS BIOLÒGICS

Objectiu: formar els/les treballadors/es en prevenció de riscos laborals.

Dirigit a: tots/totes els/les treballadors/es de l'empresa segons el seu lloc de treball.

Horari: de 10 a 12 hores. Modalitat presencial.

Curs gratuït per a les empreses clients que tinguin contractat el concert de SPA amb Unimat Prevenció.

PROGRAMA

1. Definició de risc biològic

2. Legislació

3. Conseqüències de l'exposició: accident- malaltia

4. Estadístiques. Situació actual

5. Exemples de contaminants biològics

6. Vies d'entrada: respiratòria, digestiva i sanguínea

7. Relació malalties-activitat pròpies de tractaments a plantes residuals

8. Contacte directe-indirecte

9. Actuacions preventives: control ambiental i personal

10. Gestió de residus biològics

CALENDARI:

OCTUBRE

BARCELONA: 10

CALENDARI:

FEBRER

MAIG

SETEMBRE

BARCELONA: 12

BARCELONA: 6

BARCELONA: 17

SEGURETAT EN OFICINES

Objectiu: formar els/les treballadors/es en prevenció de riscos laborals.

Dirigit a: tots/totes els/les treballadors/es de l'empresa segons el seu lloc de treball.

Horari: de 10 a 12 (M) o de 15 a 17 hores (T). Modalitat presencial.

Curs gratuït per a les empreses clients que tinguin contractat el concert de SPA amb Unimat Prevenció.

PROGRAMA

1. Introducció

- 1.1. Treball i salut
- 1.2. Ordre i neteja
- 1.3. Marc normatiu
- 1.4. Drets i obligacions

2. Riscos principals de l'activitat

3. Origen i factors de risc

4. Riscos derivats del lloc de treball

- 4.1. R. D. 486/1997
- 4.2. Ordre i neteja
- 4.3. Caigudes al mateix i diferent nivell
- 4.4. Escales manuals
- 4.5. Caigudes de material
- 4.6. Ambient tèrmic
- 4.7. Il·luminació del lloc de treball

5. Risc de contacte elèctric

- 5.1. Efectes
- 5.2. Mesures preventives

6. Estris de treball i màquines

- 6.1. Exemples pràctics: cuter, trituradora...

7. Productes tòxics

8. Disseny del lloc de treball

- 8.1. Pantalla
- 8.2. Teclat
- 8.3. Cadira
- 8.4. Taula

9. Postures de treball

- 9.1. L'esquena
- 9.2. Els canells

10. Emergències

- 10.1. Incendis
- 10.2. Procediment d'actuació en cas d'accident o emergència
- 10.3. P.A.S.

11. Conclusió

CALENDARI: M (matí); T (tarda)

GENER BARCELONA: 25 M	FEBRER BARCELONA: 21 T
MARÇ BARCELONA: 21 T	ABRIL BARCELONA: 29 M
MAIG BARCELONA: 16 T	JUNY BARCELONA: 7 M BANYOLES: 5 M
JULIOL BARCELONA: 4 M, 12 M	SETEMBRE BARCELONA: 12 T
OCTUBRE BARCELONA: 9 M, 28 M	NOVEMBRE BARCELONA: 6 T, 28 T
DESEMBRE BARCELONA: 13 M	

TREBALLS SANITARIS

Objectiu: formar els/les treballadors/es en prevenció de riscos laborals.

Dirigit a: tots/totes els/les treballadors/es de l'empresa segons el seu lloc de treball.

Horari: de 10 a 12 hores. Modalitat presencial.

Curs gratuït per a les empreses clients que tinguin contractat el concert de SPA amb Unimat Prevenció.

PROGRAMA

1. Introducció
2. Legislació en matèria de prevenció de riscos laborals
3. Drets i obligacions dels treballadors
4. Principis generals de l'activitat preventiva
5. Riscos laborals i mesures preventives en el sector sanitari
6. Riscos de seguretat (atrapaments, cops, caigudes)
7. Risc de contacte elèctric
8. Incendis i explosions
9. Riscos higiènics
10. Residus tòxics i perillosos
11. Riscos físics
12. Riscos biològics
13. Riscos ergonòmics (postures i moviments repetitius)
14. Manipulació de càrregues
15. Treballs amb pantalles de visualització de dades
16. Equips de protecció individual
17. Riscos psicosocials
18. Violència física i/o verbal
19. Actuació en cas d'emergència

CALENDARI:

SETEMBRE

BARCELONA: 13

SECTOR COMERÇ

Objectiu: formar els/les treballadors/es en prevenció de riscos laborals.

Dirigit a: tots/totes els/les treballadors/es de l'empresa segons el seu lloc de treball.

Horari: de 9 a 11 hores (M) o 15 a 17 hores (T). Modalitat presencial.

Curs gratuït per a les empreses clients que tinguin contractat el concert de SPA amb Unimat Prevenció.

PROGRAMA

- | | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Introducció <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Conceptes generals de prevenció 2. Riscos lligats al lloc de treball <ol style="list-style-type: none"> 2.1. R.D. 486/1997 2.2. Emmagatzematge 2.3. Ordre i neteja 2.4. Escales 2.5. Senyalització 3. Màquines i eines <ol style="list-style-type: none"> 3.1. R.D. 1215/1997 3.2. CE | <ol style="list-style-type: none"> 4. Risc elèctric 5. Manipulació manual de càrregues 6. EPI 7. Productes químics <ol style="list-style-type: none"> 7.1. Riscos 7.2. Vies d'entrada 7.3. L'etiqueta 7.4. Emmagatzematge 8. Incendi |
|---|--|

CALENDARI: M (matí); T (tarda)

GENER

BARCELONA: 30 T

FEBRER

BARCELONA: 26 M

MARÇ

BARCELONA: 19 M

MAIG

BARCELONA: 14 M

JUNY

BARCELONA: 18 T

OCTUBRE

BARCELONA: 24 T

NOVEMBRE

BARCELONA: 11 M

SEGURETAT I SALUT VIGILANTS

Objectiu: formar els/les treballadors/es en prevenció de riscos laborals.

Dirigit a: tots/totes els/les treballadors/es de l'empresa segons el seu lloc de treball.

Horari: de 12 a 14 hores. Modalitat presencial.

Curs gratuït per a les empreses clients que tinguin contractat el concert de SPA amb Unimat Prevenció.

PROGRAMA

1. Conceptes bàsics sobre seguretat i salut en el treball

- 1.1. El treball i la salut: els riscos professionals. Factors de risc.
- 1.2. Danys derivats del treball. Els accidents de treball i les malalties professionals. Altres patologies derivades del treball.
- 1.3. Marc normatiu bàsic en matèria de prevenció de riscos laborals.
Drets i deures bàsics en aquesta matèria

2. Riscos i la seva prevenció

3. Riscos lligats als llocs de treball

- 3.1. Ordre i neteja
- 3.2. Condicions termohigromètriques
- 3.3. Caigudes
- 3.4. Cops

4. Seguretat front l'electricitat

5. Ergonomia

- 5.1. Postures forçades
- 5.2. Treball en posició de en peus

6. Factors psicosocials

- 6.1. Carga mental. Factors de treball, organització, individuals i entorn
- 6.2. Prevenció front les agressions i episodis de violència
- 6.3. Treballs d'atenció al públic

7. Senyalització de seguretat en els centres de treball

8. Mesures d'emergència i evacuació.

9. Consells d'actuació front emergències

10. Accidents in itinere i en desplaçament

CALENDARI:

ABRIL

BARCELONA: 23

FORMACIÓ RECOLLIDA EN EL VI CONVENI GENERAL DEL SECTOR DE LA CONSTRUCCIÓ

Primer cicle: formació inicial 8 hores.

Segon cicle: per ofici o lloc 20 hores, aquesta formació comprèn la del primer cicle.

Si es realitzen activitats multifunció i polivalents, realitzat el primer curs de l'ofici de 20 hores, es realitzaran els següents oficis afegint la part específica de 6 hores. També realitzaran 6 hores de la part específica qui tingui realitzat el Curs Bàsic de 60 hores.

Curs bàsic: 60 hores.

Personal directiu: 10 hores.

Responsables d'obra i tècnics d'execució: 20 hores.

Comandaments intermedis: 20 hores.

Personal administratiu: 20 hores.

Oficis: 20 hores (part comú 14 hores i part específica 6 hores).

- Paleteria
- Treballs de demolició i rehabilitació
- Encofrats
- Ferrallat
- Revestiment de guix
- Electricitat, muntatge i manteniment d'instal·lacions elèctriques d'alta i baixa tensió
- Lampisteria i instal·lacions de climatització
- Revestiments exteriors
- Pintura
- Solats i enrajolats
- Personal operador d'aparells elevadors
- Personal operador de vehicles i maquinària de moviment de terres
- Personal operador d'equips manuals
- Treballs d'aïllament i impermeabilització
- Muntatge d'estructures tubulars
- Personal operari d'instal·lacions temporals d'obra i auxiliars: plantes de aglomerat, de formigó i classificació d'àrids
- Estabilització d'esplanades i estesa de fermes
- Col·locació de materials de revestiments
- Conservació i explotació de carreteres

- Execució de túnels i sosteniment de les excavacions subterrànies i dels talussos
- Cimentacions especials, sondejos i perforacions
- Construcció i manteniment de vies fèrries
- Treballs marítims
- Treballs de xarxes de proveïment i sanejament i pous
- Treballs de muntatge de prefabricats de formigó a obra
- Personal operari de taller de materials: pedres industrials, tractament o transformació de materials, picapedrers i similars
- Treballs de soldadura
- Montador d'escaiola, plaques de guix laminat i assimilats
- Manteniment de maquinària i vehicles

FORMACIÓ RECOLLIDA EN EL II CONVENI ESTATAL DE LA INDÚSTRIA, LA TECNOLOGIA I ELS SERVEIS DEL SECTOR DEL METALL

TREBALLADORS/ES DEL SECTOR METALL QUE NO TREBALLEN A OBRES DE CONSTRUCCIÓ:

Directius: 6 hores.

Oficines: 6 hores.

Oficis de l'àrea de producció i manteniment: 20 hores, part comú de 12 hores i part específica de 8 hores.

Nivell bàsic: 50 hores, treballadors/es amb funcions preventives de nivell bàsic.

Formació de reciclatge de 4 hores impartida cada 3 anys o quan el/la treballador/a hagi estat allunyat del sector com a mínim un any de forma continuada. Si el/la treballador/a exerceix diversos oficis, no serà necessari fer una formació de 4 hores per cada ofici, es realitzarà una formació de 4 hores abastant els riscos de tots els oficis que exerceix.

Oficis de l'àrea de producció i/o manteniment:

- Activitats del CNAE 24: entre altres, treballs de fabricació, producció i transformació del ferro, de l'acer i dels materials no ferris, i primera transformació (fabricació de l'acer, fosa de metalls fabricació de motlles, fabricació de tubs i similars).
- Activitats del CNAE 30.1 i 33.15: treballs de construcció, reparació i manteniment naval en drassanes i molls.
- Personal operari en treballs de forja.
- Personal operari en treballs de soldadura i oxitall.
- Personal operari de màquines de mecanitzat per arrencada de ferritja.
- Personal operari de màquines de mecanitzat per abrasió.
- Personal operari de màquines de mecanitzat per deformació i tall de metall.
- Personal operari en activitats de tractaments superficials de les peces de metall: desgreixatge, neteja, decapat, recobriment, pintura
- Personal operari en activitats de premuntatge, muntatge, canvi de format i acoblament en fàbriques
- Treballs de fusteria metàl·lica
- Personal operari en treballs de joieria
- Treballs de mecànica, manteniment i reparació de màquines, equips industrials i/o equips electromecànics (indústria

aeroespacial, etc.)

- Treballs en tallers de reparació de vehicles
- Treballs d'instal·lació, manteniment i reparació d'equips informàtics, automatismes i la seva programació, ordinadors i els seus perifèrics o dispositius auxiliars; equips i tecnologies de telecomunicacions i de la informació, xarxes d'informació i dades (TICs)
- Instal·ladors i reparadors de línies i equips elèctrics
- Treballs de lampisteria, instal·lacions de calefacció-climatització, instal·lacions d'aigua calenta sanitària i instal·lacions solars tèrmiques
- Treballs de manteniment, reparació i instal·lació d'ascensors
- Treballs d'aïllament i impermeabilització
- Treballs de muntatge d'estructures tubulars
- Treballs de construcció i manteniment de vies fèrries
- Treballs d'instal·lacions, manteniment i reparació d'infraestructures de telecomunicacions (TIC i digitalització)
- Treballs en gasoductes i xarxes de distribució de gasos combustibles
- Treballs d'un altre tipus d'instal·lacions com ara instal·lacions solars fotovoltaïques o instal·lacions eòliques

- Treballs de recuperació i reciclatge de matèries primeres secundàries metàl·liques
- Treballs de control de qualitat, verificació i inspecció de matèries en curs de fabricació i en productes acabats del sector
- Conductors/transportistes
- Conductors de carretons elevadors
- Personal operador de pont grua
- Personal operador de plataformes elevadores
- Personal operari en magatzem i logística i aprovisionament en els processos de fabricació (incloent entre altres activitats l'empaquetat, preparació de productes, reprocessament, amb l'ajuda o no d'elements mecànics i altres tasques d'aprovisionament i subministrament de materials i components)
- Conductors de grues mòbils autopropulsades

FORMACIÓ RECOLLIDA EN EL II CONVENI ESTATAL DE LA INDÚSTRIA, LA TECNOLOGIA I ELS SERVEIS DEL SECTOR DEL METALL

TREBALLADORS/ES DEL SECTOR METALL QUE TREBALLEN EN OBRES DE CONSTRUCCIÓ:

Primer cicle: formació inicial 8 hores.

Segon cicle: Per ofici o lloc 20 hores, aquesta formació comprèn el primer cicle.

Si es realitzen activitats multifunció i polivalents, realitzat el primer ofici de 20 hores, es realitzarà dels següents oficis la part específica de 6 hores. També realitzaran 6 hores de la part específica qui tingui realitzat el Curs Bàsic de 60 hores.

Personal directiu: 10 hores.

Responsables d'obra i tècnics d'execució: 20 hores.

Comandaments intermedis: 20 hores.

Personal administratiu: 20 hores.

Oficis: 20 hores (part comú 14 hores i part específica 6 hores).

- Ferrallat
- Electricitat, muntatge i manteniment d'instal·lacions elèctriques d'alta i baixa tensió
- Lampisteria i instal·lacions de climatització
- Instal·lació d'ascensors
- Personal operador d'aparells elevadors
- Personal operador d'equips manuals
- Instal·lacions, reparacions, muntatges, estructures metàl·liques, serralleria i fusteria metàl·lica
- Treballs d'aïllament i impermeabilització
- Treballs de muntatge d'estructures tubulars
- Treballs de construcció i manteniment de vies fèrries
- Treballs de manteniment de maquinària i vehicles en obres de construcció
- Treballs en instal·lacions de telecomunicacions
- Treballs en gasoductes i xarxes de distribució de gasos combustibles

Formació de reciclatge de 4 hores impartida cada 3 anys o quan el/la treballador/a hagi estat allunyat del sector com a mínim un any de forma continuada per al personal tècnic, administratiu, comandaments intermedis i personal d'oficis. Si el/la treballador/a exerceix diversos oficis, no serà necessari fer una formació de 4 hores per cada ofici, es realitzarà una formació de 4 hores abastant els riscos de tots els oficis que exerceix.

Convalidacions formació:

FORMACIÓ D'ORIGEN	ACCES A:	REQUISITS PREVIS
Curs Nivell Bàsic Metall (50 h.)	Curs Nivell Bàsic Construcció (60 h.)	Mòdul 14 hores sobre part troncal d'oficis definit com a patró base. (Anexo VI apartado B)
Curs Nivell Bàsic Metall (50 h.)	Curs Ofici Construcció (20 h.)	Mòdul Part Específica Ofici (6 h.)
Curs Nivell Bàsic Construcció (60 h.)	Curs Nivell Bàsic Metall (50 h.)	Convalidació automàtica
Curs Nivell Bàsic Construcció (60 h.)	Curs Ofici Metall (20 h.)	Mòdul Part Específica Ofici (8 h.)
Curs Oficis Construcció (20 h.)	Curs Ofici Metall (20 h.)	Mòdul Part Específica Ofici (8 h.)
Curs Oficis Metall (20 h.)	Curs Ofici Construcció (20 h.)	Mòdul Part Específica Ofici (6 h.)

CONSTRUCCIÓ I SECTOR METALL EN OBRES DE CONSTRUCCIÓ (PRIMER CICLE – AULA PERMANENT)

Objectiu: formar els/les treballadors/es en prevenció de riscos laborals. Adquirir la formació per accedir a la targeta professional de la construcció.

Dirigit a: tots/totes els/les treballadors/es que entrin en l'obra.

Horari: de 9 a 13 hores (M) i de 14:30 a 18:30 hores (T). Modalitat presencial.

Curs gratuït per a les empreses clients que tinguin contractat el concert de SPA amb Unimat Prevenció.

PROGRAMA

1. Conceptes bàsics sobre seguretat i salut

- 1.1. El treball i la salut. Els riscos professionals. Factors de risc
- 1.2. Danys derivats del treball. Els accidents de treball i les malalties professionals. Altres patologies derivades del treball
- 1.3. Marc formatiu bàsic en matèria de prevenció de riscos laborals. Deures i obligacions bàsics en aquesta matèria

2. Riscos generals i la seva prevenció

- 2.1. Riscos lligats a les condicions de seguretat
- 2.2. Riscos lligats al mediambient de treball
- 2.3. La càrrega de treball, la fatiga i la insatisfacció laboral
- 2.4. Sistemes elementals de control de riscos. Mitjans de protecció col·lectiva i equips de protecció individual
- 2.5. Plans d'emergència i evacuació
- 2.6. El control de la salut dels treballadors

3. Riscos específics i la seva prevenció en el sector de la construcció

- 3.1. Diferents fases d'obra i les seves proteccions corresponents (xarxes, barones, bastides, plataformes de treball, escales, etc.)
- 3.2. Implantació d'obra. Locals higienicosanitaris, instal·lacions provisionals, etc.

4. Elements bàsics de gestió de la prevenció de riscos

- 4.1. Organismes públics relacionats amb la seguretat i salut en el treball
- 4.2. Organització preventiva del treball: "rutines bàsiques"
- 4.3. Documentació: recollida, elaboració i arxiu
- 4.4. Representació dels treballadors. Drets i obligacions (delegats de prevenció, comitè de seguretat i salut, treballadors designats, etc.)

5. Primers auxilis

- 5.1. Procediments generals
- 5.2. Pla d'actuació

CALENDARI: M (matí); T (tarda)

ABRIL

BANYOLES: 16

JUNY

BARCELONA: 11

DESEMBRE

BARCELONA: 10

NIVELL BÀSIC DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS (60 H)

Objectiu: formar els/les treballadors/es en les funcions de nivell bàsic segons l'art. 35 Reglament 39/1997 dels Serveis de Prevenció.

Dirigit a: treballadors/es designats/des, delegats/des de prevenció, membres del comitè de seguretat i salut, recurs preventiu.

Horari: de 15 a 20 hores. 60 hores. Modalitat semi-presencial.

PROGRAMA

1. Conceptes bàsics sobre seguretat i salut

- 1.1. El treball i la salut. Els riscos professionals. Factors de risc
- 1.2. Danys derivats del treball. Els accidents de treball i les malalties professionals. Altres patologies derivades del treball
- 1.3. Marc formatiu bàsic en matèria de prevenció de riscos laborals. Deures i obligacions bàsiques en aquesta matèria

2. Riscos generals i la seva prevenció

- 2.1. Riscos lligats a les condicions de seguretat
- 2.2. Riscos relacionats amb el mediambient del treball
- 2.3. La càrrega de treball, la fatiga i la insatisfacció laboral
- 2.4. Sistemes elementals de control de riscos. Mitjans de protecció col·lectiva i equips de protecció individual
- 2.5. Plans d'emergència i evacuació
- 2.6. El control de la salut dels treballadors

3. Riscos específics i la seva prevenció en el sector de la construcció

- 3.1. Diferents fases d'obra i les seves proteccions corresponents (xarxes, barones, bastides, plataformes de treball, escales, etc.)
- 3.2. Implantació d'obra. Locals higiènic sanitaris, instal·lacions provisionals, etc.

4. Elements bàsics de gestió de la prevenció de riscos

- 4.1. Organismes públics relacionats amb la seguretat i salut en el treball
- 4.2. Organització preventiva del treball: "rutines bàsiques"
- 4.3. Documentació: recollida, elaboració i arxiu
- 4.4. Representació dels treballadors. Drets i obligacions (delegats de prevenció, comitè de seguretat i salut, treballadors designats, etc)

5. Primers auxilis

- 5.1. Procediments generals
- 5.2. Pla d'actuació

CALENDARI:

MARÇ*

BARCELONA: 4,5,6 i 8 abr.

MAIG**

BANYOLES: 27,28,29 i 1 jul. / 14.30-19.30 hores

SETEMBRE***

BARCELONA: 30,1,2 d'octubre i 4 novembre

* Activitat Construcció

** Activitat Construcció

*** Activitat Metall Construcció

Curs bonificable per la Fundació Tripartida per a la Formació en l'Ocupació. Per a inscriure's en esta programació consulte condicions, és requisit indispensable per a inscriure's complir les condicions de dits cursos. Consultar Departament de Formació. Tel: 96 424 31 20

PRIMERS AUXILIS

Objectiu: formar els/les treballadors/es en prevenció de riscos laborals.

Dirigit a: tots/totes els/les treballadors/es de l'empresa segons el seu lloc de treball.

Horari: de 15 a 19 hores. Modalitat presencial.

PROGRAMA

1. RCP bàsica en adults (reanimació cardiopulmonar bàsica)

- 1.1. Introducció
- 1.2. Víctima conscient
 - 1.2.1. Hemorragies
 - 1.2.1.1. Definició
 - 1.2.1.2. Classificació
 - 1.2.1.3. Primers auxilis
 - 1.2.2. Ennuegaments
 - 1.2.3. Definició
 - 1.2.4. Primers auxilis
- 1.3. Víctima inconscient
 - 1.3.1. Petició d'ajuda
 - 1.3.2. Comprovació de la permeabilitat de la via aèria
 - 1.3.3. Comprovació de signes de respiració
 - 1.3.4. Comprovació de signes de circulació

2. Casos especials

- 2.1. Traumatisme (lesions)
- 2.2. Ofegament
- 2.3. Asfíxia
- 2.4. Intoxicació per drogues o alcohol
- 2.5. Nens o nadons

CALENDARI:

MARÇ

BARCELONA: 7

OCTUBRE

BARCELONA: 3

MANIPULACIÓ D'ALIMENTS CURS DE FORMACIÓ INICIAL EN HIGIENE ALIMENTARIA, SECTOR MENJARS PREPARATS

Objectiu: formar els/les treballadors/es en prevenció de riscos laborals.

Dirigit a: designats/des de prevenció, delegats/des de prevenció, comitè de seguretat i salut laboral, recurs preventiu.

Horari: de 9 a 12 hores. Modalitat presencial.

PROGRAMA

Part presencial

1. Els sistemes APPCC en hostaleria
2. Pràctiques correctes durant la recepció i emmagatzematge de materies primeres
3. Pràctiques correctes durant la preparació, elaboració i cuinat d'aliments
4. Menjadors col·lectius

Part a distància

1. Introducció
2. Higiene alimentària
3. El manipulador d'aliments
4. Alteració dels aliments
5. Contaminació dels aliments. Tipus. Factors implicats
6. Contaminació creuada
7. Portadorsà

8. Toxiinfeccions alimentàries.

Generalitats. Principals toxiinfeccions: símptomes, aliments implicats i mesures preventives

9. Emmagatzematge i conservació d'aliments
10. Higiene personal i estat de salut del manipulador
11. Neteja i desinfecció
12. Desinfecció i desratització
13. Envasament, etiquetatge i traçabilitat
14. Transport
15. APPCC: sistemes d'anàlisi de perills i punts de control crític
16. Legislació general
17. Autoavaluació

CALENDARI:

MARÇ

BARCELONA: 25

GESTIÓ D'AL·LÈRGENS EN L'ÀMBIT DE L'ALIMENTACIÓ

Objectiu: formar els/les treballadors/es en prevenció de riscos laborals.

Dirigit a: tots/totes els/les treballadors/es de l'empresa segons el seu lloc de treball.

Horari: de 9 a 11 hores. Modalitat presencial.

PROGRAMA

1. Alergies i intoleràncies alimentàries

2. Legislació

2.1. Reglament UE núm. 1169/2011, en relació a la informació alimentària facilitada al consumidor

2.2. R.D. 126/2015, norma general relativa a la informació alimentària dels aliments que es presenten sense envasar per a la venda al consumidor final i a les col·lectivitats, dels envasaments en els llocs de venda a petició del comprador, i dels envasaments pels titulars del comerç al detall

3. Al·lèrgens de declaració obligatòria

4. Gestió i maneig dels aliments potencialment al·lèrgics

CALENDARI:

MAIG

BARCELONA: 24

LA VEU I EL TREBALL

1. Introducció
2. Què és la veu?
3. Com s'explora la veu?
4. Per què s'altera la veu? Lesions més freqüents
5. Prevenció de trastorns de la veu
 - 5.1. Consideracions generals
 - 5.2. Normes per a la cura de la veu
 - 5.3. Síntomes d'un desordre de la veu
6. Consells per a la cura de la veu professional
7. Rehabilitació de la veu

CONTROLA EL TEU ESTRÈS

1. Creences comuns sobre l'estrès
2. Conceptualització de l'estrès
3. Concepte d'estrès laboral
4. El procés de generació l'estrès
5. Condicions ambientals generadores d'estrès
6. Característiques de personalitat i la seva relació amb l'estrès i la salut
7. Fonts d'estrès en l'àmbit natural i en l'àmbit laboral
8. Els components de la resposta d'estrès
9. Conseqüències de l'estrès
10. Patologies associades
11. Recomanacions per evitar els efectes negatius de la resposta d'estrès

¿ENCARA FUMES?

1. La inèrcia d'una epidèmia silenciosa
2. El tabaquisme. Més que una malaltia
 - 2.1. 1 de cada 2 mor i l'altre ...
 - 2.2. Malalties que produeix. Diferències entre no fumadors i exfumadors
 - 2.3. Més inconvenients
3. La teva motivació per deixar-ho: una paradoxa
 - 3.1. El gran error sobre el plaer de fumar
 - 3.2. Els motius d'aquesta paradoxa
 - 3.2.1. Vam aprendre a fumar
 - 3.2.2. La subtileza de la publicitat
 - 3.2.3. És una droga. ¿Què té el tabac? Els dos corrents de fum
4. El cost del tabac
5. Per què genera addicció? El poder de la nicotina
6. El sistema de recompensa del cervell humà
7. La síndrome d'abstinència a la nicotina
8. La batalla de la dependència: ¿física, psicològica o social?
9. L'augment d'exfumadors. Quants aconseguen deixar de fumar?
10. I a tu: què t'agradaria?
11. Si deixo de fumar ... en dos dies, en dues setmanes, en dos mesos, en un any, en 5 i quinze anys...
12. Avantatges palpables de deixar de fumar a curt, mitjà i llarg termini
13. El tractament del programa Encara fumes?
14. Dos de cada 3 persones no fumen i 1 de cada 6 és ja un exfumador

MANIPULACIÓ DE PACIENTS

1. Introducció
2. Recomanacions generals per al maneig manual de càrregues
3. Hàbits nous
4. L'esquena
5. Visionar les imatges en el maneig d'usuaris
6. Anàlisi de les tasques del lloc de treball del cuidador
 - 6.1. Pràctica i discussió
7. Condicions a complir en l'aixecament d'usuaris
 - 7.1. Pràctica i discussió
8. Ús de la utilització de mitjans auxiliars
 - 8.1. Pràctica i discussió
9. Recomanacions a implantar i conclusions

SALUT CARDIOVASCULAR

1. Situació actual del risc cardiovascular
 - 1.1. Món
 - 1.2. Europa
 - 1.3. Espanya
 - 1.3.1. Les diferents comunitats autònomes
2. Definició de risc cardiovascular
 - 2.1. La societat del benestar
 - 2.2. Factors de risc cardiovascular
 - 2.3. Què hem de fer?
3. Missatges per millorar el nostre estil de vida
4. Alimentació i salut laboral

DIETÈTICA I NUTRICIÓ

1. Introducció
 - 1.1. Alimentació i dietètica
2. Balanç energètic
3. Recomanacions nutricionals, ingestes diàries recomanades i guies dietètiques
4. Alimentació de l'adult sa: mètode de les racions, distribució energètica diària i dieta mediterrània
5. Problemes associats a la dieta
6. Activitat física i dieta

Unimat Prevenció ofereix als seus clients més de 900 cursos en modalitat on - line.

Consulti els cursos disponibles en www.unimatprevencion.es així com les condicions de realització al telèfon 96 424 31 20 o per e-mail: formacion@unimat.es



Si necessiten més informació poden contactar amb nosaltres a:

Departament de Formació
Unimat Prevenció
T. 96 424 31 20
E-MAIL: formacion@unimat.es

INSCRIPCIÓ



Per assistir a un curs s'haurà d'enviar la sol·licitud d'inscripció al Departament de Formació.

Fax: 96 421 80 86

Aquest confirmarà telefònicament la data, horari i emplaçament del curs, així com, si escau, l'existència de places disponibles.

En cas de que al realitzar la inscripció a un curs gratuït estiguera l'aforament complet el Departament de Formació li facilitarà dates alternatives al curs sol·licitat.

Les dates poden variar per la celebració de festes locals sense confirmar a l'elaborar aquesta informació o per qualsevol incidència que considere el Departament de Formació.

Consultar formació a mida i complementària al Departament de Formació.

Tel.: 96 424 31 20 – 93 322 80 00

Places sotmeses a la prèvia formalització de la fitxa d'inscripció i la confirmació pel Departament de Formació.

SOL·LICITUT D'INSCRIPCIÓ A:

Tipus de curs:

Empresa:

NISS (CCC):

Telèfon de contacte:

Persona de contacte:

Sr./Sra:

En nom de l' empresa

En qualitat de

De la mateixa, inscriu els/les següents treballadors/es que pertanyen a la plantilla de l'esmentada empresa:

Sr./Sra:

D.N.I.

Sr./Sra:

D.N.I.

Sr./Sra:

D.N.I.

A l'activitat formativa que se celebrarà a:

LLOC:

DATA:

HORARI:

A a de de 201

Signat

