

PRESTAKUNTZA ARLOA:	Lan-arriskuen prebentzioa
MODALITATEA:	On-line
HIZKUNTZA:	Gaztelania



MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

KODEA

2016-62-11-8

INFORMAZIO OROKORRA

IRAUPENA 15 ordu

**IKASTARORA
SARBIDEA**

<http://ivapprestakuntza.eus>

HARTZAILEAK Euskal Autonomia Erkidegoko herri-administrazioetan lan egiten duten enplegatu publikoak bereziki, lanpostuetan 3kg baino gehiago maniatzen dituztenek.

BALDINTZAK
-Helbide elektronikoa bakarria ikasle bakoitzeko
-Administrazio Orokorreko ikasleentzat: korporazio-saretik kanpodo posta-zerbitzarietatik eta zerbitzarietara mezuak bidaltzeko eta jasotzeko aukera ematen duen posta elektronikoko kontua izatea. Ez dute balioko mezuak korporazio-sarearen barruan bidali eta jasotzeko aukera besterik ematen ez dutenak.

**ESKAKIZUN
TEKNIKOAK**
SOFTWAREA:

- Windows XP edo berriagoa
- Nabigatzaileak: Mozilla Firefox eta Chrome eguneratuak (gomendatuak)
Internet Explorer 9 edo berriagoa
- Pantailaren bereizmena: 1024 x 768 (gomendatua)
- Adobe Flash Player 14 edo berriagoa
- Acrobat reader 10 edo berriagoa (gomendatua)
- Interneterako konexioa eta Youtube zerbitzuko atzipena zabalik

HARDWAREA:

- PC Pentium VI edo berriagoa
- Soinu-txartela
- Entzungailuak edo bozgorailu independenteak

TUTORETZA
Tutorearen egitekoak:

- Ikasleei plataforman ongi-etorria emateko mezu bat bidaltzea.
- Kontsultei erantzutea:
 - ikastaroaren edukiari buruzkoak, plataformako foroaren bidez
 - 24 orduko epean erantzutea
- Ikaskuntzaren jarraipena eta ebaluazioa egitea.

HILA	HASIERA	AMAIERA	ADMINISTRAZIO OROKORRA		BESTE ADMINISTRAZIO BATZUK	BAJEN JAKINARAZPENAK (ez dakar matrikula- kosturik)
			ESKATZEKO AZKEN EGUNA	ONIRITZIA	ESKATZEKO AZKEN EGUNA	
APIRILA	Apirilak 4	Apirilak 22	Martxoak 2	Martxoak 3tik 8ra	Martxoak 8	apirilaren 1a arte

ZER LORTU NAHI DUGUN

**HELBURU
OROKORRAK** Zamen eskulana daramatzaten beharretan sortzen diren arriskuak ezagutu eta lesioak sahisteko teknika egokiak ikasi.

**HELBURU
ZEHATZAK**
-Gure gorputzaren funtzionamendua eta egitura nolakoa den ikasi, eta zein neurritan eragiten dion zamak eskuz maneiatzeak.
-Zamen erabileran agertzen diren arrisku arruntak ezagutu, ondoren, bere tratamendua eta prebentzioa ezagutzeko.
- Zamen manipulaziorako segurtasun tekniken prestakuntza eta hezkuntza.
-Lanaren aurretik, bitartean eta ondoren, behar bezala luzatzen/berotzen ikasi.

GAITASUNAK
Prestakuntza-ekintza amaitzean, ikaslea gai izango da:

- Gure anatomia ezagutzeko lesioen arrazoiak ulertzeko
- Gure lanpostuan lesioak sahisteko lagungarri diren arau eta neurriak jakiteko
- Esku-zama bat maneiatzen eta manipulatzeko
- Lesioak sahisteko gorputzaren zati ezberdinak luzatzen



MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

PROGRAMA ETA EBALUAKETA

METODOLOGIA	<p>Autoprestakuntzako ekintza honek bi ardatz nagusi ditu: plataforma birtuala eta tutoretzak. Ikaskuntzaren oinarrian, sistema dinamiko bat dago, ikasleek aktiboki parte har dezaten; tutoreak gidatzen du ikaslea, eta ikasleak, berriz, banakako lana eginez eta elkarlanean arituz ikasten du. Ikastaroak 5 gai ditu, ebaluazio eta autoebaluaziorako galdetegiak eta ariketa praktiko bat.</p> <p>Ikasleen ikastaldia osatzeko bideak: ikastaroko dokumentaziora eta irakurtzeko esteketarako sarbidea; foroetan parte hartzea; ariketa praktikoak eta galdetegiak egitea, eta tutorearekin beti harremanetan egotea, plataformaren bidez.</p>
PROGRAMA	<p>Modulu 1: Sarrera.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.1 Sarrera. 1.2 Oinarrizko kontzeptuak. 1.3 Erreferentzi-araudia. <p>Modulu 2: Giza gorputzaren Fisiologia.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2.1 Muskulu-Hezur Sistema. 2.2 Zamen manipulazioan Ohiko Lesioak. <p>Modulu 3: Arriskuak eta prebentzio-neurriak.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3.1 Segurtasun arau orokorrak. 3.2 Lesioak saihesteko neurriak: neke fisikoa eta lesio traumatikoak. <p>Modulu 4: Zama manipulatzeko programak.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4.1 Zamaren Ezaugarriak. 4.2 Beharrezko Ahalegin fisikoa. 4.3 lan-inguruaren ezaugarriak. 4.4 Jardueraren eskakizunak. 4.5 Banakako faktoreak. 4.6 Zama altxatzeko metodoa. <p>Modulu 5: Jarrera-higienea: muskulu-eskeleto luzatze-ariketak.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5.1 Jarduera fisikoa prebentzio-estrategia gisa (luzaketak).
IKASTAROAREN BALORAZIOA	<p>Ikasleen gogobetetze-inkesta eta Irakaslearen balorazio inkesta. Inkesta egitera sartzeko esteka bidaliko dugu, mezu elektronikoaren bidez.</p>
ZIURTAGIRIA	<p>Asistentzia-egiaztagiria lortzeko <u>bete beharreko baldintzak</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ebaluaziorako galdetegiak gaintitzea, gutxienez 8 erantzun zuzen galdetegi bakoitzeko ➤ Kasu praktikoa gaintitzea
PREZIOA	<p>107€</p> <p>AGINDUA, 2014ko abenduaren 11koa, Herri Administrazio eta Justiziako sailburuarena, Herri Arduralaritzaren Euskal Erakundeak ematen dituen jarduera eta zerbitzuen prezio publikoen zenbatekoa ezartzen duena.(Abenduaren 30eko EHAA, 248. zk.)</p>
OHARRAK	<p>Laguntza behar izanez gero:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Deitu ELZko telefono zenbakira 94 4735339 ➤ Astelehenetik ostiralera 08:00etatik 17:00etara