

PRESTAKUNTZA ARLOA:	Laneko Arriskuen Prebentzioa
MODALITATEA:	On-line
HIZKUNTZA:	Gaztelania

ESPALDA SANA

KODEA

2017-62-11-14

INFORMAZIO OROKORRA

IRAUPENA 25 ordu **IKASTARORA SARBIDEA** <http://autoprestakuntza.euskadi.eus>

HARTZAILEAK Euskal Autonomia Erkidegoko administrazio publikoetan lan egiten duten enplegatu publikoak.

BALDINTZAK
-Helbide elektronikoa bakarrik ikasle bakoitzeko
-Administrazio Orokorreko ikasleentzat: korporazio-saretik kanpoko 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: Internet Explorer 8, Mozilla Firefox 14.0.1 edo berriagoa eta Chrome eguneratua
- Pantailaren bereizmena: 1024 x 768 (gomendatua)
- Adobe Flash Player 10 edo berriagoa
- Acrobat reader 8 edo berriagoa (gomendatua)
- Interneterako konexioa eta Youtube zerbitzuko atzipena zabalik

 HARDWAREA:

- PC Pentium III 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	
MAIATZA	Maiatzak 2	Maiatzak 26	martxoak 31	Apirilak 3tik 7ra	Apirilak 7	Apirilaren 28a arte

ZER LORTU NAHI DA

HELBURU OROKORRAK

- Gure bizkarezurreko egitura eta funtzionamendua ezagutzea
- Lesio muskulu- eskeletikoak eta bizkarreko minak eragiten duten arrisku faktoreak ezagutzea
- Osasun alorrean, jarduera fisikoaren onurak ezagutzea eta ohitura osasungarriak sendotzea edo indartzea
- Norbere bizkarraren zaintzarako baliabide eta tresna ezberdinak ezagutzea eta praktikan jartzea

GAITASUNAK
Prestakuntza-ekintza amaitzean ikaslea gai izango da:

- Bizkarraren autoebaluazio bat egiteko eta bakoitzarentzako onuragarriak diren ariketak ezagutu eta praktikan jartzeko.
- Bizkarezurrearen zaintzarako ariketak burutzeko.
- Osasunaren alorrera bideratutako saio praktiko bat egituratzeko

PRESTAKUNTZA ARLOA:	Laneko Arriskuen Prebentzioa
MODALITATEA:	On-line
HIZKUNTZA:	Gaztelania

ESPALDA SANA

PROGRAMA ETA EBALUAKETA

METODOLOGÍA	<p>Metodologia aktibo- partehatzailea, teoriko- praktikoa, norbere bizkarraren eta berau zaintzeko tresna eta baliabide ezberdinen ezagutzara bideratua, eta,aldi berean, ohitura osasuntsuak sendotu edo indartuko duena. Ikastaroak honako egitura jarraitzen du unitate bakoitzean:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abiapuntua: Aztertzeko eta hausnartzeko egoera bat. • Bazenekien...: Errekurtsoak, aurkezpenak begiratu, irakurri eta hausnartu, bideoak ikusi... • Orain zure txanda!: Jarduera eta ariketa praktikokoak. • Autoebaluazioa: Unitatean zehar landutakoaren inguruko hausnarketa eta ebaluazioa. • Aukerako informazioa: Aukerako irakurketak, bideoak... • Deskargatzeko informazioa: Deskargatzeko PDF-ak.
PROGRAMA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sarrera 2. Bizkarraren oinarrizko anatomia eta biomekanika 3. Lesio muskulu eskeletikoak eta arrisku faktoreak 4. Bizimodu aktiboa eta konpentsazio ariketak 5. Amaierako-laburpen gaia
IKASTAROAREN BALORAZIOA	<p>Ikasleen gogobetetze-inkesta eta Irakaslearen balorazio-inkesta. Posta elektronikoaren bidez, inkestaren lotura jasoko duzu, bete dezazun.</p> <p>Berlaratze-egiaztagiria lortzeko <u>bete beharreko baldintzak</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jarduera guztiak eginak izatea
ZIURTAGIRIA	<p>Ziurtagiria digitala da, eta ikastaroa itxi ondoren eskuratu daiteke. Zure egiaztagiria lortzeko, Prestakuntza Zerbitzuko FAQ atalean kontsultatu: Administrazio Orokorra edo Toki Administrazioa arloetan.</p>
PREZIOA	<p>186€ 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>
LAGUNTZA	<p><u>Laguntza teknikoa</u> behar izanez gero:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Deitu CAUko telefono zenbakira (945016) 440 ➤ Astelehenetik ostiralera, 08:00etatik 20:00etara <p><u>Aministrazio-gaiekin</u> lotutako kontsultak egiteko: prestakuntza@ivap.eus</p>