

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

ZAMAK ESKUZ MANEIAITZEA

KODEA

2017-62-11-18

INFORMAZIO OROKORRA

IRAUPENA 15 ordu **IKASTARORA SARBIDEA** <http://autoprestakuntza.euskadi.eus>

HARTZAILEAK Euskal Autonomia Erkidegoko administrazio publikoetan lan egiten duten enplegatu publikoak bereziki, lanpostuetan 3kg baino gehiago maniatzen dituztenek.

BALDINTZAK
-Helbide elektroniko bakarra 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: 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	
EKAINA	Ekainak 5	Ekainak 23	Maiatzak 2	maiatzak 3tik 8ra	Maiatzak 8	ekainaren 2a 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 manipulaten
- Lesioak sahisteko gorputzaren zati ezberdinak luzatzen

ZAMAK ESKUZ MANEIAITZEA

PROGRAMA ETA EBALUAKETA

METODOLOGIA

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.

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.

PROGRAMA

Modulu 1: Sarrera.

- 1.1 Sarrera.
- 1.2 Oinarrizko kontzeptuak.
- 1.3 Erreferentzi-araudia.

Modulu 2: Giza gorputzaren Fisiologia.

- 2.1 Muskulu-Hezur Sistema.
- 2.2 Zamen manipulazioan Ohiko Lesioak.

Modulu 3: Arriskuak eta prebentzio-neurriak.

- 3.1 Segurtasun arau orokorrak.
- 3.2 Lesioak saihesteko neurriak: neke fisikoa eta lesio traumatikoak.

Modulu 4: Zama manipulatzeko programak.

- 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.

Modulu 5: Jarrera-higienea: muskulu-eskeleto luzatze-ariketak.

- 5.1 Jarduera fisikoa prebentzio-estrategia gisa (luzaketak).

IKASTAROAREN BALORAZIOA

Ikasleen gogobetetze-inkesta eta Irakaslearen balorazio-inkesta. Posta elektronikoen bidez, inkestaren lotura jasoko duzu, bete dezazun.

ZIURTAGIRIA

Asistentzia-egiaztagiria lortzeko bete beharreko baldintzak:

- Ebaluaziorako galdetegiak gainditzea, gutxienez 8 erantzun zuzen galdetegi bakoitzeko
- Kasu praktikoa gainditzea

Ziurtagiria digitala da, eta ikastaroa itxi ondoren eskuratu daiteke. Zure egiaztagiria lortzeko, Prestakuntza Zerbitzuko FAQ atalean kontsultatu: Administrazio Orokorra edo Toki Administrazioa arloetan.

PREZIOA

107€
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.)

OHARRA

Laguntza teknikoa behar izanez gero:

- Deitu CAUko telefono zenbakira (945016) **440**
- Astelehenetik ostiralera, 08:00etatik 20:00etara

Aministrazio-gaiekin lotutako kontsultak egiteko: prestakuntza@ivap.eus