



## Sensibilización en los riesgos más frecuentes del colectivo de oficinas

**Pinto, 16 de febrero de 2017 – 09:30 horas**

Lugar de celebración: Salón de actos de Ibermutuamur (1ª planta)  
C/ Coto de Doñana, 17 - Área empresarial Andalucía, Sector 1  
28320 Pinto Madrid

## Presentación

En esta jornada se pretende sensibilizar a los trabajadores frente a los riesgos más frecuentes que afectan al personal de oficinas, tales como los derivados de la conducción de vehículos durante los desplazamientos in itinere o en misión, los derivados de la carga postural por el uso de pantallas de visualización de datos y el estrés laboral.

A través de dinámicas interactivas, se realizarán prácticas de conducción en situaciones de riesgo de la vía de circulación en un simulador 3D, ejercicios físicos que permitan mantener el cuerpo en buenas condiciones y reducir las consecuencias de la carga postural por estar demasiado tiempo en posición de sentado durante la jornada, y se facilitarán unas reglas básicas para controlar el estrés, así como la práctica de diversas técnicas de relajación.

Se trata en definitiva de desarrollar comportamientos y actitudes positivas que permitan reducir la incidencia y gravedad de los riesgos más frecuentes en el sector de oficinas, los cuales cobran mayor importancia, si tenemos en cuenta que, además, están presentes en nuestra vida cotidiana en mayor o menor medida

## Programa

### 09:30 h. Bienvenida y presentación

D. Julián Calvo Domínguez - Subdirector de Ibermutuamur en Madrid Sur

### 09:45 h. Explicación de los aspectos básicos y las dinámicas de la jornada

D. Efrén Fernández Pulido - Técnico de Prevención de Ibermutuamur en Pinto

### 10:00 h. Principios básicos de higiene postural

Dña. María Luz Jiménez Reguillo - Fisioterapeuta de Ibermutuamur en Pinto

### 10:15 h. Constitución de 3 grupos. Inicio de las simulaciones:

#### Dinámica 1: Simuladores de conducción 3D interactivos (30')

D. Juan Pedro Jordás Espina - Instructor en simulaciones 3D de Arisoft

#### Dinámica 2: Ejercicios prácticos para reducir los efectos de la carga postural (30')

Dña. María Luz Jiménez Reguillo - Fisioterapeuta de Ibermutuamur en Pinto

#### Dinámica 3: Reglas básicas para controlar el estrés y técnicas de relajación (30')

D. José Carlos Baura Ortega - Psicólogo de Ibermutuamur en Pinto

### 11:45 h. Coloquio

### 12:00 h. Fin de la jornada

### Para confirmar asistencia

Elena García García - Teléfono: 91 681 38 43 - e-mail: elenagarciagarcia@ibermutuamur.es