

ANEXO III

Programa de formación 2024 do SPA Quirón Prevención e da Mutua Fremap

MEMORIA DE ACTIVIDADES DO ANO 2024 – PLANIFICACIÓN 2025

Código Seguro De Verificación	zQu1JFgC2yAzxxUTMSCIeA==	Estado	Data e hora	
Asinado Por	Xefatura de servizo de prevención de riscos laborais - Servizo de Prevención de Riscos Laborais - Xerencia - Elena Fernández Dopico	Asinado	23/01/2025 11:46:02	
Observacións		Páxina	25/25	
Url De Verificación	https://sede.udc.gal/services/validation/zQu1JFgC2yAzxxUTMSCIeA==			
Normativa	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).			

Programa formativo QUIRON PREVENCIÓN (ON LINE)

FORMACION DE PUESTO DE TRABAJO

- [Prevención de riesgos en puestos de conducción y transporte por carretera](#)
- [Prevención de riesgos en Puestos de Personal Docente](#)
- [Prevención de riesgos en puestos de monitor/a de deporte y socorrista](#)
- [Prevención de riesgos en puestos de análisis, programación e informática](#)
- [Prevención de riesgos en puestos de personal técnico de infraestructuras, hardware y cableado](#)
- [Prevención de riesgos en puestos de mariner/a](#)
- [Prevención de riesgos en puestos de arquitectura, arquitectura técnica e ingeniería](#)
- [Prevención de riesgos en puestos de oficina con pantallas de visualización y teletrabajo](#)
- [Prevención de riesgos en puestos de oficina](#)
- [Riscos Laborais Para Persoal Administrativo](#)
- [Prevención de Riscos Laborais para Persoal Administrativo](#)
- [Prevención de riesgos en puestos de análisis, programación e informática con teletrabajo](#)
- [Prevención de riesgos en puestos de técnico deportivo](#)
- [Prevención de riesgos en puestos de personal técnico de seguridad y salud](#)

SEGURIDAD EN EL TRABAJO

- Prevención del riesgo eléctrico
- Prevención de riesgos en la conducción
- Movilidad y seguridad vial
- Seguridad en trabajos en altura
- Seguridad en el manejo de carretillas elevadoras
- Seguridad en el manejo de plataformas elevadoras de personas
- Seguridad en el manejo de traspaleas y apiladores
- Seguridad en el manejo de puente grúa
- Prevención de incendios y normas de actuación ante emergencias
- Selección y utilización de extintores portátiles
- Prevención de riesgos laborales en trabajos en espacios confinados
- ATEX - ATmósferas Explosivas

HIGIENE INDUSTRIAL

- Prevención de riesgos en laboratorios
- Almacenamiento y manipulación de productos químicos
- Riesgos derivados de la exposición a ruido
- Trabajo con exposición a agentes biológicos
- Riesgos biológicos en laboratorios
- Exposición a radiaciones no ionizantes
- Seguridad no trabajo en laboratorios
- Uso seguro de cancerígenos
- Uso seguro de cancerígenos

ERGONOMÍA Y PSICOSOCIOLOGÍA:

- STOP al estrés. Cómo gestionar el estrés laboral
- Prevención de trastornos musculoesqueléticos

- Manipulación manual de cargas
- Prevención y sensibilización en materia de violencia y acoso laboral
- Prevención de riesgos en puestos de teletrabajo
- Prevención de los riesgos psicosociales
- Taller de higiene postural

MEDICINA Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

- Primeros auxilios
- Sobrecarga de la voz
- Prevención de riesgo de sobrecarga da voz

Programa formativo MUTUA FREMAP 2024

WEBINAR TuSalud: Cuida tu mente

ACCIÓN FORMATIVA	DATA DE REALIZACIÓN	ENLACE DE INSCRICIÓN
Mindfulness para la reducción del estrés en el trabajo	02/10/2024 En liña e transmisión en directo en formato webinar. Mércores 2 de outubro ás 10:00 h. (hora peninsular)	Inscripción e programa
Gestión del miedo y la incertidumbre	30/10/2024 En liña e transmisión en directo en formato webinar. Mércores 30 de outubro ás 10:00 h. (hora peninsular).	Inscripción e programa
Habilidades comunicacionales y gestión de conflictos	4/12/2024 En liña e transmisión en directo en formato webinar. Mércores 4 de decembro ás 10:00 h. (hora peninsular).	Inscripción e programa
Bienestar Psicoemocional	17/12/2024 En liña e transmisión en directo en formato webinar. Martes 17 de decembro ás 10:00 h. (hora peninsular).	Inscripción e programa

WEBINAR TuSalud: Cuida tu cuerpo

ACCIÓN FORMATIVA	DATA DE REALIZACIÓN	ENLACE DE INSCRICIÓN
Ergonomía en el trabajo a distancia	16/10/2024 En liña e transmisión en directo en formato webinar. Mércores 16 de outubro ás 10:00 h. (hora peninsular).	Inscripción e programa

Sueño y descanso	13/11/2024 En liña e transmisión en directo en formato webinar. Mércores 13 de novembro ás 10:00 h. (hora peninsular).	Inscripción e programa
Cuidado postural: Ergonomía en casa y en el trabajo	20/11/2024 En liña e transmisión en directo en formato webinar. Mércores 20 de novembro ás 10:00 h. (hora peninsular).	Inscripción e programa
¿Qué tengo que considerar para prevenir lesiones de espalda debido al manejo manual de cargas?	24/10/2024 En liña e transmisión en directo en formato webinar. Xoves 24 de outubro a las 10:00 h. (hora peninsular).	Inscripción e programa
WEBINAR TuSalud: Cuida tu corazón		
ACCIÓN FORMATIVA	DATA DE REALIZACIÓN	ENLACE DE INSCRIPCIÓN
Alimentación y nutrición	11/12/2024 En liña e transmisión en directo en formato webinar. Mércores 11 de decembro ás 10:00 h. (hora peninsular)	Inscripción e programa
WEBINAR TuSalud: Cuida tu voz		
WEBINAR TuSalud: Sensibilización		
Sensibilización para la prevención para la prevención del acoso psicológico, sexual y por razón de sexo en el entorno laboral	14/11/2024 En liña e transmisión en directo en formato webinar. Xoves 14 de novembro ás 10:00 h. (hora peninsular).	Inscripción e programa