


ANEXO III

Programa de formación 2026 do SPA Quirón Prevención e da Mutua Fremap

MEMORIA DE ACTIVIDADES DO ANO 2025 – PLANIFICACIÓN 2026

Código Seguro De Verificación	nJYc jRP1ARGRIcpP7qxQ8g==	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	09/02/2026 12:43:56	
Observacións		Páxina	26/26	
Url De Verificación	https://sede.udc.gal/services/validation/nJYc jRP1ARGRIcpP7qxQ8g%3D%3D			
Normativa	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).			

QUIRÓN PREVENCIÓN

FORMACION DE PUESTO DE TRABAJO:

- Prevención de riesgos en puestos de conductor y transporte por carretera
- Prevención de riesgos en puestos de oficina
- Riesgos y medidas preventivas en puestos de docente
- Prevención de riesgos en puestos de monitor de deporte – socorrista
- Prevención de riesgos en puestos de actividades sanitarias
- Prevención de riesgos en puestos de analistas, programadores y personal informático
- Riesgos y medidas preventivas en puestos de instalación y mantenimiento mecánico.
- Prevención de riesgos en puesto de marinero
- Prevención de riesgos en puestos de arquitectos y arquitectos técnicos
- Prevención de riesgos en puestos de oficinas con pantallas de visualización y teletrabajo

SEGURIDAD EN EL TRABAJO

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

HIGIENE INDUSTRIAL

- Seguridad en el trabajo 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

ERGONOMIA Y PSICOSOCIOLOGIA APLICADA

- STOP al estrés. Cómo gestionar el estrés laboral
- Prevención de trastornos musculoesqueléticos
- Manipulación manual de cargas
- Formación y sensibilización en materia de acoso laboral
- Riesgos y Medidas Preventivas en puestos de teletrabajo

MEDICINA Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

- Sobrecarga de la voz
- Primeros auxilios
- Hábitos de vida saludable



WEBINAR TuSalud



FREMAP, en su firme compromiso con la salud, desarrolla jornadas de formación online para empresas y trabajadores dirigidas a promover la mejora de la salud, concienciando y facilitando criterios y herramientas para su puesta en práctica. A través de diferentes sesiones online, podrás contar con la experiencia y ayuda de nuestros mejores profesionales, configurando así tu propio itinerario de salud.



Cuida tu mente



Cuida tu cuerpo



Cuida tu corazón

WEBINAR Prevención de Riesgos Laborales

Concienciados con la importancia de la especialización técnica y de favorecer el más alto nivel en cada una de las especialidades, ponemos a tu servicio diferentes contenidos y sesiones online en las que, de la mano de nuestros especialistas, podrás encontrar las últimas actualizaciones y novedades legislativas, así como su aplicación práctica. ¡No te lo pierdas!



Normativa y Gestión



Seguridad



Ergonomía



Higiene industrial



E-LEARNING



Los e-learning realizados por FREMAP, son actividades de divulgación encuadradas en el Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social presentado por FREMAP. Están dirigidos a nuestras empresas asociadas y a su personal dependiente, así como a los trabajadores autónomos adheridos. La inscripción no conlleva coste y debe realizarse cumplimentando el boletín de inscripción que figura en cada convocatoria.

Más información sobre todos los e-learning disponibles

WEBINAR TuSalud

Cuida tu **mente**



Bienestar Psicoemocional

📅 11 de febrero ⌚ 10:00h 👤 Raquel Salvador
Priscila Rodríguez

[Información e inscripción](#)



Mindfulness para la reducción del estrés en el trabajo

📅 25 de febrero ⌚ 10:00h 👤 David Piélago
Raquel Salvador

[Información e inscripción](#)



Gestión del miedo e incertidumbre

📅 15 de abril ⌚ 10:00h 👤 Raquel Salvador
Marta García Varela

[Información e inscripción](#)



Habilidades comunicacionales y gestión de conflictos

📅 29 de abril ⌚ 10:00h 👤 Raquel Salvador
Beatriz Gil

[Información e inscripción](#)



Adaptación al cambio

📅 17 de junio ⌚ 10:00h 👤 Raquel Salvador

[Información e inscripción](#)

WEBINAR TuSalud

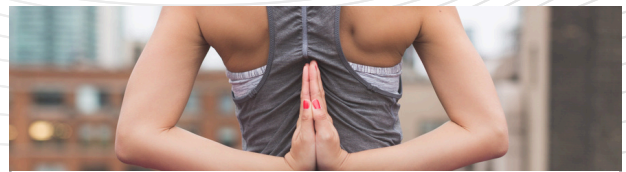
Cuida tu **cuerpo**



Ergonomía en el trabajo a distancia

25 de marzo 10:00h Sebastián Bianchi
Elsa Señor Galan

[Información e inscripción](#)



Escuela de Espalda

27 de mayo 10:00h Sebastián Bianchi
Elsa Señor Galan

[Información e inscripción](#)

WEBINAR TuSalud



Cuida tu **corazón**



Actividad física y salud

11 de marzo 10:00h Marcos Ríos Molleja
Gonzalo Correa

[Información e inscripción](#)



Alimentación y nutrición

13 de mayo 10:00h Nathalie Lasa

[Información e inscripción](#)



Salud cardiovascular

10 de junio 10:00h Gonzalo Correa
Nathalie Lasa

[Información e inscripción](#)

WEBINAR Prevención de Riesgos Laborales

Normativa y gestión de la Prevención



¿Cómo afecta el programa compliance en la PRL de mi empresa?

5 de febrero 10:00h Tania Torremocha

[Información e inscripción](#)



Grupos vulnerables. Gestión del riesgo durante el embarazo, lactancia y otras actividades sensibles a determinadas personas trabajadoras.

9 de abril 10:00h Tomás Díaz Saavedra

[Información e inscripción](#)



**Análisis de accidentes.
Método del árbol de causas**

21 de mayo 10:00h Luis Gómez
Tomás Díaz Saavedra

[Información e inscripción](#)

WEBINAR Prevención de Riesgos Laborales

Seguridad



Tengo carretillas, traspaletas y otros equipos automotores ¿qué debo tener en cuenta para garantizar un uso seguro?



4 de junio



10:00h



Ana Chamero
Blanca Gonzalez

[Información e inscripción](#)



¿Qué debo conocer antes de adquirir una máquina?



11 de junio



10:00h



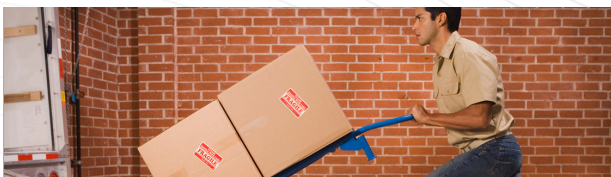
Christie Cacho
Jesús Martínez

[Información e inscripción](#)

WEBINAR Prevención de Riesgos Laborales



Ergonomía



¿QUÉ ES UNA POSTURA FORZADA? ¿Y POSTURA MANTENIDA? ¿QUÉ CONSECUENCIAS TIENEN?

19 de febrero 10:00h José Ramón Castillo
Adriana Ruíz

[Información e inscripción](#)



Factores a considerar para identificar movimientos repetidos en miembros superiores

7 de mayo 10:00h José Ramón Castillo
Julio Sanz

[Información e inscripción](#)

WEBINAR Prevención de Riesgos Laborales

Higiene Industrial



Evaluación del riesgo químico: criterios técnicos y prevención de patologías laborales

5 de marzo 10:00h Javier Ruíz
Javier Martínez Barahona

[Información e inscripción](#)



Novedades en la selección de protección ocular o facial. Norma EN ISO 16321

23 de abril 10:00h Javier Ruíz
Javier Martínez Barahona

[Información e inscripción](#)

E-LEARNING



Prevención de trastornos musculoesqueléticos en los trabajos con pantallas de visualización

[Próximas convocatorias](#)



Coordinación de Actividades Empresariales: Aspectos básicos que debes conocer

[Próximas convocatorias](#)



Conducción emocional: conciencia plena para una conducción segura

[Próximas convocatorias](#)



Pautas básicas para el manejo seguro de agentes químicos

[Próximas convocatorias](#)



Uso profesional de la voz. Aspectos básicos a considerar

[Próximas convocatorias](#)



Trabajos a la intemperie. Aspectos básicos a conocer frente al calor

[Próximas convocatorias](#)



Conceptos básicos sobre equipos de protección individual

[Próximas convocatorias](#)



Gestión emocional para promover el cuidado de la salud mental

[Próximas convocatorias](#)



Sílice-Criterios de protección en trabajos con exposición a sílice. Aspectos básicos que debes conocer

[Próximas convocatorias](#)