

Nueva Edición de “ Escuela de Espalda”

Se va a reanudar la actividad denominada **Escuela de Espalda**. Esta actividad tiene carácter **gratuito, continuado y está dirigida a todo el personal**.

Con ella se pretende propiciar la mejora de hábitos higiénico-posturales y dinámicos de los profesionales, así como la mejora del estado de la espalda, potenciando la movilidad articular, la tonificación, la capacidad de estiramiento y la relajación muscular.

Esta actividad va dirigida a los colectivos profesionales (PTGAS, PDI, PI y Becarios)

Duración de las sesiones: 60 minutos

Periodicidad: Una sesión a la semana, para cada grupo

Grupos:

- Grupo (A) (Martes de 14.30 a 15.30)
- Grupo (B) (Miércoles de 7:30 a 8:30)

Nº de plazas: 20 para cada grupo.

Reinicio de la actividad:

- 8 de octubre 2024 (para el grupo de los martes)
- 9 de octubre 2024 (para el grupo de los miércoles)

Lugar de celebración: Sala de usos múltiples del Edificio Central.

La admisión se hará teniendo en cuenta el orden de entrada en nuestro Servicio

Impreso de Inscripción: Adjunto al correo

Plazo de entrega de solicitudes: Hasta tanto haya plazas vacantes. Los interesados en participar, deberán cumplimentar y remitir con el visto bueno de su responsable funcional (en el caso del PDI no se necesita la firma del responsable funcional) el impreso de solicitud adjunto a este correo al Servicio de Prevención situado en la dependencia 1.04.0 del Edificio Central.

Condiciones de participación:

Se hará

- a) En caso de descompensación de la demanda (exceso en unos grupos y/o huecos en otros) u otras razones de optimización del aprovechamiento, la organización podrá proponer a los interesados la inclusión en otro Grupo.
- b) Podrán ser excluidos la actividad aquellos participantes que no asistan a tres sesiones consecutivas o se ausenten regularmente por causa no justificada, en todo caso, previa consulta con el interesado.
- c) La admisión y asignación de grupo se comunicará por CAU, o en su defecto telefónicamente.