

## Hábitos Saudables no Comercio de Proximidade (10 horas)



### Tutorización

Apoio e asesoramento  
continuo



### Modalidade Aula Virtual

Persoal especializado  
na materia



### Diploma

Certificado que acredita o  
correcto aproveitamento do curso

Coa financiación da:



XUNTA  
DE GALICIA

# Prevención de riscos laborais. Matrícula aberta!



## Hábitos Saudables no Comercio de Proximidade (10 horas)

---

Curso gratuíto para persoas traballadoras e autónomas do sector comercio de Galicia, e persoas desempregadas de Galicia.

A **Federación Galega de Comercio (FGC)**, en colaboración coa **Xunta de Galicia**, pon en marcha tres cursos de sensibilización en Prevención de Riscos Laborais dirixidos a persoas traballadoras e autónomas do sector comercio de Galicia, e persoas desempregadas de Galicia.

O obxectivo deste proxecto é levar a cabo accións de formación, sensibilización, asesoramento e fomento da prevención de riscos laborais en Galicia.

### Obxectivos principais do curso

- Identificar os erros máis habituais adoptados polos traballadores e traballadoras do comercio de proximidade no desenrolo da súa actividade laboral.
- Trasladar a importancia dos bos hábitos (alimentación, posturais, procedimentais, organizativos, etc.) e a súa repercusión na saúde das persoas.
- Fomentar uns hábitos de vida saudables.

# Contidos

Que aprenderás connosco?

FEDERACIÓN  
GALEGA DE  
COMERCIO

## 1 MÓDULO 1. HÁBITOS NON SAUDABLES NO POSTO DE TRABALLO

- Manexo de mercancías
- Posturas forzadas
- Alimentación
- Consumo de sustancias nocivas (tabaco, alcohol,...)

## 2 MÓDULO 2. MEDIDAS PREVENTIVAS

- Ergonomía do posto de traballo
- Tempos de descanso
- Alimentación adecuada
- Práctica de exercicio
- Tratamento das adiccións



Coa financiación da:



XUNTA  
DE GALICIA

- O proxecto PREVENCIÓN DE RISCOS LABORAIS está impulsado pola Federación Galega de Comercio (FGC) e financiado pola Xunta de Galicia.
- Cursos con prazas limitadas.
- É necesario dispoñer de computador e de conexión a internet fluída para a realización destes cursos.