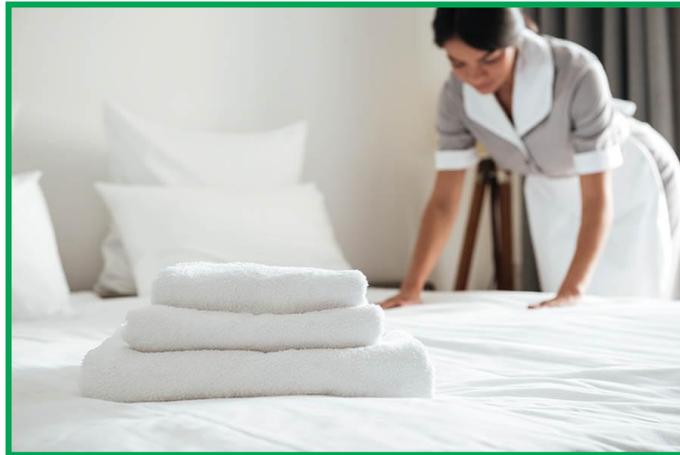


ITINERARIO FORMATIVO: CAMAREROS/AS DE PISO



Dpto. Prevención y Desarrollo de la Cultura de la Salud

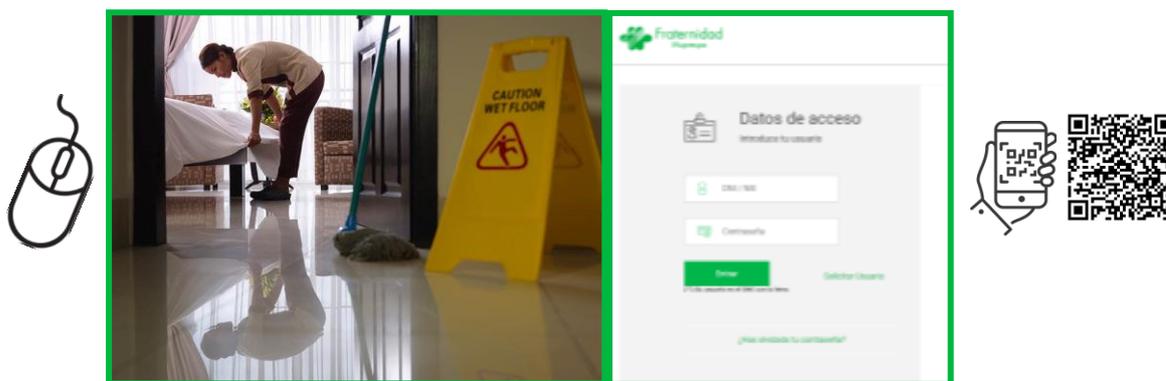
FRATERNIDAD-MUPRESPA

1

AULA PREVENCIÓN ONLINE

De forma online, en cualquier momento y desde cualquier lugar, podremos acceder al curso para conocer los riesgos existentes en nuestro puesto de trabajo y las medidas preventivas que debemos adoptar.

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PARA CAMAREROS/AS DE PISO



Accede al contenido haciendo click sobre la imagen o a través de nuestro portal **PREVIENE:** [Portal Previene/Aula Prevención Online/Categorías/Sector Hostelería/Riesgos laborales del camarero/a de piso](#)

Para matricularse en el curso de 'Riesgos laborales del camarero/a de piso', el usuario deberá registrarse en el Aula de Prevención Online con su DNI y contraseña y a continuación acceder al curso el cual se encuentra dentro de la categoría 'Sector hostelería'.

Categorías

- Generales (23)
- Sector hostelería (5)** ←
- Sector industria (17)
- Sector oficina (6)
- Sector comercio (4)
- Sector construcción (4)
- Otros sectores (10)
- TALLERES: Promoción de la salud (6)
- Fitness Emocional (1)
- Caminando hacia la salud (1)

Categorías:

Relación de cursos del sector hostelería de Prevención de Riesgos Laborales

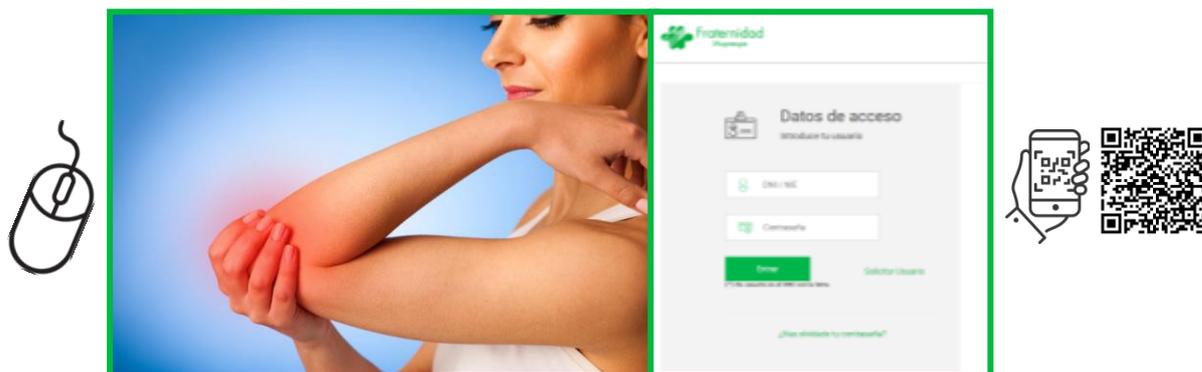
| | |
|---|--|
| Riesgos laborales del camarero | Concienciación sobre la importancia de los riesgos Duración: 60 Minutos |
| Riesgos laborales del cocinero | Concienciación sobre la importancia de los riesgos Duración: 60 Minutos |
| Riesgos laborales del camarero/a de piso | Concienciación sobre la importancia de los riesgos Duración: 60 Minutos |
| Recepcionista de hotel | Concienciación sobre la importancia de los riesgos Duración: 60 Minutos |
| Personal auxiliar cocina: lavaplatos | Concienciación sobre la importancia de los riesgos Duración: 60 Minutos |

2

TALLERES

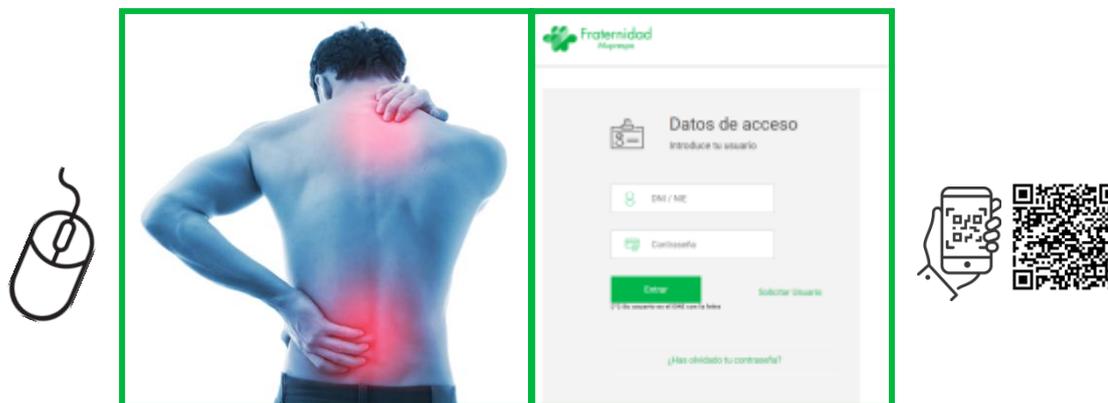
A través de vídeos amenos y divulgativos, veremos las pautas para prevenir lesiones musculares de diferentes zonas del cuerpo incluyendo el cuidado de la espalda.

TALLER DE PUESTA A PUNTO PARA EVITAR LESIONES MUSCULARES



Accede al contenido haciendo click sobre la imagen o a través de nuestro portal **PREVIENE:** [Portal Previene/Aula Prevención Online/Categorías/Talleres: Promoción de la salud/Taller de puesta a punto para evitar lesiones musculares](#)

TALLER DE ESPALDA



Accede al contenido haciendo click sobre la imagen o a través de nuestro portal **PREVIENE:** [Portal Previene/Aula Prevención Online/Categorías/Talleres: Promoción de la salud/Taller de espalda](#)

Categorías

- Generales (23)
- Sector hostelería (5)
- Sector industria (17)
- Sector oficina (6)
- Sector comercio (4)
- Sector construcción (4)
- Otros sectores (10)
- TALLERES: Promoción de la salud (6)** ←
- Fitness Emocional (1)
- Caminando hacia la salud (1)

Taller de espalda: Prevención de lesiones musculoesqueléticas en el trabajo.

Taller de puesta a punto para evitar lesiones musculares

3

MANUALES DE BUENAS PRÁCTICAS

Dedicados a dos de las principales tareas que pueden ser origen de lesiones musculoesqueléticas, estos manuales son la herramienta ideal para conocer cómo evitar los riesgos existentes adoptando una actitud preventiva.

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS



TRABAJOS DE LIMPIEZA



Accede al contenido haciendo click sobre la imagen o a través de nuestro portal **PREVIENE:**
[Portal Previene/Documentación/Manuales de buenas prácticas/Manipulación manual de cargas](#)
[Portal Previene/Documentación/Manuales de buenas prácticas/Trabajos de limpieza](#)

4

TRÍPTICOS Y POSTER

De una forma ágil y visual, los siguientes trípticos y poster facilitan la información de carácter divulgativo con el fin de sensibilizar sobre las medidas preventivas a seguir para evitar lesiones de tipo musculoesquelético.

CUIDA TU ESPALDA (Flexibilidad y fortalecimiento)



MANIPULACIÓN DE CARGAS



¡CUIDA TU ESPALDA!



Accede al contenido haciendo click sobre la imagen o a través de nuestro portal **PREVIENE:**
[Portal Previene/Documentación/Trípticos Informativos/Cuida tu espalda – flexibilidad y fortalecimiento](#)
[Portal Previene/Documentación/Trípticos Informativos/Riesgo por sobreesfuerzo en manipulación manual de cargas](#)
[Portal Previene/Documentación/Posters temáticos/Cuida tu espalda](#)

5

FONDOS DE ESCRITORIO

Con estos fondos de escritorio podremos realizar una serie de sencillos y breves ejercicios de estiramientos que nos ayudarán a reducir la posibilidad de lesiones musculares. También se pueden imprimir para poder consultarlas y hacer los ejercicios en cualquier momento.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS



Accede al contenido haciendo click sobre la imagen o a través de nuestro portal **PREVIENE**: [Portal Previene/Documentación/Manuales de buenas prácticas/Ejercicios de estiramientos para salvapantallas y fondos de escritorio](https://www.fraternidad.com/previene/documentacion/manuales-de-buenas-practicas/ejercicios-de-estiramientos-para-salvapantallas-y-fondos-de-escritorio)

Y ADEMÁS...

Si quieres encontrar más información sobre prevención de riesgos laborales, salud y bienestar visita nuestros portales de divulgación **PREVIENE** y **EL RINCÓN DE LA SALUD**.



[WWW.FRATERNIDAD.COM/PREVIENE](https://www.fraternidad.com/previene)



[WWW.RINCONDELASALUD.COM](https://www.rincondelasalud.com)



LA MISIÓN de **Fraternidad-Muprespa**, es restablecer la salud de los trabajadores de nuestras empresas asociadas y proporcionar las prestaciones económicas con la mejor atención y garantía.

LA VISIÓN de **Fraternidad-Muprespa**, es ofrecer un servicio cercano, ágil y profesional a los trabajadores, empresarios y autónomos de nuestra Mutua.

Consulte alcance y certificados: fraternidad.com/certificados



Fraternidad
Muprespa
Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social, 275.

Fraternidad-Muprespa

Plaza Cánovas del Castillo, n.º 3,
28014 Madrid



Urgencias: **900 269 269**
Contacto: **914 183 240/902 363 860**

fraternidad.com
[Contacte con nosotros](#)

