



V ENCUENTRO CULTURA PREVENTIVA EN ANDALUCÍA

**JUEVES 30 Y VIERNES 31
DE OCTUBRE DE 2025**

PALACIO DE CONGRESOS DE CÓRDOBA



COMPROMISO



DINAMIZACIÓN



APRENDIZAJE

CUENTA TU EXPERIENCIA, TU EXPERIENCIA CUENTA EN OPPLUS, OPERACIONES Y SERVICIOS, S.A

Buenas prácticas en cultura preventiva



Empresa de consultoría y gestión administrativa

EN QUÉ CONSISTE LA BUENA PRÁCTICA

Cuida tu espalda: nuestro especialista ergonomico en oficina

Una o dos veces al mes, acude a nuestras oficinas un fisioterapeuta especializado en ergonomía que imparte una pequeña sesión y posteriormente revisa individualmente a los empleados en su puesto de trabajo, para darle sus recomendaciones personalizadas sobre posturas, ubicación de los elementos

BREVE DESCRIPCIÓN DE LA BUENA PRÁCTICA

Organización por equipos de 20/25 personas del mismo pull de una sesión con una fisioterapeuta especialista en ergonomía que se divide en dos partes:

1. SESION FORMATIVA:

En grupos de 20/25 empleados del mismo equipo, se imparte, una pequeña sesión, de no más de 30 minutos. Durante esta sesión explicará los comportamientos físicos más importantes a tener en cuenta a la hora de pasar mucho tiempo sentado en la silla de trabajo, así como algunos ejercicios de estiramiento y relajación. Esta sesión se realizará en la zona de trabajo de los propios empleados para que puedan ver y detectar de primera mano, qué elementos ergonómicos (resposapiés, cojines ergonómicos e incluso pelotas de pilates) podemos usar, cuando usarlos y cómo hacerlo correctamente.

2. ATENCION PERSONALIZADA DEL ESPECIALISTA A CADA EMPLEADO:

Posteriormente a esta pequeña formación, será el propio especialista el que observará a cada uno de los empleados en su puesto durante la jornada normal de trabajo, realizando aquellas actividades que hacen diariamente, y les corregirá la postura, la posición de los elementos del puesto y los asesorará de forma personal en cómo mejorar su ergonomía. Además, les indicará a que señales físicas (dolor, molestias, hormigueos...) atender a lo largo de la jornada para conocer si está o no sentado o moviéndose correctamente, y que ejercicios, posturas y elementos pueden hacer más cómodo y saludable su puesto de trabajo.

De esta forma se pretende dar una formación eminentemente práctica y cuyo aprendizaje los empleados puedan interiorizar. Además, todo lo aprendido en esta formación podrá trasladarlo a cualquier momento de su jornada, trabaje en la oficina o en su casa.

DE QUIÉN SURGE LA PROPUESTA

El servicio de prevención propio y propuestas de empleados.

CALENDARIO DE IMPLANTACIÓN

Esta acción se puso en marcha en el año 2023, y desde entonces un total de 17 equipos, con impacto en 510 trabajadores, han participado en él.



Beneficios para la empresa

Reducción de las bajas y problemas de salud por trastornos musculoesqueleticos y mejora del clima laboral

Beneficios para los trabajadores

Reducción de molestias por malas posturas durante la jornada laboral.