

Taller

Quan em llevo tot em fa mal. Es pot evitar?



Adreçada a delegades i delegats de prevenció, i a totes les persones treballadores, amb la idea de donar eines útils i fàcils d'aplicar per detectar i afrontar els riscos que apareixen quan notem tota la càrrega de la feina al cos

Divendres, **5 de desembre de 2025**, d'11 a 13:30 h

Presencial: Carrer d'Ixart, 11, 4a planta. Tarragona

El taller té com a objectiu aprofundir, des d'una perspectiva pràctica i molt propera, en un risc laboral que afecta cada dia més persones treballadores: la càrrega física de treball.

Moviments repetitius, postures forçades, aixecar pes o mantenir la mateixa posició durant hores... tot això acaba passant factura al cos.

Dolor d'esquena, cervicals, espatlles o braços que tots en algun moment patim i sovint normalitzem, però que no haurien de formar part de la feina.

Ens trobem davant d'una realitat molt present i sovint invisible, que impacta directament en la salut i el benestar de les persones treballadores. Aquest taller vol fer visible aquest problema i donar eines útils per detectar-lo, prevenir-lo i actuar-hi a temps.

Al llarg de la jornada parlarem, de manera col·loquial i entenedora, sobre:

- Entendre què és realment la càrrega física de treball, i com ens afecta segons el tipus de moviment, esforç o postura que fem.
- Com afecta tot això a la salut: l'esquena, les espatlles, els braços, les cames...
- Quines mesures ha d'aplicar l'empresa per reduir aquests riscos.
- Quines petites accions pot fer cadascú per cuidar-se i evitar el dolor.
- El posicionament sindical davant la càrrega física.

Tot plegat, amb exemples pràctics, consells útils i espai per compartir experiències reals.

L'objectiu és que delegats i delegades de prevenció, així com qualsevol persona treballadora, surtin de la jornada amb eines concretes i senzilles per millorar les seves condicions de treball i la seva salut.

Programa

10:45 Acreditació i espai de trobada

11:00 Presentació, Jorge Porté, Secretari General de la UGT a Tarragona

11:15 Cuidar el cos també és defensar drets. Reyes Solaz. Secretaria Nacional de la UGT de Catalunya

11:30 Taller. *Em llevo i tot em fa mal... es pot evitar?* Mamen Márquez, Oficina Tècnica de prevenció de riscos laborals de la UGT de Catalunya.

12:45. Espai de preguntes i debat compartit

13:30 Cloenda. Reyes Solaz. Secretaria Nacional de la UGT de Catalunya