

**1ª SEMANA DE LA SEGURIDAD**

**Y SALUD DE CRUZ ROJA MADRID**

(22 ABRIL- 28 ABRIL)

*¡Te esperamos!*

**+Saludable**

**ACTIVIDADES 2019**



**+ Cruz Roja**

# PRESENTACIÓN

La Prevención de Riesgos Laborales es un valor prioritario en Cruz Roja Madrid.

Coincidiendo con el Día Mundial de la Seguridad y Salud organizamos la 1ª Semana de la Seguridad y Salud de Cruz Roja Madrid y desde el 22 al 28 de abril desarrollaremos diferentes actividades enfocadas a la prevención, promoción y bienestar de nuestra plantilla.

Consulta el calendario de actividades programadas e inscríbete a las que más te interesen.

Desde el Área de PRL trabajamos día a día por mejorar tu Seguridad, Salud y Bienestar.

**28 DE ABRIL**

**DÍA MUNDIAL  
DE LA SEGURIDAD  
Y SALUD EN EL  
TRABAJO**



**+Saludable**

*Prevención de  
Riesgos Laborales*

 **Cruz Roja Española**  
Comunidad de Madrid

# 1ª Semana Seguridad y Salud 2019

LUNES  
22 ABRIL

Infanta Mercedes  
09:00 a 11:00 h

El Plantío  
12:00 a 14:00 h



Gafas realidad  
virtual emergencias

MARTES  
23 ABRIL

AACC Jarama  
13:00 a 14:30 h



Taller tupper  
saludable

MIÉRCOLES  
24 ABRIL

Muguet  
10:00 a 14:00 h



Simulador edad

JUEVES  
25 ABRIL

Pozas  
13:00 a 14:30 h



Muévete a través  
del baile: Sevillanas

VIERNES  
26 ABRIL

Muguet  
10:00 a 14:00 h



Simulador vuelco  
y conducción

# 1. GAFAS REALIDAD VIRTUAL EMERGENCIAS

+Saludable

LUNES  
22 ABRIL

Formación inmersiva mediante realidad virtual. El trabajador/a se desenvuelve en un centro de trabajo estándar donde puede comprobar, en primera persona, cómo se produce un incendio y donde se le exigirá dar lo mejor de sí mismo para controlarlo con eficacia.

¿Serás capaz de localizar el incendio? ¿Usarás adecuadamente los extintores? ¿Lo harás con precisión, rapidez y eficazmente? ¿Encontrarás la salida?

El incendio puede propagarse y el tiempo apremia.

***El taller se realiza con unas gafas de realidad virtual HTC Vive, de última generación, con unos mandos que hacen de extintor.***

***¿Dónde se realiza el taller?***

**Infanta Mercedes**  
09:00 a 11:00 h

**El Plantío**  
12:00 a 14:00 h

***Duración:*** 10 minutos por persona.

***¿Cómo puedo apuntarme?*** Manda un correo electrónico a PRL 28sprrl@cruzroja.es o inscríbete a través de la aplicación BIWEL.



 **Cruz Roja**

## 2. TALLER DE COCINA DE «TUPPER SALUDABLE»

+Saludable

MARTES  
23 ABRIL



El taller, a cargo de un nutricionista tiene como objetivo trasladar a los asistentes las **bases de comer de forma saludable** a partir de conocer los beneficios de cada micronutriente, en qué momento del día son necesarios y en que cantidades.

Todo esto se hace con un **Show Cooking** como eje conductor del taller dónde se preparará una comida de tupper (sin cocción) con degustación final.

*¿Dónde se realiza el taller?*

**AACC Jarama**  
13:00 a 14:30 h

**Duración:** 90 minutos. **20 personas.**

*¿Cómo puedo apuntarme?* Manda un correo electrónico a [PRL28spprl@cruzroja.es](mailto:PRL28spprl@cruzroja.es) o inscríbete a través de la aplicación BIWEL.

 **Cruz Roja**

### 3. SIMULADOR DE EDAD

+Saludable

MIÉRCOLES  
24 ABRIL

Mediante el uso de un simulador de edad se intentará sensibilizar a la plantilla sobre los trastornos musculoesqueléticos de una manera práctica, dinámica y participativa.

Para ello, haremos que experimentéis las limitaciones típicas de ciertas lesiones musculoesqueléticas, muy vinculadas a la edad y potenciadas por malas prácticas posturales (disminución de la fuerza, mayor esfuerzo físico, sensación táctil, alteración en la coordinación...), con el objetivo de trabajar este tipo de problemática desde los efectos, para conseguir profundizar y formar en las causas.

*¿Dónde se realiza el taller?*

**Muguet SALA INNOLAB**  
10:00 a 14:00 h

**Duración:** 10 minutos por persona.

**¿Cómo puedo apuntarme?** Manda un correo electrónico a PRL 28spprl@cruzroja.es o inscríbete a través de la aplicación BIWEL.



 **Cruz Roja**

## 4. MUÉVETE A TRAVÉS DEL BAILE: SEVILLANAS

+Saludable

JUEVES  
25 ABRIL



Son muchos los beneficios que te aporta practicar una actividad como esta, no sólo para la salud física, sino también mental. Tu corazón te lo agradecerá y mucho, porque uno de los grandes beneficios que reporta el baile es la mejora de la circulación y el fortalecimiento de los pulmones, las articulaciones y la espalda, y nos hace sentir mucho más ágiles y flexibles.

También es una buena terapia para combatir el estrés, porque mientras bailamos aumenta la producción de endorfinas, eso hace que nos sintamos mucho mejor y acabemos con la tensión acumulada.

### ¿Quieres ser un artista en la FERIA DE ABRIL?

El primer bailarín del Ballet Nacional de España impartirá de manera altruista una clase magistral de Sevillanas para fomentar la actividad física de una manera lúdica y divertida.

**¿Dónde se realiza el taller?**

Pozas

13:00 a 14:30 h

**Duración:** 90 minutos.

**¿Cómo puedo apuntarme?** Manda un correo electrónico a [PRL28sprrl@cruzroja.es](mailto:PRL28sprrl@cruzroja.es) o inscríbete a través de la aplicación BIWEL.

 **Cruz Roja**

## 5. SIMULADOR VUELCO Y CONDUCCIÓN

+Saludable

VIERNES  
26 ABRIL

- **SIMULADORES DE VUELCO**

Este simulador tiene un doble objetivo. Por un lado, concienciar sobre el uso correcto de los sistemas de retención, y por otro, conocer las sensaciones de un vuelco y lo peligroso que resultaría en un accidente de tráfico real.

- **SIMULADORES DE CONDUCCIÓN SEGURA**

El usuario/a podrá comprobar cómo afectan a la conducción los principales factores de riesgo en la conducción. Además aprenderán la importancia de una posición correcta al volante y la importancia de los dispositivos de seguridad que ofrece el automóvil.

*¿Dónde se realiza el taller?*

**Muguet MUELLE CARGA y AULA 2**  
10:00 a 14:00 h

**Duración:** 10 minutos por persona.

**¿Cómo puedo apuntarme?** Manda un correo electrónico a PRL 28spprl@cruzroja.es o inscríbete a través de la aplicación BIWEL.



 **Cruz Roja**