

Vicerrectorado de los Servicios Sociales y Comunitarios



El Vicerrectorado de los Servicios Sociales y Comunitarios nace con el objetivo de mejorar y gestionar más eficientemente los recursos para atender a la Comunidad Universitaria en general. Los diferentes programas se gestionan desde 5 servicios



- ❖ sacu.us.es
- ❖ [Video Prom.](#)
- ❖ [Comer sano](#)
- ❖ [Ubicación](#)



- ❖ sadus.us.es
- ❖ [Ubicación](#)



- ❖ seprus
- ❖ [Ubicación](#)



- ❖ cooperacion.us.es
- ❖ [Ubicación](#)



- ❖ igualdad.us.es
- ❖ [Ubicación](#)



¿Cuándo puedo acudir?



Cuando necesite alojamiento



Cuando necesite asesoramiento jurídico



Cuando quiera hacer voluntariado



Cuando necesite ayuda para necesidades especiales



Cuando necesite tramitar documentación extranjeros



Cuando necesite asesoramiento psicológico



Cuando necesite programas de conciliación



Si quiero conocer la oferta de comedores universitarios

Cuando necesite ayuda para situaciones de dificultad sobrenvenida

Y mucho más, visítanos: sacu.us.es



¿Cuándo
puedo
acudir?

Cuando
quieras
practicar
deporte

Cuando
quieras
saber de
competición



Y mucho más, visítanos:
sadus.us.es



¿Cuándo
puedo acudir?

Cuando
quieras
hacer
voluntariado

Cuando estés
interesado/a
en el
programa de
sensibilización
en materia de
ODS

Cuando te
interesen
convocatorias para
proyectos
solidarios con
otros países

Cuando estés
sensibilizado/a
por temas de
refugiados

Visítanos: cooperacion.us.es

POSTURA SENTADA ANTE EL ORDENADOR

Conozca la regulación de su silla, situada normalmente debajo del asiento: altura y inclinación del asiento, inclinación y altura del respaldo, reposabrazos, etc. Acérquese con la silla a la mesa para no inclinar el tronco hacia delante.

Cuando tengas algún problema de acoso

¿Cuándo puedo acudir?

El SEPRUS se ocupa de que tus instalaciones estén en perfecto estado



- 1 Ajuste la altura de la silla al plano de trabajo quedando los codos a la altura de los antebrazos. Los antebrazos deben formar un ángulo ligeramente superior a 90°, estando los codos pegados al cuerpo. Una vez regulada la altura, si los pies no apoyan bien en el suelo, solicite un reposapiés.
- 2 Apoye la espalda en el respaldo de la silla. Regule la altura del respaldo para ajustarla a nivel la zona lumbar (zona baja de la espalda), manteniendo el contacto entre ambos. En esta posición, con los hombros relajados, el cuello y la cabeza permanecen alineados.
- 3 El borde superior del monitor debe estar a la altura de los ojos. Mantenga una distancia al monitor que varíe entre 40-70 cm.
- 4 Antebrazo, muñeca y dedos deben estar perfectamente alineados.
- 5 Los muslos deben estar paralelos al suelo, evitando cruzar las piernas. Debe haber espacio bajo la mesa para poder mover las piernas. Aprecie que hay holgura entre el borde del asiento y las corvas de la rodilla para que no las presione.

El SEPRUS centra su actividad en que toda la Comunidad Universitaria realice sus actividades con seguridad, salud y bienestar

Septiembre 2015 web: recursoshumanos/prevencion. e-mail: SEPRUS@us.es

No permanezca sentado en la misma postura durante mucho tiempo seguido: **CAMBIE DE POSTURA** frecuentemente, mejorando su circulación y reducirá tensiones en su espalda y la fatiga en general.



COLABORA: CENTRO FORMACION DEL PAS DE LA U.S.

Visítanos: <https://recursoshumanos.us.es/index.php?page=seprus>



¿Cuándo puedo acudir?

Si necesitas hacer alguna consulta sobre identidad de género

Cuando tengas algún problema de acoso

Cuando quieras hacer voluntariado en prevención de violencia de género

Si quieres formarte en igualdad

Si tienes alguna propuesta sobre igualdad

Visítanos igualdad.us.es