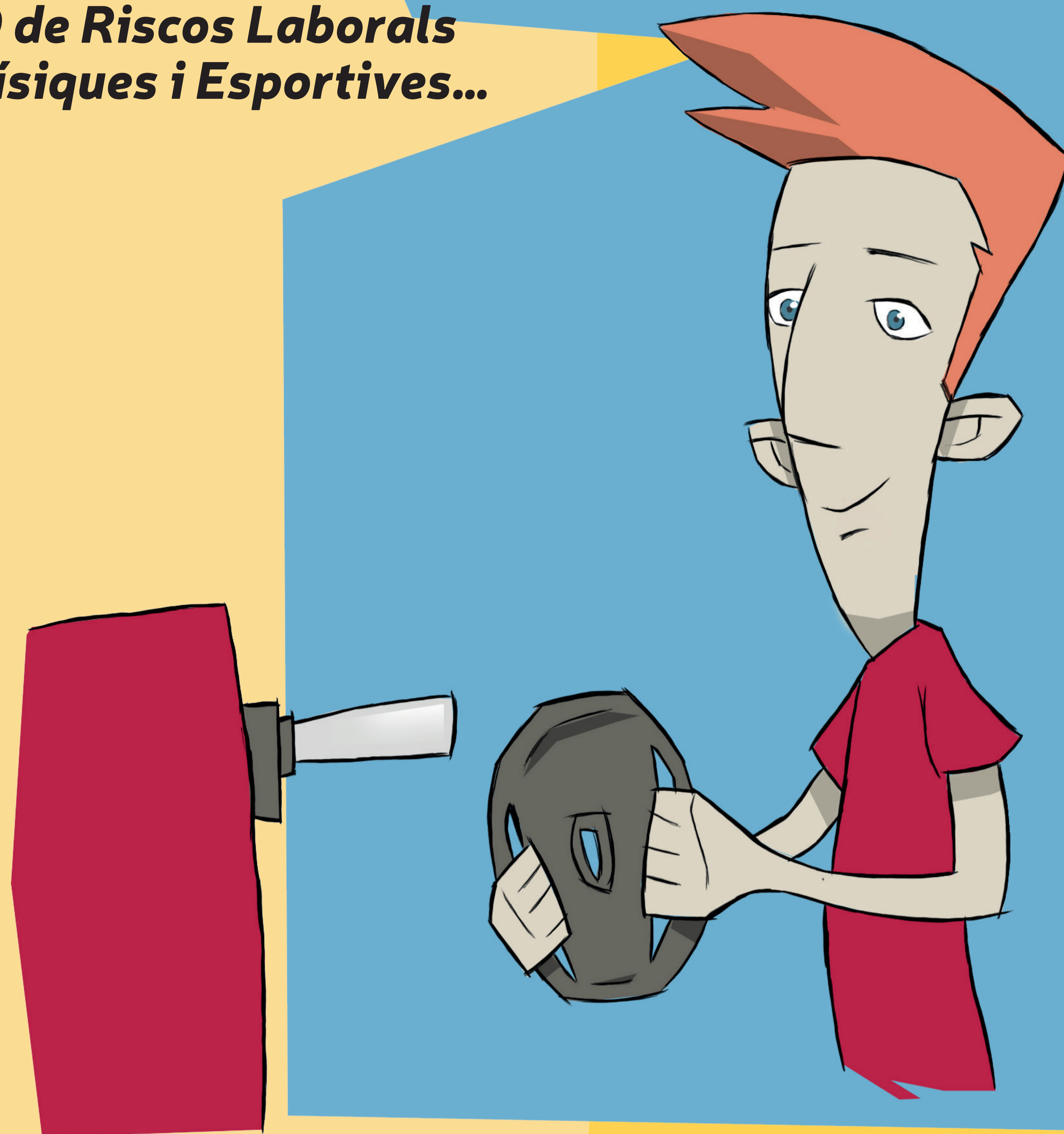


## La PREVENCIÓ de Riscos Laborals en Activitats Físiques i Esportives...



# ...és cosa de tots.

## Mesures preventives

Caiguda al mateix nivell

Utilitza un calçat adient i vigila que els teus cordons estiguin sempre ben lligats.

Atrapament

Segueix les normes de seguretat indicades pel fabricant en les màquines que utilitzis de la sala de màquines.

Esforç sostingut de veu

Utilitza un petit micròfon sense fil en les activitats col·lectives.

Postura de treball

No romanguis massa temps en la mateixa posició, canvia de postura i fes moviments suaus d'estirament dels músculs.