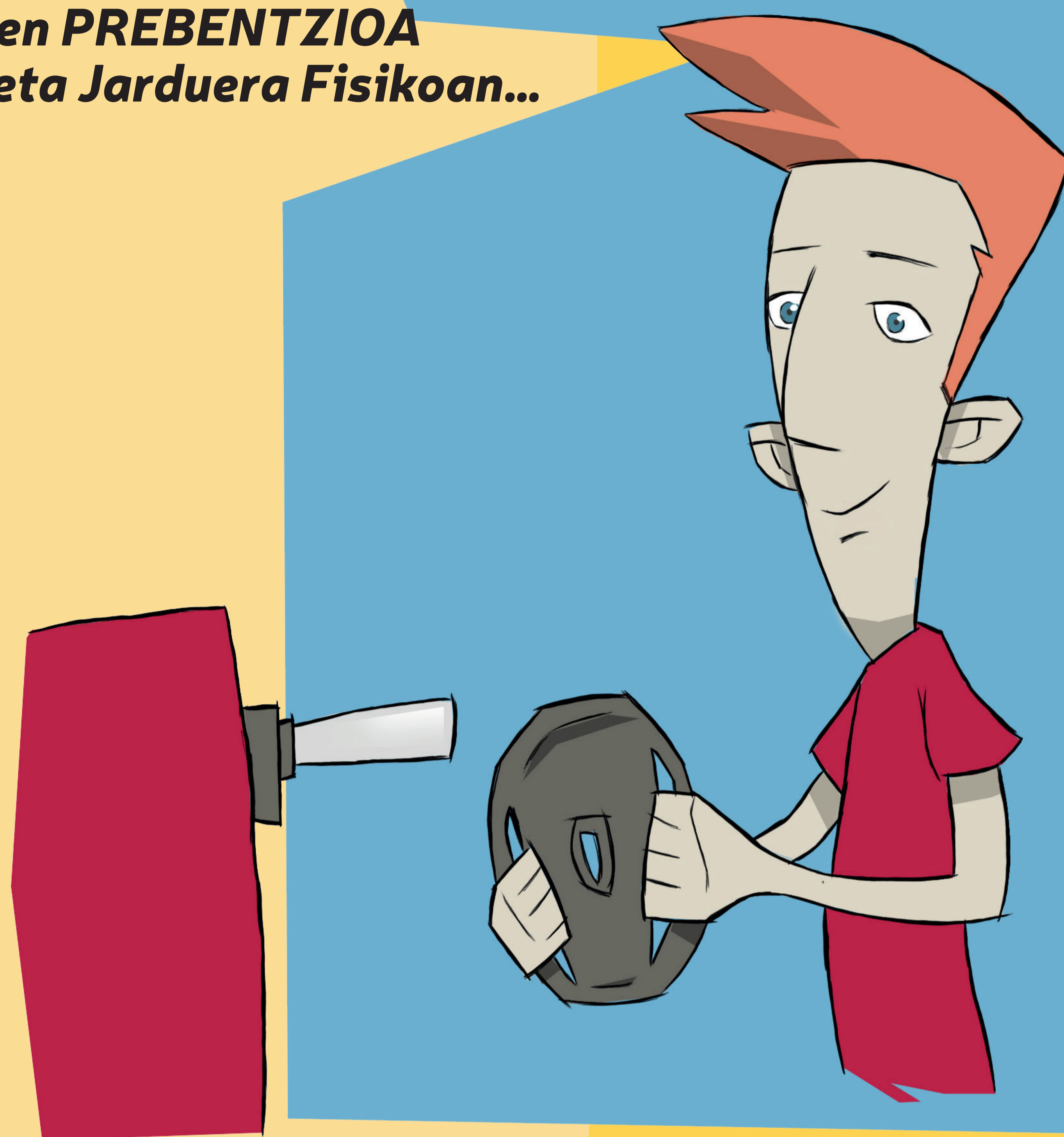


Laneko arriskuen **PREBENTZIOA** Kirol Jarduera eta Jarduera Fisikoan...



...denon gauza da.

Prebentziorako neurriak

Maila bereko
erorketa

Oinetako egokiak erabil itzazu eta uneoro lokarriak ondo lotuta izateaz oroitu zaitetz.

Harrapatzea

Fabrikatzaileak adierazitako segurtasun arauak jarrai itzazu makina-gelan erabiltzen dituzun makinetan.

Ahotsaren esfortzu
iraunkorra

Haririk gabeko mikrofono txiki bat erabili taldekako jardueretan.

Laneko
gorputz- jarrera

Ez iraun denbora gehiegi gorputz-jarrera berdinean, aldatu gorputz-jarrera eta muskuluen luzatze mugimendu leunak egin.