

A PREVENCIÓN de Riscos Laborais en Actividades Físicas e Deportivas...



...é cousa de todos.

Medidas preventivas

Caída ao
mesmo nivel

Emprega calzado adecuado e vixía que os teus cordóns estean atados en todo momento.

Atrapamento

Sigue as normas de seguridade indicadas polo fabricante nas máquinas que utilices da sala de máquinas.

Esforzo continuado
da voz

Usa un pequeno micrófono sen fíos nas actividades colectivas.

Postura
de traballo

Non estas demasiado tempo na mesma posición, cambia de postura e realiza movementos suaves de estirada dos músculos.