

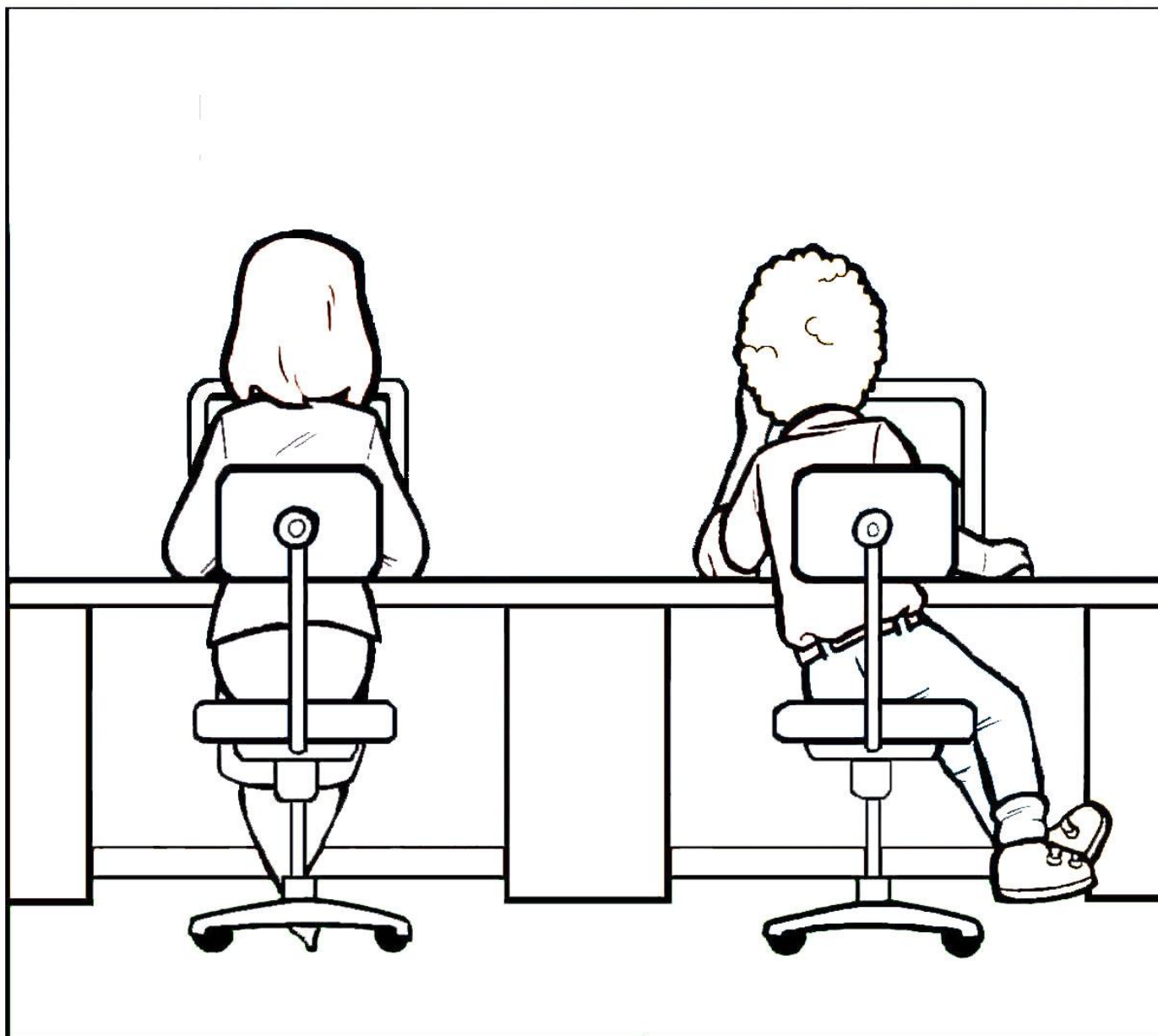
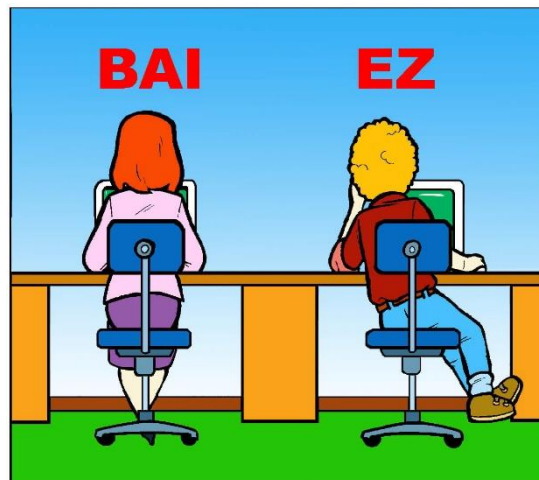


Beheko marrazki hau oinarritzat hartuz, alboan agertzen den marrazki handia koloreztatzen ahalegintzea eskatzen zaizu.

Ea zelan moldatzen zaren!!

Jarraian, marrazkiaren bitartez irudikatzen den arrisku-egoera aztertu eta neurri zuzentzaileak proposatzea ere eskatzen zaizu.

Animo!!

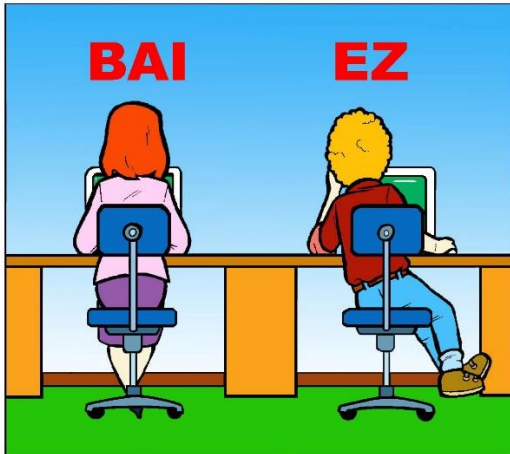


ANALICEMOS LA SITUACION DE RIESGO REPRESENTADA EN LA ILUSTRACION!!

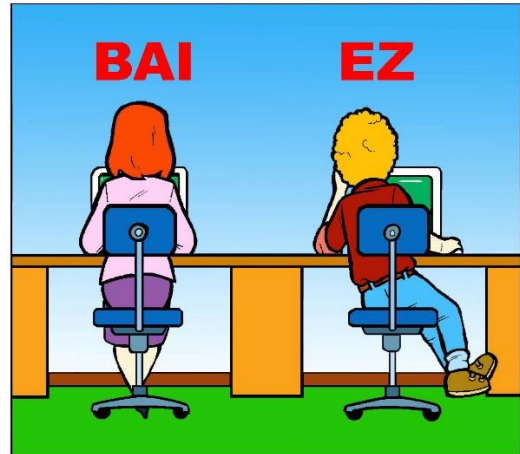
¿DANOS TU OPINION!!

¿Qué ha ocurrido
y por qué?

SITUACION DE RIESGO



SITUACION SEGURA



MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EVITAR LA SITUACION DE RIESGO

1	Evitar sentarse sobre una pierna o sentarse con las piernas cruzadas
2	Tratar de relajar los músculos que soportan una mayor carga
3	Al estar sentado, mantener la columna erguida y apoyada en el respaldo de la silla.
4	La anchura, profundidad y altura de las sillas deben ser regulables.
5	Si al sentarse los pies no le llegan al suelo, conviene utilizar un reposapiés
6	El muslo forma un ángulo de 90 ° con el tronco.
7	Las rodillas deben formar un ángulo recto con los muslos.
8	Realizar ejercicios de relajación y estiramiento
9	Evitar mantener la misma postura durante un tiempo prolongado
10	Proporcionar formación adecuada en ergonomía e higiene postural

¿Propón otras 5 medidas correctoras!! ¡¡Animo!!

1	
2	
3	
4	
5	

¿No te parece que se pueden evitar situaciones de riesgo similares?

¡¡Fomentemos la cultura de la prevención!!!