

Técnicos y profesionales del nivel medio



ATLETAS Y DEPORTISTAS

Participan en eventos deportivos; entrenan y compiten, ya sea individualmente o como miembro de un equipo, en el deporte de su elección.

Peligros

	Postura - Prolongada Mantenida / Forzada Manipulación manual de cargas Esfuerzo		Terremoto Sismo Precipitaciones: Lluvias y granizadas
Biomecánicos		Fenómenos Naturales	
	Interface Persona-Tarea Gestión Organizacional Condiciones de la tarea Características de la organización del trabajo Características de Grupo Social de Trabajo		Mecánico: Herramientas / Equipos Locativo: Superficie de trabajo irregular – deslizante – con diferencia de nivel / Medios de almacenamiento / Condiciones de Orden y Aseo / Caídas de Objetos Accidentes de Transito
Psicosocial		Condiciones de Seguridad	
	Iluminación. Luz Visible por exceso o deficiencia Radiaciones no ionizantes. Ultravioleta UVB y UVA		Virus Bacterias
Físicos		Biologicos	
	Líquidos Polvos		
Quimicos			

Medidas de control

- ¿Realiza calentamiento antes de realizar las rutinas de entrenamiento?
- ¿Realiza entrenamiento de fortalecimiento muscular y rendimiento físico para así evitar lesiones osteomusculares?
- ¿Tiene definido los horarios de trabajo y descanso de acuerdo a la labor?
- ¿Establece de manera periódica el cambio de actividad dentro de la jornada laboral?

Equipos y herramientas

- ✓ Elementos asociados al deporte realizado.

Elementos de protección personal

- ✓ Calzado cómodo antideslizante que se ajuste a su actividad deportiva

Tips de prevención

- ✓ Usar adecuadamente, de acuerdo con su naturaleza y los riesgos previsibles, las máquinas, aparatos, equipos y en general, otros medios con los que desarrollen su actividad.
- ✓ Mantén limpio y ordenado el entorno laboral y quita los obstáculos existentes en el suelo y en las vías de acceso.
- ✓ Reduce las posiciones forzadas de las muñecas y las manos.

