








# Técnicos y profesionales del nivel medio

## INSTRUCTORES DE EDUCACIÓN FÍSICA Y ACTIVIDADES RECREATIVAS

Dirigen, orientan e instruyen a grupos y personas en el marco de actividades recreativas, de acondicionamiento físico y de aventura al aire libre



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

### 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
- ✓ Ropa deportiva para realizar la actividad

### Tips de prevención

- ✓ Use productos con protección de espectro amplio (contra los rayos UVA y UVB) y con un factor de protección solar (SPF) con valor de 30 o superior.
- ✓ Al final de la jornada, las personas encargadas deberán realizar la limpieza de la clase.
- ✓ Es saludable hacer pausas para evaluar qué está haciendo, cómo lo está haciendo y cómo se siente con sus responsabilidades laborales

