

Técnicos y profesionales del nivel medio



ATLETAS Y DEPORTISTAS (DEPORTE EXTREMO)

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

Peligros

	Químico	Polvos Líquidos Material Particulado		Físico	Vibraciones Ruido Presiones atmosféricas Radiaciones no ionizantes. Ultravioleta UVB y UVA
	Biológico	Virus Picaduras Mordeduras Hongos		Biomecánicos	Postura: Prolongada Mantenido / Forzada Movimiento Repetitivo Manipulación manual de cargas Esfuerzos
	Fenómenos Naturales	Terremoto Sismo Precipitaciones: Lluvias / Granizadas		Psicosocial	Jornada de trabajo Condiciones de la tarea Gestión Organizacional Interface Persona - Tarea Características de la organización Características de Grupo Social de Trabajo
	Condiciones de seguridad	Trabajo en alturas Públicos: Atentados / Asaltos Mecánicos: Materiales Proyectados Sólidos - Fluidos/ Herramientas / Equipos. Locativos: Superficies de Trabajo Irregulares – Deslizantes – Con Diferencia del Nivel/ Medios de almacenamiento/ Condiciones de Orden y Aseo. Accidentes de tránsito			

Medidas de control

¿Cuenta con las condiciones físicas y mentales para la realización de deportes extremos? Los deportistas ocasionales son más propensos a las lesiones deportivas
¿Antes de iniciar el trabajo, verifica el buen estado de equipo con el que va realizar la actividad, inspeccionando cuidadosamente remaches, costuras entre otros, en busca de desperfectos, desgastes o fallas de equipo?

Equipos y herramientas

- ✓ Equipos para realizar el deporte extremo
- ✓ Herramienta menor

Elementos de protección personal

- ✓ Calzado acorde al deporte a realizar
- ✓ Cascos acorde al deporte a realizar
- ✓ Guantes acorde al deporte a realizar

Tips de prevención

- ✓ Ejercicios de calentamiento es muy importante antes de iniciar cualquier práctica deportiva
- ✓ Ejercicios de resistencia aumentan la resistencia del cuerpo, mientras se estira caliente los músculos, preparándolos para bruscos movimientos de fuerza
- ✓ Tener disponible en todo momento un botiquín de primeros auxilios en el lugar de trabajo y estar capacitados para responder ante las posibles emergencias que pudieran presentarse

