






# Trabajadores de servicios y vendedores de comercios y mercados

## ENTRENADORES, INSTRUCTORES Y ÁRBITROS DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Trabajan con deportistas profesionales y aficionados para mejorar su rendimiento y fomentar una mayor participación en el deporte; organizan y arbitran pruebas en eventos deportivos de acuerdo con los reglamentos establecidos.



### Peligros

 <b>Biológico</b>	Virus Bacterias	 <b>Biomecánicos</b>	Postura - Prolongada Mantenida Manipulación Manual de Cargas Esfuerzos
 <b>Psicosocial</b>	Jornada De Trabajo Interface Persona-Tarea Condiciones de La Tarea Características de la Organización del Trabajo Características de Grupo Social de Trabajo	 <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>Eléctrico:</b> Baja Tensión <b>Accidentes de Transito</b>
 <b>Físico</b>	<b>Radiaciones no ionizantes</b> – Radiación Ultravioleta UVA y UVB <b>Ruido</b>	 <b>Fenómenos Naturales</b>	Terremoto Sismo

### 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?
- ¿Dentro de su rutina de trabajo se contemplan los buenos hábitos de descanso, para así evitar el cansancio excesivo?

### Equipos y herramientas

- ✓ Equipos y elementos deportivos asociada a la clase de deporte a realizar
- ✓ Trotadoras
- ✓ Elípticas
- ✓ Spinning
- ✓ Multigimnacio

### Elementos de protección personal

- ✓ Uso de calzado deportivo cómodo con suela antideslizante, acorde a la actividad

### Tips de prevención

- ✓ Mantén limpio y ordenado el entorno laboral y quita los obstáculos existentes en el suelo y en las vías de acceso.
- ✓ Revisa de forma periódica tus hábitos de trabajo, para detectar posibles actuaciones que puedan generar riesgos.
- ✓ Mantén buenos hábitos alimenticios. Logrando una dieta balanceada

