

issga.xunta.gal

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Móvete!

e **reduce o sedentarismo**
na oficina

Calendario
2019



XUNTA
DE GALICIA

ISSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA



iSSGA

INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

**Calendario
2019**

Apunta día a día as actividades que estás a facer para reducir o estilo de vida sedentario e, a continuación, realiza unha avaliación semanal. En pouco tempo verás que forman parte dos teus hábitos na oficina e que te sentirás máis activo e saudable

 Levántate e bebe auga

 Levántate e come algo

 Sube chanzos

 Levántate para as tarefas

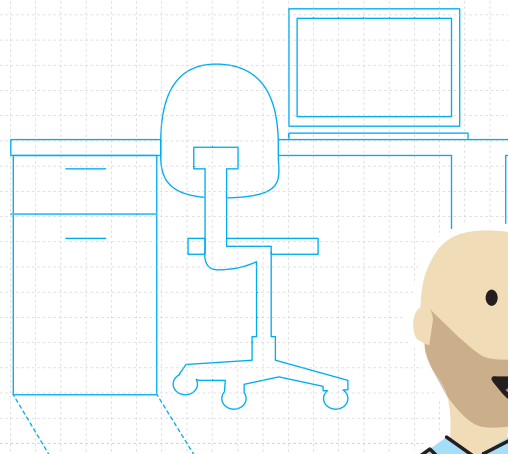
 Pausas ou labores activos

Valoración actividade semanal na oficina



Móvete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA



1 Descansa do traballo con ordenador

Intenta levantarte cada 30 minutos.

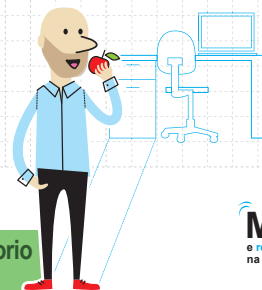
Se tomas algo para comer, faino
lonxe do escritorio

Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres	Sábado	Domingo
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

1²⁰¹⁹ Xaneiro

Descansa do traballo con ordenador

Intenta levantarte cada 30 minutos. Se tomas algo para comer, faino lonxe do escritorio

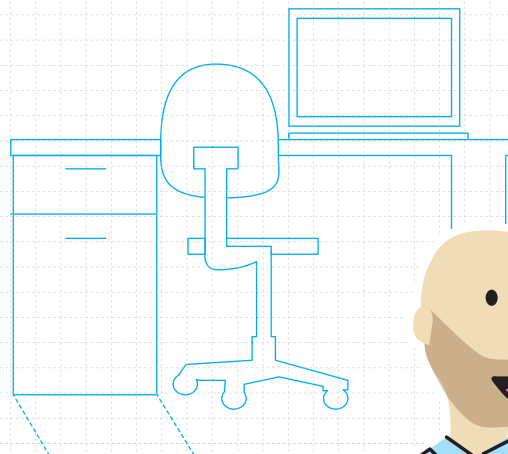


Móvete!
e reduce o sedentarismo
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

Móvete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA



1 Descansa do traballo con ordenador

Intenta levantarte cada 30 minutos.

Se tomas algo para comer, faino
lonxe do escritorio

31 Luns

1 Martes

2 Mércoures

3 Xoves

4 Venres

5 Sábado

Xaneiro 2019



L —○—○—○—○—○—

M — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ —

Me—○—○—○—○—○—

X — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ —

v — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ —

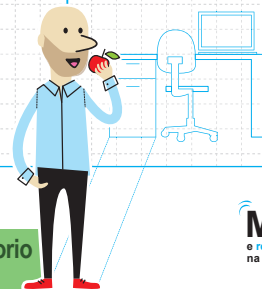
S — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ —

Valoración actividade semanal
na oficina



Descansa do traballo con ordenador

Intenta levantarte cada 30 minutos. Se tomas algo para comer, faino lonxe do escritorio

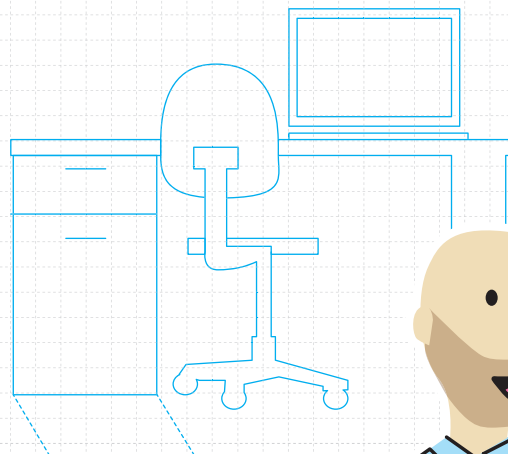


Móvete!
e reduce o sedentarismo
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

Móvete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA



1 Descansa do traballo con ordenador

Intenta levantarte cada 30 minutos.

Se tomas algo para comer, faino
lonxe do escritorio

7 Luns

8 Martes

9 Mércores

10 Xoves

11 Venres

12 Sábado



L —○—○—○—○—○—○—

M —○—○—○—○—○—○—

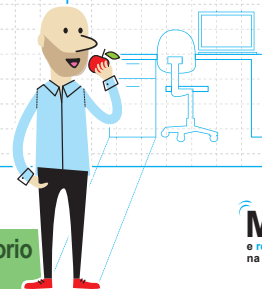
Me —○—○—○—○—○—○—

X —○—○—○—○—○—○—

V —○—○—○—○—○—○—

S —○—○—○—○—○—○—

Valoración actividade semanal na oficina



Descansa do traballo con ordenador

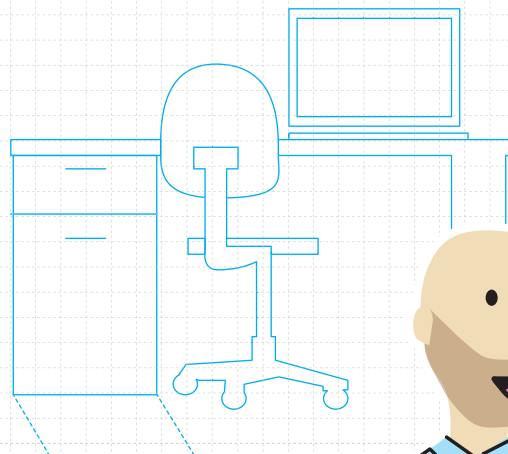
Intenta levantarte cada 30 minutos. Se tomas algo para comer, faino lonxe do escritorio

Móvete!
e reduce o sedentarismo na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

Móvete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA



1 Descansa do traballo con ordenador

Intenta levantarte cada 30 minutos.

Se tomas algo para comer, faino
lonxe do escritorio

14 Luns

15 Martes

16 Mércores

17 Xoves

18 Venres

19 Sábado



L —○—○—○—○—○—○—

M —○—○—○—○—○—○—

Me —○—○—○—○—○—○—

X —○—○—○—○—○—○—

V —○—○—○—○—○—○—

S —○—○—○—○—○—○—

Valoración actividade semanal
na oficina



Descansa do traballo con ordenador

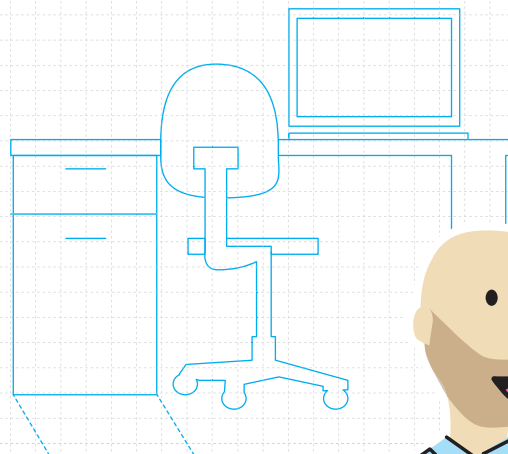
Intenta levantarte cada 30 minutos. Se tomas algo para comer, faino lonxe do escritorio

Móvete!
e reduce o sedentarismo
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

Móvete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA



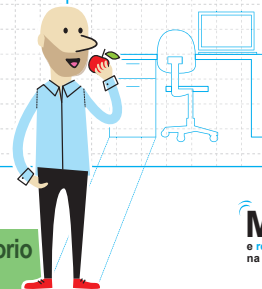
1 Descansa do traballo con ordenador

Intenta levantarte cada 30 minutos.

Se tomas algo para comer, faino
lonxe do escritorio

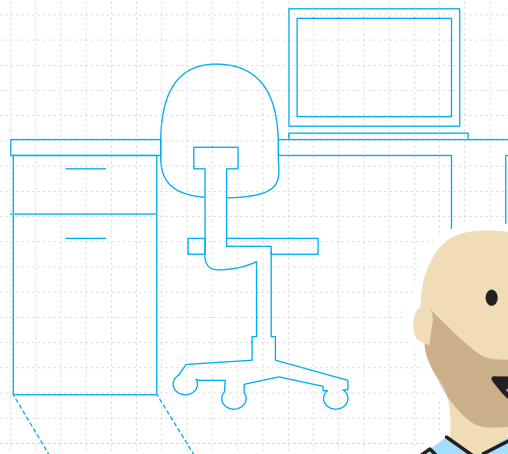
26 **Sábado**[illegible]

Intenta levantarte cada 30 minutos. Se tomas algo para comer, fáino lonxe do escritorio



Móvete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA



1 Descansa do traballo con ordenador

Intenta levantarte cada 30 minutos.

Se tomas algo para comer, faino
lonxe do escritorio

Xaneiro 2019

28 Luns

29 Martes

30 Mércores

31 Xoves

1 Venres

2 Sábado

Febreiro 2019



L —○—○—○—○—○—○—

M —○—○—○—○—○—○—

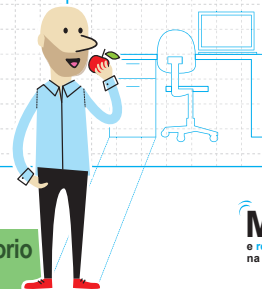
Me —○—○—○—○—○—○—

X —○—○—○—○—○—○—

V —○—○—○—○—○—○—

S —○—○—○—○—○—○—

Valoración actividade semanal na oficina



Descansa do traballo con ordenador

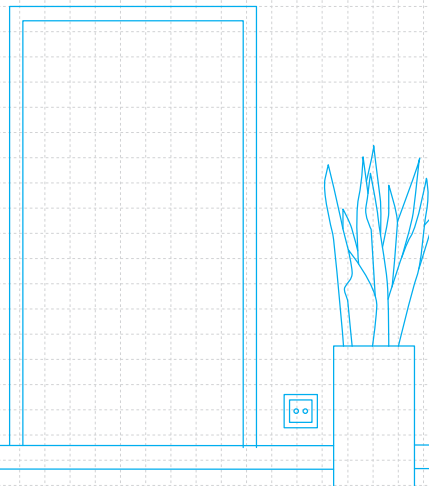
Intenta levantarte cada 30 minutos. Se tomas algo para comer, faino lonxe do escritorio

Móvete!
e reduce o sedentarismo na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

Móvete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

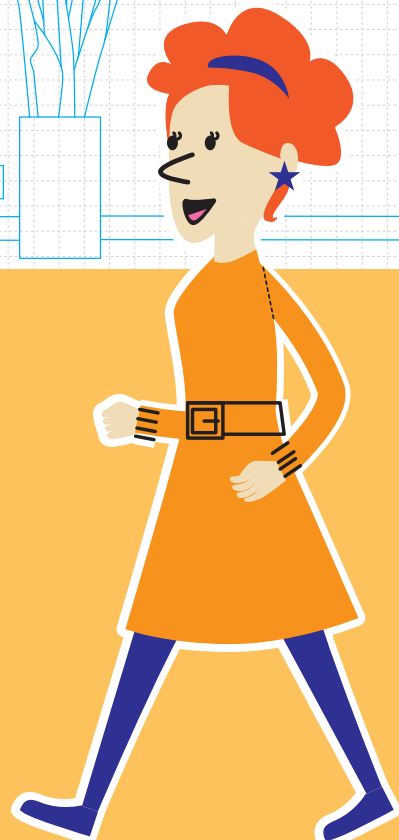
iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA



2

Fai pausas activas

Dedica un momento a facer
unha camiñada intensa e subir
escaleiras



Luns

Martes

Mércores

Xoves

Venres

Sábado

Domingo

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

2019
Febreiro

Fai pausas activas

Dedica un momento a facer unha camiñada intensa e subir escaleiras

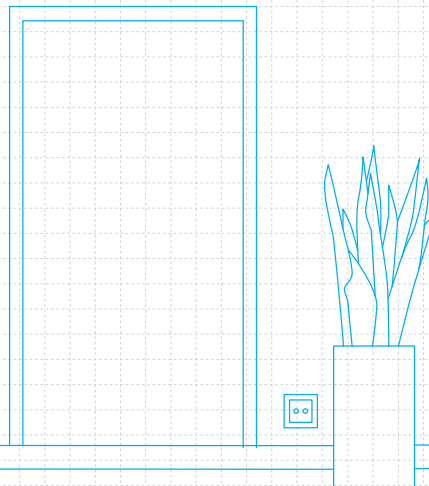


Móvete!
e reduce o sedentarismo
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

Móvete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

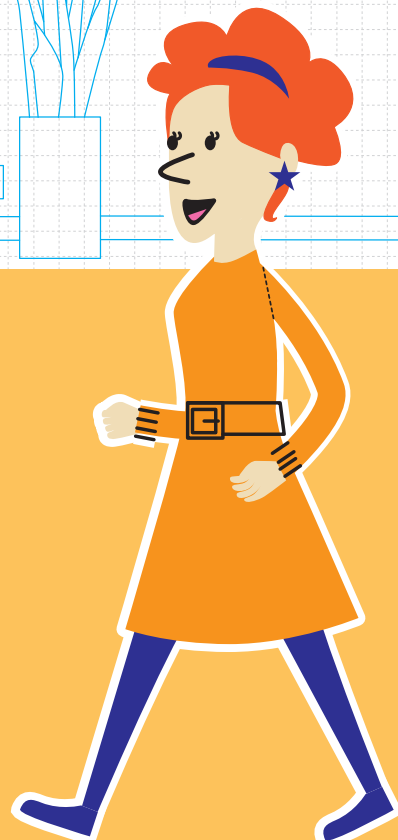
iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA



2

Fai pausas activas

Dedica un momento a facer
unha camiñada intensa e subir
escaleiras



4 Luns

5 Martes

6 Mércores

7 Xoves

8 Venres

9 Sábado



L — ○ — ○ — ○ — ○ — ○

M — ○ — ○ — ○ — ○ — ○

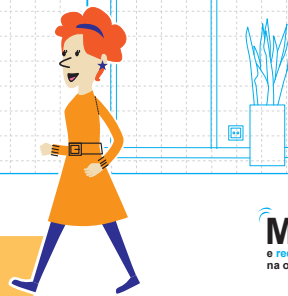
Me — ○ — ○ — ○ — ○ — ○

X — ○ — ○ — ○ — ○ — ○

V — ○ — ○ — ○ — ○ — ○

S — ○ — ○ — ○ — ○ — ○

Valoración actividade semanal
na oficina



2

Fai pausas activas

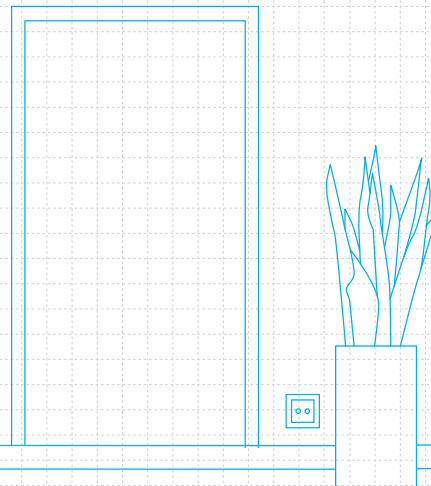
Dedica un momento a facer unha camiñada intensa e subir escaleiras

Móvete!
e reduce o sedentarismo
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

Móvete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

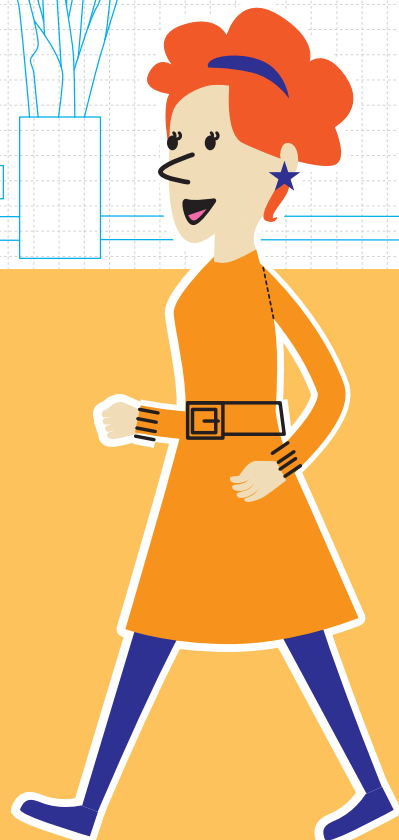
iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA



2

Fai pausas activas

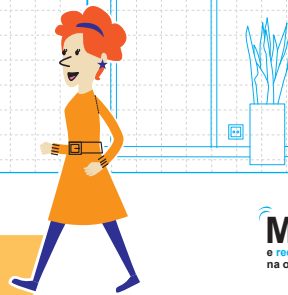
Dedica un momento a facer
unha camiñada intensa e subir
escaleiras



2

Fai pausas activas

Dedica un momento a facer unha camiñada intensa e subir escaleiras



L —○—○—○—○—○—

M — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ —

Me—○—○—○—○—○—

X — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ —

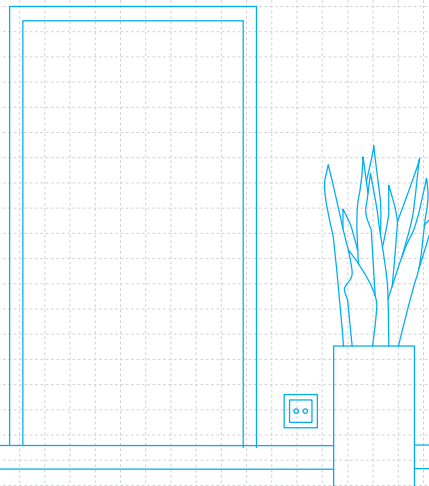
v — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ —

S — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ —

Valoración actividade semanal na oficina

Móvete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

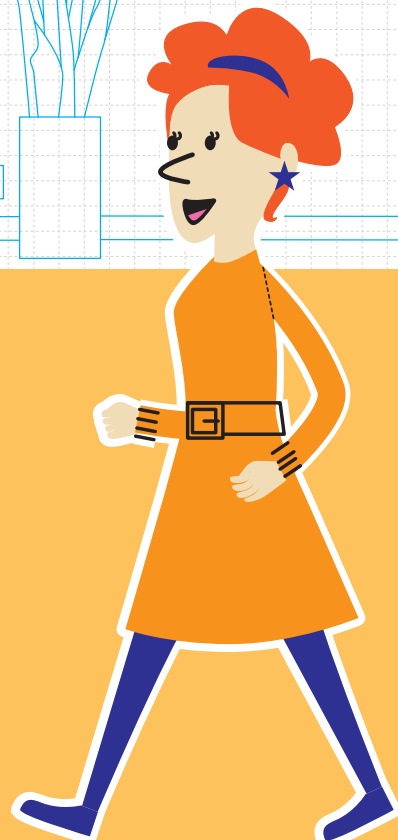
iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA



2

Fai pausas activas

Dedica un momento a facer
unha camiñada intensa e subir
escaleiras



18 Luns

19 Martes

20 Mércores

21 Xoves

22 Venres

23 Sábado



L —○—○—○—○—○—○—

M —○—○—○—○—○—○—

Me —○—○—○—○—○—○—

X —○—○—○—○—○—○—

V —○—○—○—○—○—○—

S —○—○—○—○—○—○—

Valoración actividade semanal na oficina



Fai pausas activas

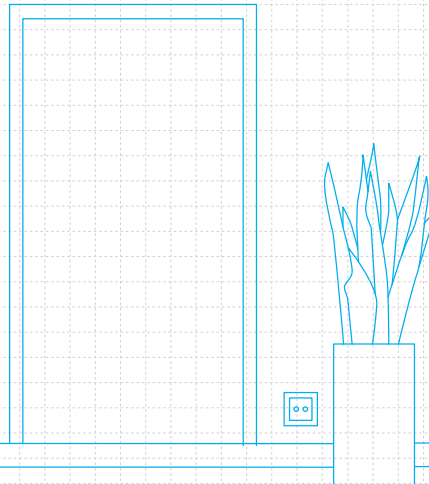
Dedica un momento a facer unha camiñada intensa e subir escaleiras

Móvete!
e reduce o sedentarismo
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

Móvete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

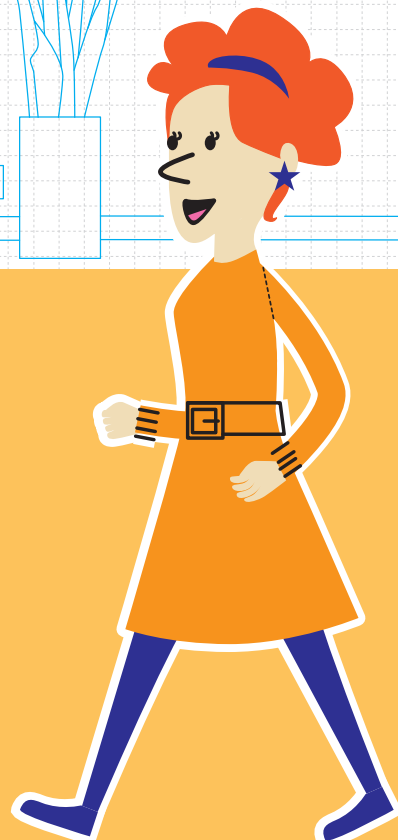
iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA



2

Fai pausas activas

Dedica un momento a facer
unha camiñada intensa e subir
escaleiras



Febreiro 2019

25 Luns

26 Martes

27 Mércores

28 Xoves

1 Venres

2 Sábado

Marzo 2019



L —○—○—○—○—○—○—
M —○—○—○—○—○—○—
Me —○—○—○—○—○—○—
X —○—○—○—○—○—○—
V —○—○—○—○—○—○—
S —○—○—○—○—○—○—

Valoración actividade semanal
na oficina



2

Fai pausas activas

Dedica un momento a facer unha camiñada intensa e subir escaleiras

Móvete!
e reduce o sedentarismo
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

Móvete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA



3

Rota tarefas

Intercambia tarefas en posición
sentada con outras que poidas
facer en posición de pé

Luns

Martes

Mércores

Xoves

Venres

Sábado

Domingo

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

2019

Marzo

3

Rota tarefas

Intercambia tarefas en posición sentada con outras que poidas facer en posición de pé

**Móvete!**
e reduce o sedentarismo
na oficina**iSSGA**
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

Móvete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA



3

Rota tarefas

Intercambia tarefas en posición
sentada con outras que poidas
facer en posición de pé

4 Luns

5 Martes

6 Mércores

7 Xoves

8 Venres

9 Sábado



L —○—○—○—○—○—○—

M —○—○—○—○—○—○—

Me —○—○—○—○—○—○—

X —○—○—○—○—○—○—

V —○—○—○—○—○—○—

S —○—○—○—○—○—○—

Valoración actividade semanal
na oficina



3

Rota tarefas

Intercambia tarefas en posición sentada con outras que poidas facer en posición de pé

Móvete!
o reduce o sedentarismo
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

Móvete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA



3

Rota tarefas

Intercambia tarefas en posición
sentada con outras que poidas
facer en posición de pé

16 **Sábado**

Intercambia tarefas en posición sentada con outras que poidas facer en posición de pé



S — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ —

Valoración actividade semanal na oficina



Móvete!
e reduce o sedentarismo
na oficina

ISSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

Móvete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA



3

Rota tarefas

Intercambia tarefas en posición
sentada con outras que poidas
facer en posición de pé

18 Luns








19 Martes

20 Mércores

21 Xoves

22 Venres

23 Sábado

					
L	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
M	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Valoración actividade semanal na oficina  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 					



Rota tarefas

Intercambia tarefas en posición sentada con outras que poidas facer en posición de pé

Móvete!
 e reduce o sedentarismo
 na oficina

iSSGA
 INSTITUTO DE SEGURIDADE
 E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

Móvete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA



3

Rota tarefas

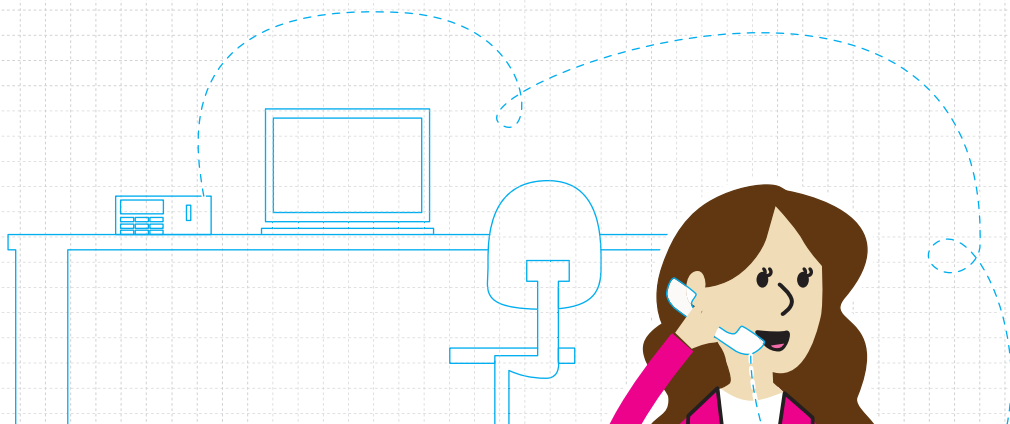
Intercambia tarefas en posición
sentada con outras que poidas
facer en posición de pé

30 **Sábado**

Intercambia tarefas en posición sentada con outras que poidas facer en posición de pé

Móvete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA



4

Novos hábitos

Habitúate a levantarte para
saudar as visitas ou cando
estás ao teléfono



Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres	Sábado	Domingo
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

2019
Abril

Novos hábitos

Habitúate a levantarte para saudar as visitas ou cando estás ao teléfono

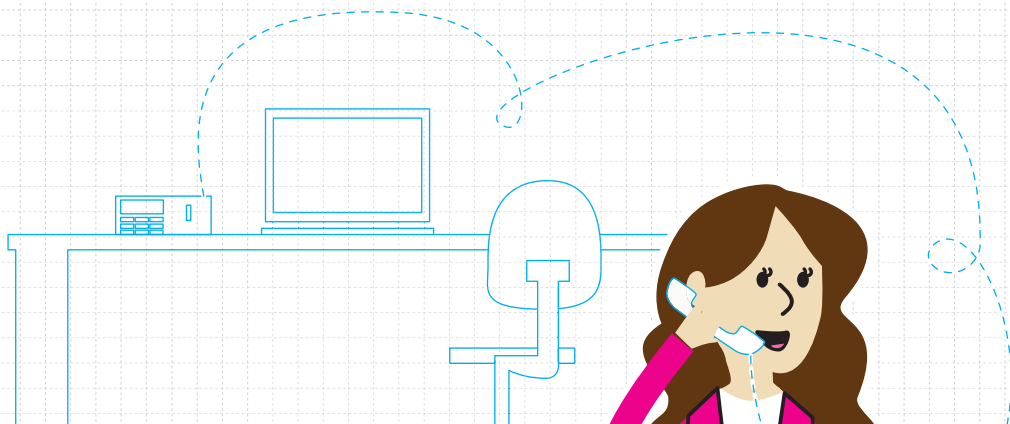


Móvete!
e reduce o sedentarismo
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

Móvete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA



4

Novos hábitos

Habitúate a levantarte para
saudar as visitas ou cando
estás ao teléfono

Abril 2019

1 Luns

2 Martes

3 Mércores

4 Xoves

5 Venres

6 Sábado



L —○—○—○—○—○—○—

M —○—○—○—○—○—○—

Me —○—○—○—○—○—○—

X —○—○—○—○—○—○—

V —○—○—○—○—○—○—

S —○—○—○—○—○—○—

Valoración actividade semanal
na oficina



Novos hábitos

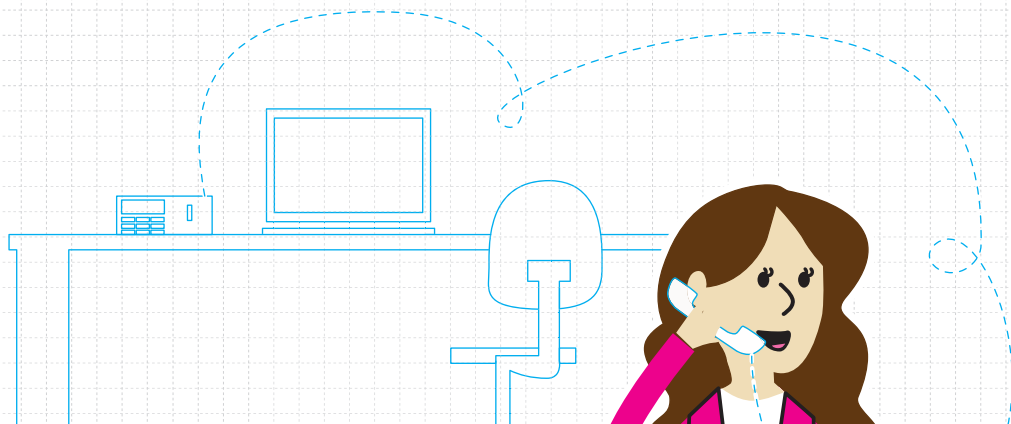
Habitúate a levantarte para saudar as visitas ou cando estás ao teléfono

Móvete!
e reduce o sedentarismo
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

Móvete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA



4

Novos hábitos

Habitúate a levantarte para
saudar as visitas ou cando
estás ao teléfono



8 Luns

9 Martes

10 Mércores

11 Xoves

12 Venres

13 Sábado



L —○—○—○—○—○—○—

M —○—○—○—○—○—○—

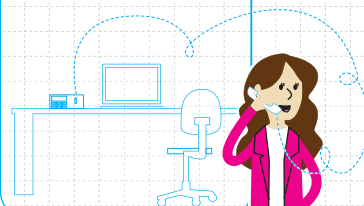
Me —○—○—○—○—○—○—

X —○—○—○—○—○—○—

V —○—○—○—○—○—○—

S —○—○—○—○—○—○—

Valoración actividade semanal
na oficina



Novos hábitos

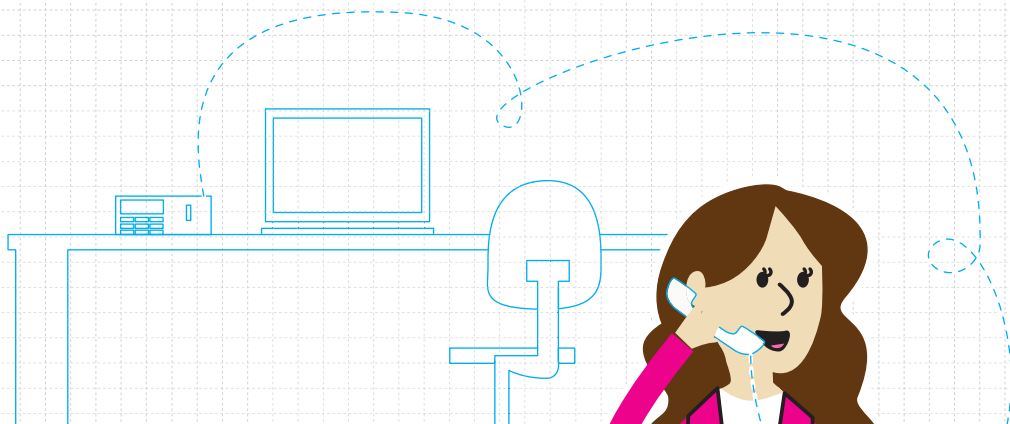
Habitúate a levantarte para saudar as visitas ou cando estás ao teléfono

Móvete!
e reduce o sedentarismo
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

Móvete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA



4

Novos hábitos

Habitúate a levantarte para
saudar as visitas ou cando
estás ao teléfono



15 Luns

16 Martes

17 Mércores

18 Xoves

19 Venres

20 Sábado



L —○—○—○—○—○—○—

M —○—○—○—○—○—○—

Me —○—○—○—○—○—○—

X —○—○—○—○—○—○—

V —○—○—○—○—○—○—

S —○—○—○—○—○—○—

Valoración actividade semanal na oficina



Novos hábitos

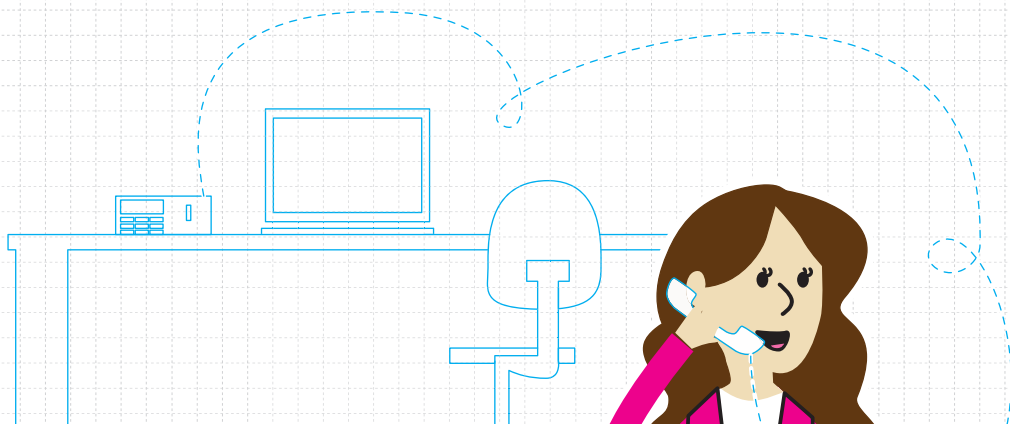
Habitúate a levantarte para saudar as visitas ou cando estás ao teléfono

Móvete!
o reduce o sedentarismo na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

Móvete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA



4

Novos hábitos

Habitúate a levantarte para
saudar as visitas ou cando
estás ao teléfono



22 Luns

23 Martes

24 Mércores

25 Xoves

26 Venres

27 Sábado



L —○—○—○—○—○—○—

M —○—○—○—○—○—○—

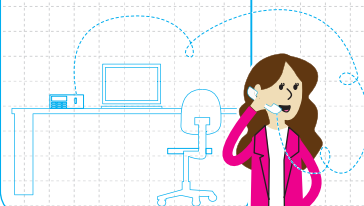
Me —○—○—○—○—○—○—

X —○—○—○—○—○—○—

V —○—○—○—○—○—○—

S —○—○—○—○—○—○—

Valoración actividade semanal na oficina



Novos hábitos

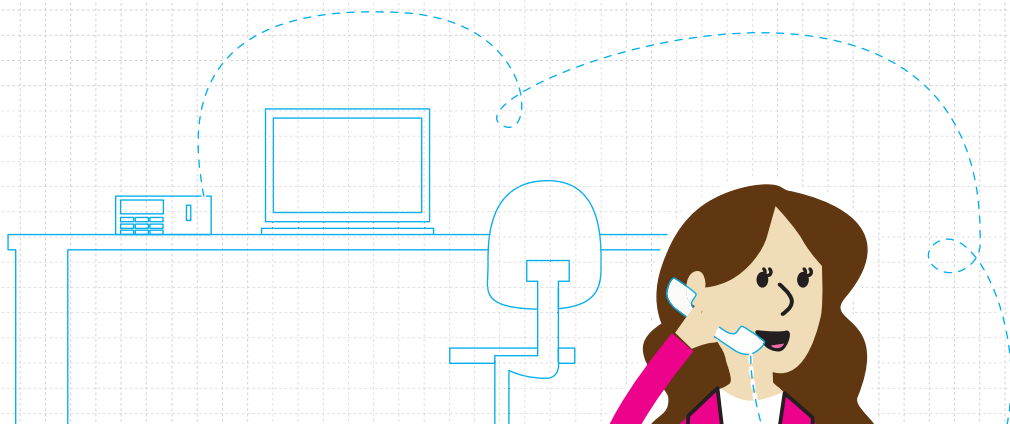
Habitúate a levantarte para saudar as visitas ou cando estás ao teléfono

Móvete!
e reduce o sedentarismo na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

Móvete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA



4

Novos hábitos

Habitúate a levantarte para
saudar as visitas ou cando
estás ao teléfono



Abril 2019

29 Luns

30 Martes

1 Mércores

2 Xoves

3 Venres

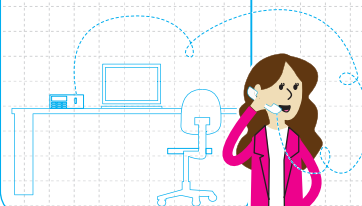
4 Sábado

Maio 2019



L —○—○—○—○—○—○—
M —○—○—○—○—○—○—
Me —○—○—○—○—○—○—
X —○—○—○—○—○—○—
V —○—○—○—○—○—○—
S —○—○—○—○—○—○—

Valoración actividade semanal
na oficina



Novos hábitos

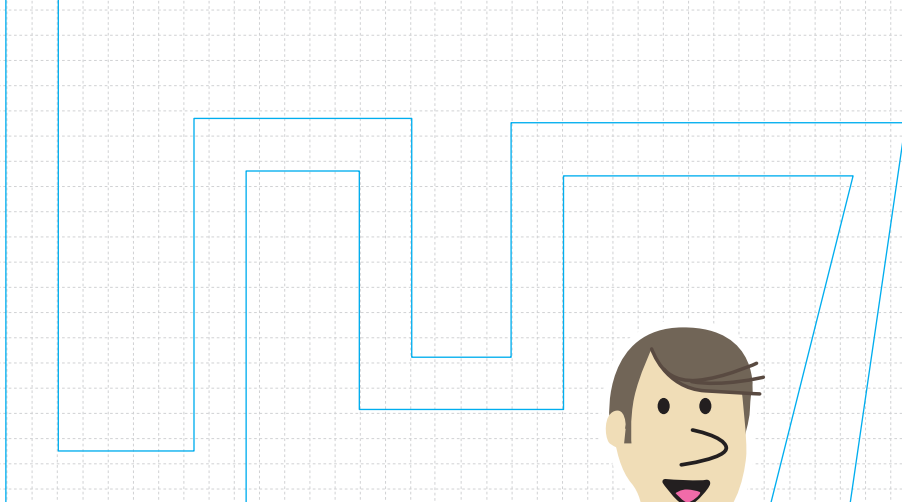
Habitúate a levantarte para saudar as visitas ou cando estás ao teléfono

Móvete!
e reduce o sedentarismo
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

Móvete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

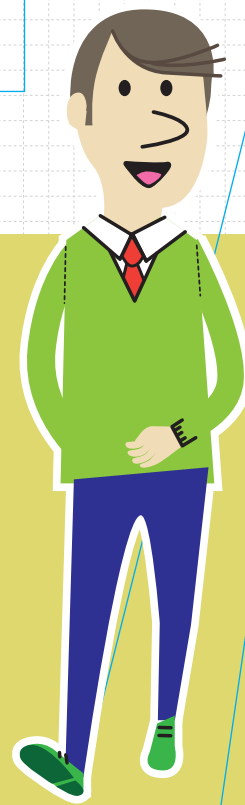


5

Elixo o camiño máis longo

Escolle o percorrido máis longo
para ir a outra sala ou ao baño.

Non elixas o que está máis preto



Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres	Sábado	Domingo
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

5²⁰¹⁹ Maio

Elixo o camiño máis longo

Escolle o percorrido máis longo para ir a outra sala ou ao baño. Non elixas o que está máis preto

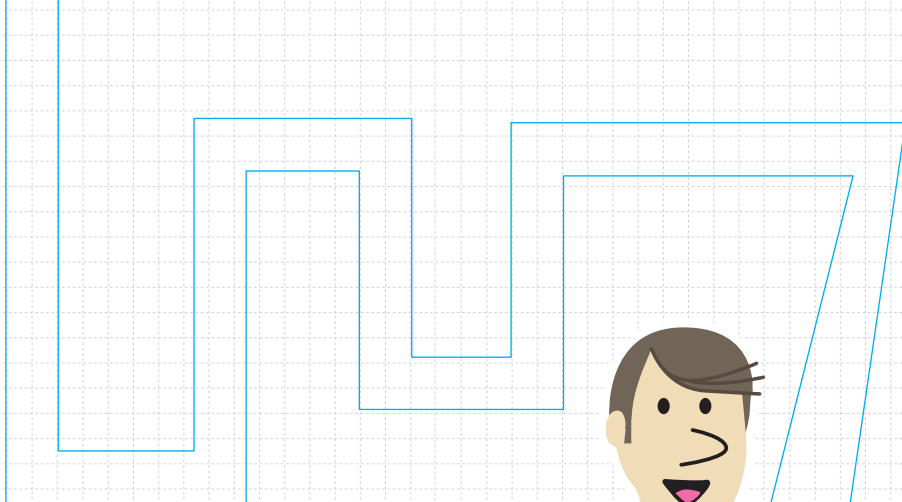


Móvete!
e reduce o sedentarismo
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

Móvete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA



5

Elixo o camiño máis longo

Escolle o percorrido máis longo
para ir a outra sala ou ao baño.

Non elixas o que está máis preto



6 Luns

7 Martes

8 Mércores

9 Xoves

10 Venres

11 Sábado



L —○—○—○—○—○—○—

M —○—○—○—○—○—○—

Me —○—○—○—○—○—○—

X —○—○—○—○—○—○—

V —○—○—○—○—○—○—

S —○—○—○—○—○—○—

Valoración actividade semanal na oficina



Elixo o camiño máis longo

Escolle o percorrido máis longo para ir a outra sala ou ao baño. Non elixas o que está máis preto

Móvete!
o reduce o sedentarismo na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

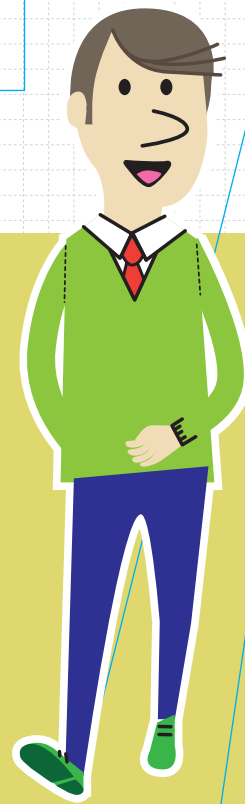
Móvete!

e reduz o sedentarismo na oficina






**INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA**

Escolle o percorrido máis longo para ir a outra sala ou ao baño.

Non elixas o que está máis preto



18 **Sábado**

L —○—○—○—○—○—

M —○—○—○—○—○—

















Me —○—○—○—○—○—

X —○—○—○—○—○—

V —○—○—○—○—○—

S —○—○—○—○—○—

Valoración actividad semanal
na oficina

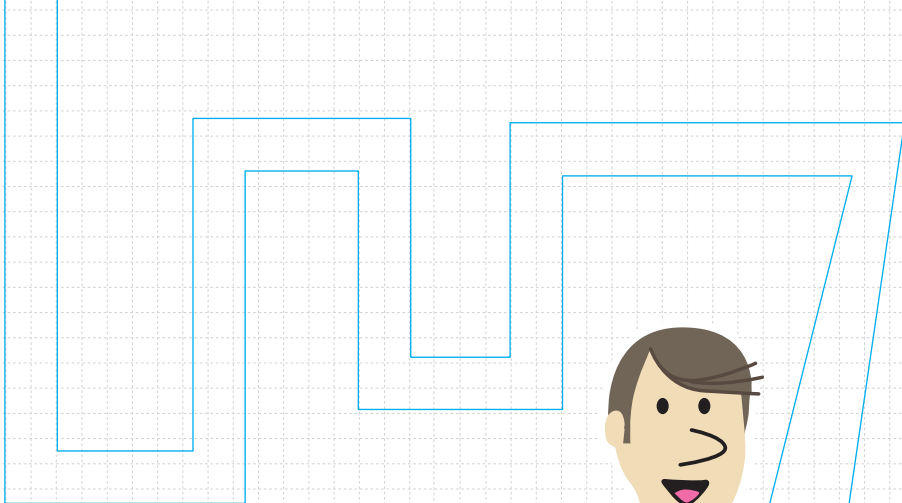

















Escolle o percorrido máis longo para ir a outra sala ou ao baño. Non elixas o que está máis preto



Móvete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA



5

Elixo o camiño máis longo

Escolle o percorrido máis longo
para ir a outra sala ou ao baño.

Non elixas o que está máis preto



20 Luns

21 Martes

22 Mércores

23 Xoves

24 Venres

25 Sábado



L —○—○—○—○—○—○—

M —○—○—○—○—○—○—

Me —○—○—○—○—○—○—

X —○—○—○—○—○—○—

V —○—○—○—○—○—○—

S —○—○—○—○—○—○—

Valoración actividade semanal na oficina



Elixo o camiño máis longo

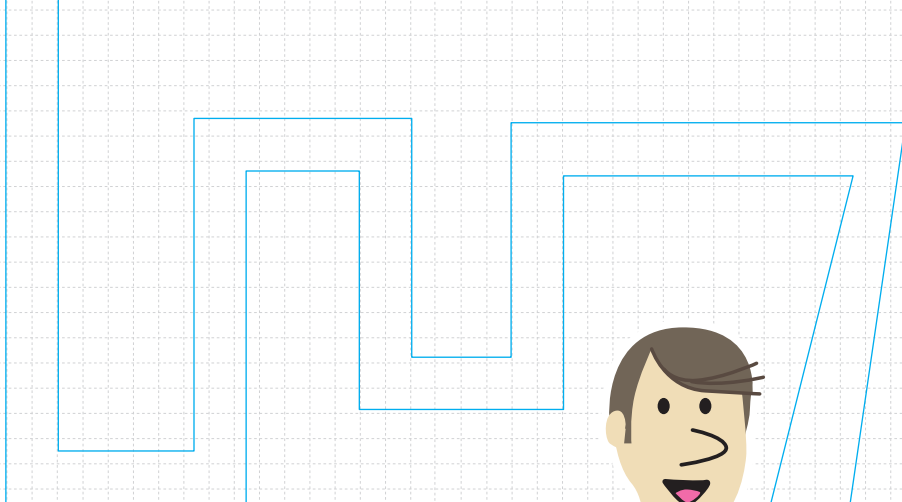
Escolle o percorrido máis longo para ir a outra sala ou ao baño. Non elixas o que está máis preto

Móvete!
o reduce o sedentarismo na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

Móvete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA



5

Elixo o camiño máis longo

Escolle o percorrido máis longo
para ir a outra sala ou ao baño.

Non elixas o que está máis preto



27 Luns

28 Martes

29 Mércores

30 Xoves

31 Venres

1 Sábado



L —○—○—○—○—○—○—

M —○—○—○—○—○—○—

Me —○—○—○—○—○—○—

X —○—○—○—○—○—○—

V —○—○—○—○—○—○—

S —○—○—○—○—○—○—

Valoración actividade semanal na oficina



5

Elixo o camiño máis longo

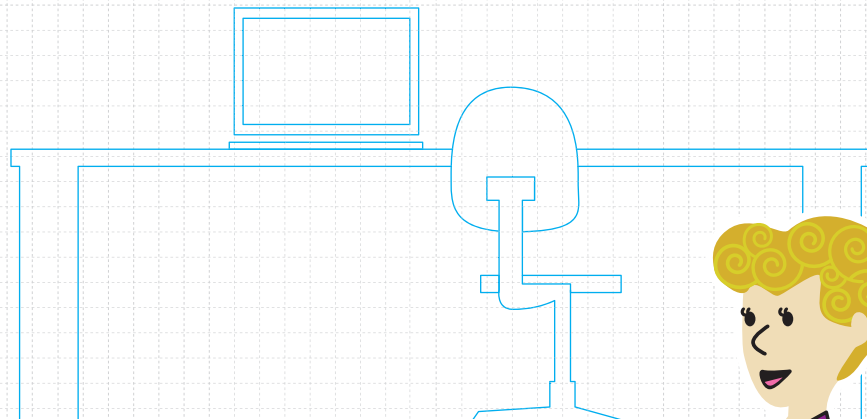
Escolle o percorrido máis longo para ir a outra sala ou ao baño. Non elixas o que está máis preto

Móvete!
o reduce o sedentarismo na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

Móvete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA



En persoa

Procura levantarte e falar
directamente, evitando o
teléfono ou o correo
electrónico



6

Luns

Martes

Mércores

Xoves

Venres

Sábado

Domingo

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

2019

Xuño

6

En persoa

Procura levantarte e falar directamente, evitando o teléfono ou o correo electrónico

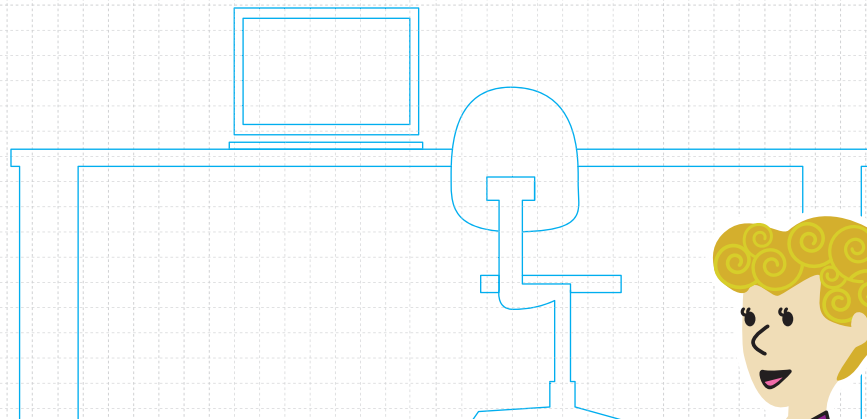


Móvete!
e reduce o sedentarismo
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

Móvete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA



En persoa

Procura levantarte e falar
directamente, evitando o
teléfono ou o correo
electrónico



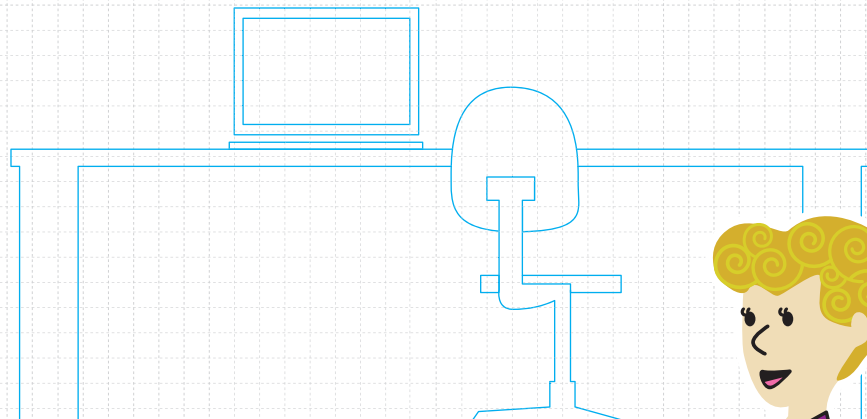
6

Procura levantarte e falar directamente, evitando o teléfono ou o correo electrónico



Móvete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA



En persoa

Procura levantarte e falar
directamente, evitando o
teléfono ou o correo
electrónico



6

10 Luns

11 Martes

12 Mércores

13 Xoves

14 Venres

15 Sábado







L —○—○—○—○—○—○—

M —○—○—○—○—○—○—

Me —○—○—○—○—○—○—

X —○—○—○—○—○—○—

V —○—○—○—○—○—○—

S —○—○—○—○—○—○—

Valoración actividade semanal na oficina

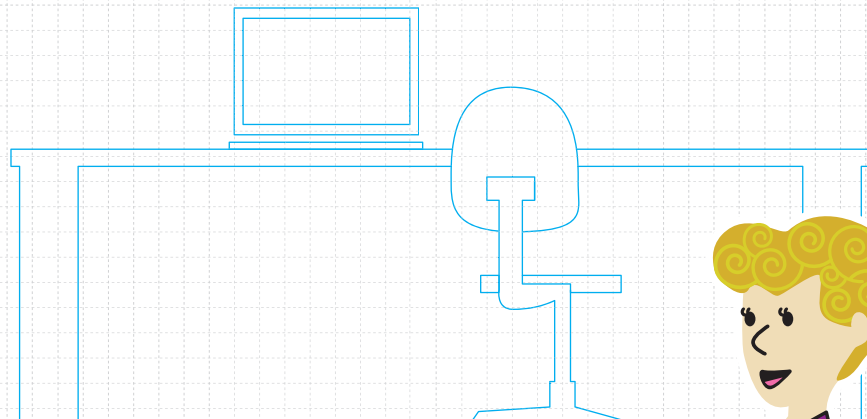






Móvete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA



6



En persoa

Procura levantarte e falar
directamente, evitando o
teléfono ou o correo
electrónico

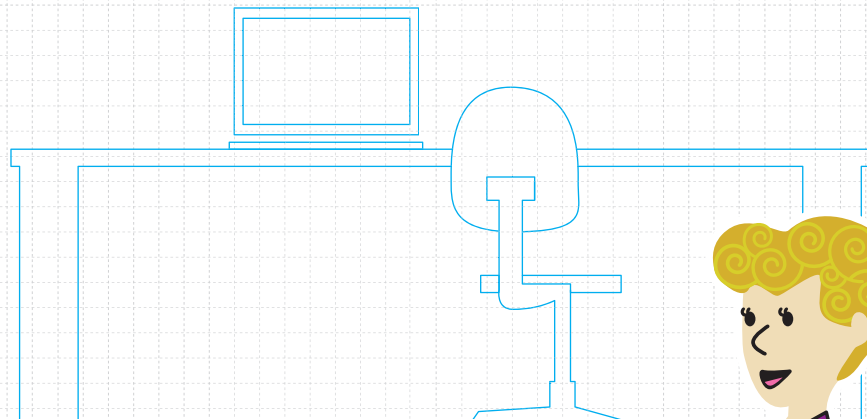


Procura levantar-te e falar directamente, evitando o teléfono ou o correo electrónico



Móvete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA



En persoa

Procura levantarte e falar
directamente, evitando o
teléfono ou o correo
electrónico



6

Procura levantarte e falar directamente, evitando o teléfono ou o correo electrónico

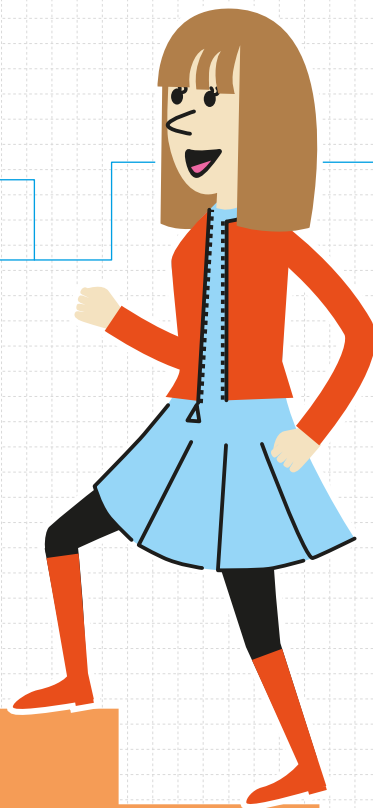


Móvete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

Subindo chanzos

Usa as escaleiras
en lugar do
ascensor

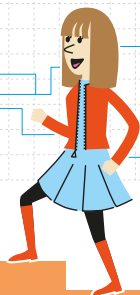


Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres	Sábado	Domingo
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2019
7 Xullo

Subindo chanzos

Usa as escaleiras en lugar do ascensor



Móvete!
 e reduce o sedentarismo
 na oficina

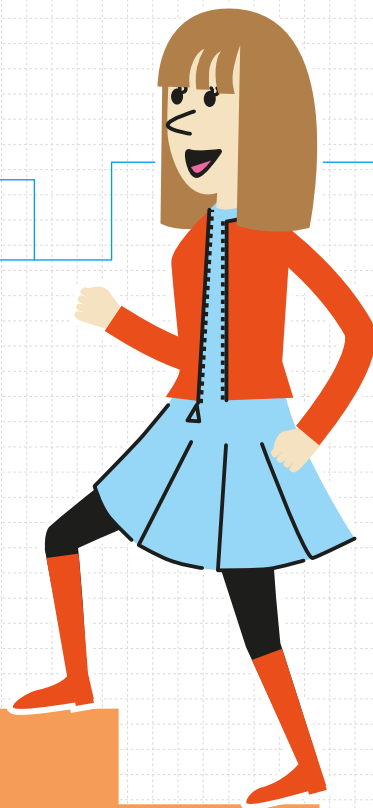
iSSGA
 INSTITUTO DE SEGURIDADE
 E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

Móvete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

Subindo chanzos

Usa as escaleiras
en lugar do
ascensor



1 Luns

2 Martes

3 Mércores

4 Xoves

5 Venres

6 Sábado



L —○—○—○—○—○—○—

M —○—○—○—○—○—○—

Me —○—○—○—○—○—○—

X —○—○—○—○—○—○—

V —○—○—○—○—○—○—

S —○—○—○—○—○—○—

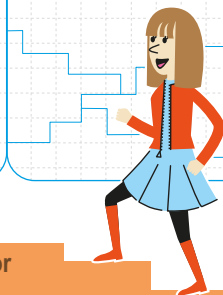
Valoración actividade semanal
na oficina



7

Subindo chanzos

Usa as escaleiras en lugar do ascensor

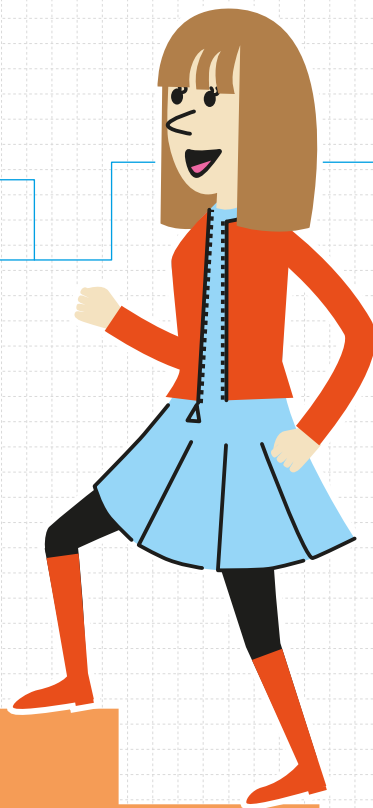


Móvete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

Subindo chanzos

Usa as escaleiras
en lugar do
ascensor



8 Luns

9 Martes

10 Mércores

11 Xoves

12 Venres

13 Sábado



L —○—○—○—○—○—○—

M —○—○—○—○—○—○—

Me —○—○—○—○—○—○—

X —○—○—○—○—○—○—

V —○—○—○—○—○—○—

S —○—○—○—○—○—○—

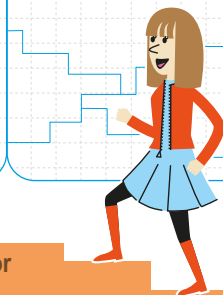
Valoración actividade semanal
na oficina



7

Subindo chanzos

Usa as escaleiras en lugar do ascensor

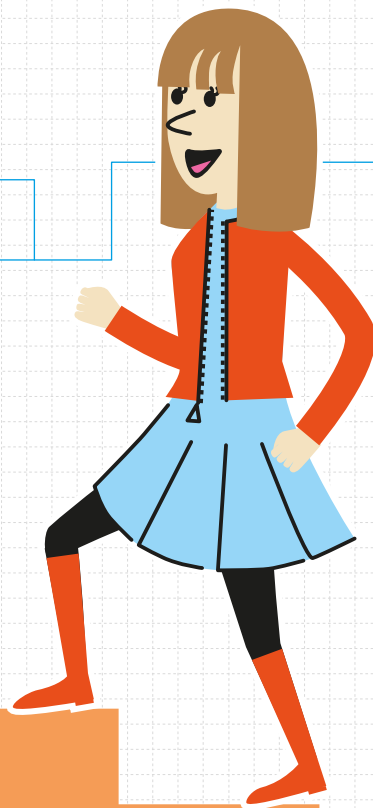


Móvete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

Subindo chanzos

Usa as escaleiras
en lugar do
ascensor



15 Luns

16 Martes

17 Mércores

18 Xoves

19 Venres

20 Sábado



L —○—○—○—○—○—○—

M —○—○—○—○—○—○—

Me —○—○—○—○—○—○—

X —○—○—○—○—○—○—

V —○—○—○—○—○—○—

S —○—○—○—○—○—○—

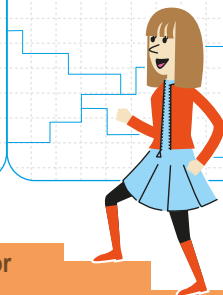
Valoración actividade semanal
na oficina



7

Subindo chanzos

Usa as escaleiras en lugar do ascensor

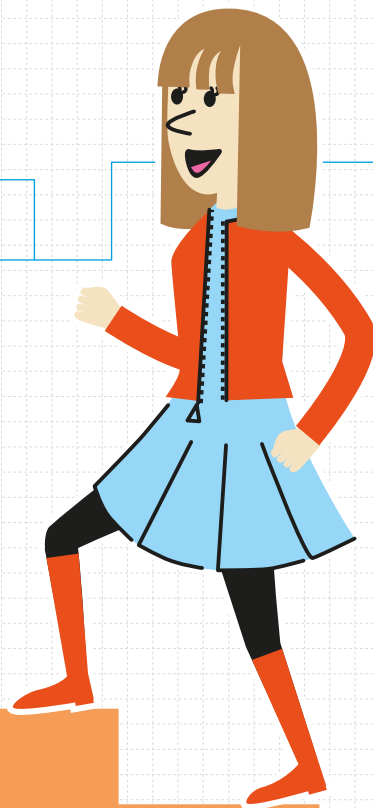


Móvete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

Subindo chanzos

Usa as escaleiras
en lugar do
ascensor



22 Luns

23 Martes

24 Mércores

25 Xoves

26 Venres

27 Sábado



L —○—○—○—○—○—○—

M —○—○—○—○—○—○—

Me —○—○—○—○—○—○—

X —○—○—○—○—○—○—

V —○—○—○—○—○—○—

S —○—○—○—○—○—○—

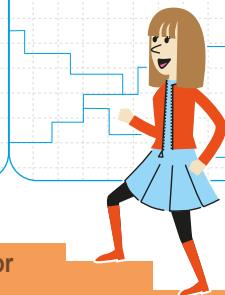
Valoración actividade semanal
na oficina



7

Subindo chanzos

Usa as escaleiras en lugar do ascensor

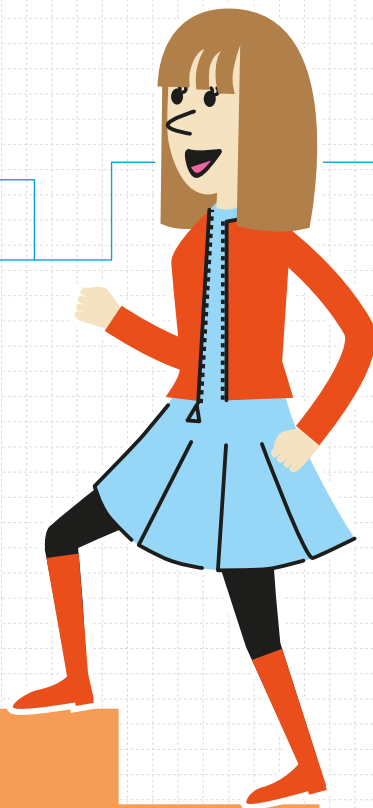


Móvete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

Subindo chanzos

Usa as escaleiras
en lugar do
ascensor



Xullo 2019

29 Luns

30 Martes

31 Mércores

1 Xoves

2 Venres

3 Sábado

Agosto 2019



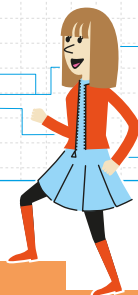
L —○—○—○—○—○—
M —○—○—○—○—○—
Me —○—○—○—○—○—
X —○—○—○—○—○—
V —○—○—○—○—○—
S —○—○—○—○—○—

Valoración actividade semanal
na oficina



Subindo chanzos

Usa as escaleiras en lugar do ascensor



Móvete!
e reduce o sedentarismo
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

Móvete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA



8

Bebe máis auga

Ademais de ser un bo hábito,
podes levantarte cada vez que
o fagas.

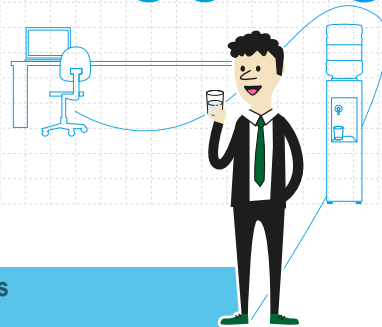
Luns	Martes	Mércoles	Xoves	Venres	Sábado	Domingo
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2019

Agosto

Bebe máis auga

Ademais de ser un bo hábito, podes levantarte cada vez que o fagas



Móvete!
e reduce o sedentarismo
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

Móvete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA



8

Bebe máis auga

Ademais de ser un bo hábito,
podes levantarte cada vez que
o fagas.

10 **Sábado**

L —○—○—○—○—○—

M —○—○—○—○—○—

Me —○—○—○—○—○—

X —○—○—○—○—○—

V —○—○—○—○—○—

S —○—○—○—○—○—

Valoración actividad semanal
na oficina

☹️ | | | | | | | | | | 😊

Ademais de ser un bo hábito, podes levantarte cada vez que o fagas

Móvetes!
e **reduz o sedentarismo**
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

Móvete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA



8

Bebe máis auga

Ademais de ser un bo hábito,
podes levantarte cada vez que
o fagas.

12 Luns

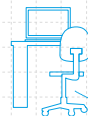
13 Martes

14 Mércores

15 Xoves

16 Venres

17 Sábado



L —○—○—○—○—○—○—

M —○—○—○—○—○—○—

Me —○—○—○—○—○—○—

X —○—○—○—○—○—○—

V —○—○—○—○—○—○—

S —○—○—○—○—○—○—

Valoración actividade semanal
na oficina



Bebe máis auga

Ademais de ser un bo hábito, podes levantarte cada vez que o fagas

Móvete!
e reduce o sedentarismo
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

Móvete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA



8

Bebe máis auga

Ademais de ser un bo hábito,
podes levantarte cada vez que
o fagas.

19 Luns

20 Martes

21 Mércores

22 Xoves

23 Venres

24 Sábado



L —○—○—○—○—○—○—

M —○—○—○—○—○—○—

Me —○—○—○—○—○—○—

X —○—○—○—○—○—○—

V —○—○—○—○—○—○—

S —○—○—○—○—○—○—

Valoración actividade semanal
na oficina



Bebe máis auga

Ademais de ser un bo hábito, podes levantarte cada vez que o fagas

Móvete!
e reduce o sedentarismo
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

Móvete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA



8

Bebe máis auga

Ademais de ser un bo hábito,
podes levantarte cada vez que
o fagas.

26 Luns

27 Martes

28 Mércores

29 Xoves

30 Venres

31 Sábado



L —○—○—○—○—○—○—

M —○—○—○—○—○—○—

Me —○—○—○—○—○—○—

X —○—○—○—○—○—○—

V —○—○—○—○—○—○—

S —○—○—○—○—○—○—

Valoración actividade semanal
na oficina



Bebe máis auga

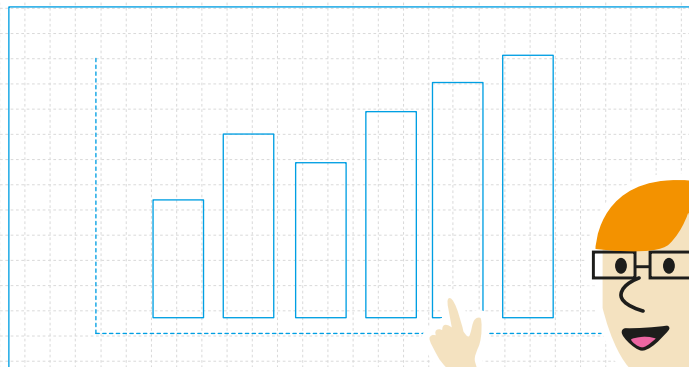
Ademais de ser un bo hábito, podes levantarte cada vez que o fagas

Móvete!
e reduce o sedentarismo
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

Móvetete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA



9

Reunións proveitosas

Fai as presentacións ou charlas
de pé e suxire reunións de pé
ou camiñando

Luns

Martes

Mércores

Xoves

Venres

Sábado

Domingo

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23/30

24

25

26

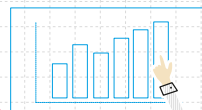
27

28

29

2019

Setembro

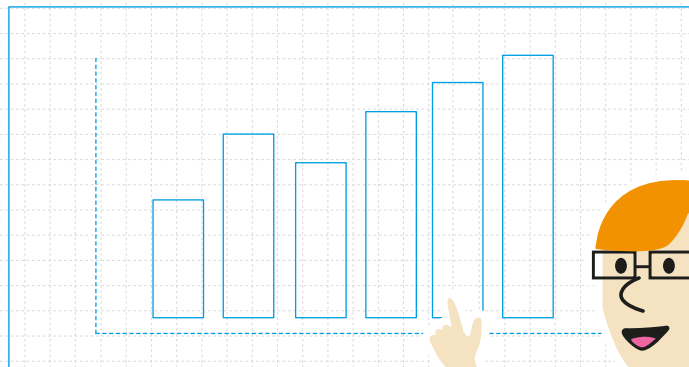
**Reunións proveitosas**

Fai as presentacións ou charlas de pé e suxire reunións de pé ou camiñando

Móvete!
e reduce o sedentarismo
na oficina**iSSGA**
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

Móvete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

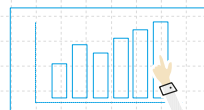







9

Reunións proveitosas

Fai as presentacións ou charlas
de pé e suxire reunións de pé
ou camiñando

7 Sábado



L — ○ — ○ — ○ — ○ — ○

M — ○ — ○ — ○ — ○ — ○



Me — ○ — ○ — ○ — ○ — ○

X — ○ — ○ — ○ — ○ — ○

V — ○ — ○ — ○ — ○ — ○

S — ○ — ○ — ○ — ○ — ○

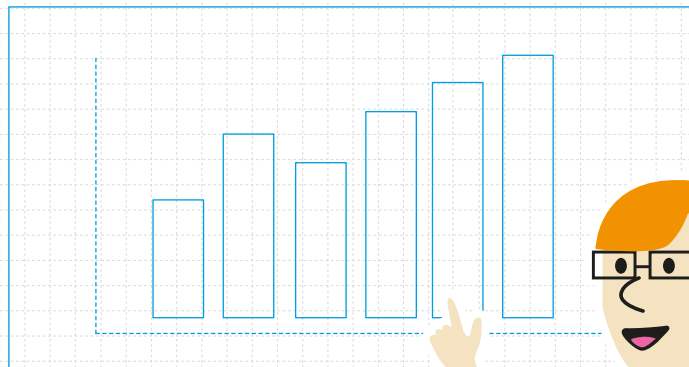
Valoración actividad semanal
na oficina

 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 

Fai as presentacións ou charlas de pé e suxire reunións de pé ou camiñando

Móvete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

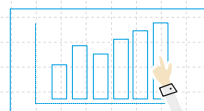
iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA








9

Reunións proveitosas

Fai as presentacións ou charlas
de pé e suxire reunións de pé
ou camiñando

14 **Sábado**

L — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ —

M — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ —















Me — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ —

X — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ —

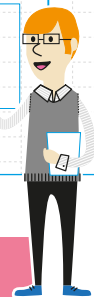
V — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ —

S — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ —

Valoración actividad semanal
na oficina

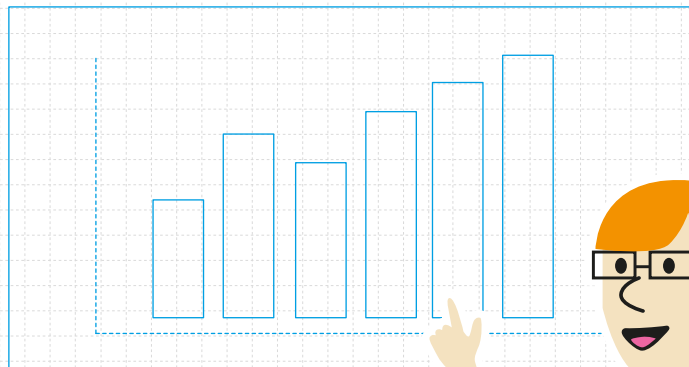















Fai as presentacións ou charlas de pé e suxire reunións de pé ou camiñando



Móvete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

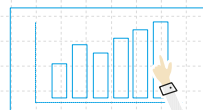


9

Reunións proveitosas

Fai as presentacións ou charlas
de pé e suxire reunións de pé
ou camiñando

21 **Sábado**



L — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ —

M — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ —

Me — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ —

X — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ —

V — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ —

S — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ —

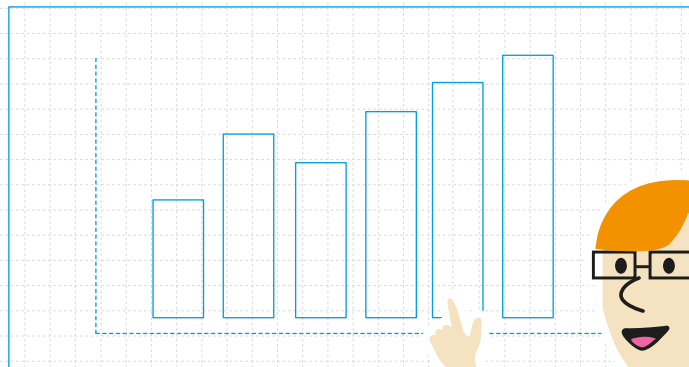
Valoración actividad semanal
na oficina

☹️ | | | | | | | | | | 😊

Fai as presentacións ou charlas de pé e suxire reunións de pé ou camiñando

Móvete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

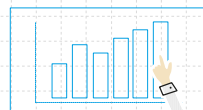
iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA



9

Reunións proveitosas

Fai as presentacións ou charlas
de pé e suxire reunións de pé
ou camiñando

28 **Sábado**

S — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ —

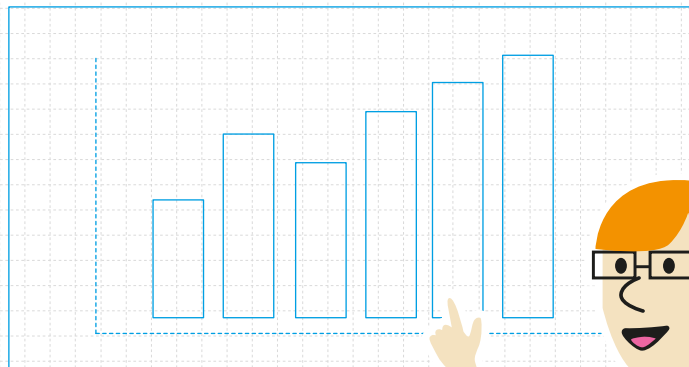
Valoración actividade semanal na oficina



Fai as presentacións ou charlas de pé e suxire reunións de pé ou camiñando

Móvete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA



9

Reunións proveitosas

Fai as presentacións ou charlas
de pé e suxire reunións de pé
ou camiñando

Setembro 2019

Outubro 2019

30 Luns

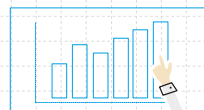
1 Martes

2 Mércores

3 Xoves

4 Venres

5 Sábado



L —○—○—○—○—○—○—
M —○—○—○—○—○—○—
Me —○—○—○—○—○—○—
X —○—○—○—○—○—○—
V —○—○—○—○—○—○—
S —○—○—○—○—○—○—

Valoración actividade semanal
na oficina



9

Reunións proveitosas

Fai as presentacións ou charlas de pé e suxire reunións de pé ou camiñando

Móvete!
e reduce o sedentarismo
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

Móvete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

10

Bo uso do papel

Pon a impresora e papeleira
lonxe do escritorio, así terás
que levantarte para utilizalas



Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres	Sábado	Domingo
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2019 Outubro

Bo uso do papel

Pon a impresora e papelleira lonxe do escritorio, así terás que levantarte para utilizalas



Móvete!
e reduce o sedentarismo
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

Móvete!
e reduce o sedentarismo
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

10

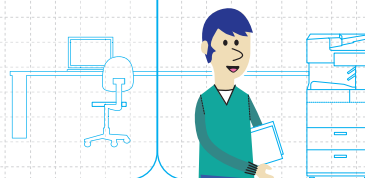
Bo uso do papel

Pon a impresora e papeleira
lonxe do escritorio, así terás
que levantarte para utilizalas



12 **Sábado**

S — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ —



Pon a impresora e papeleira lonxe do escritorio, así terás que levantarte para utilizalas

Móvete!
e reduce o sedentarismo
na oficina

ISSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

Móvete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

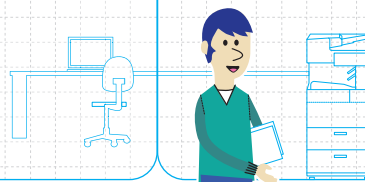
10






Bo uso do papel

Pon a impresora e papeleira
lonxe do escritorio, así terás
que levantarte para utilizalas



19 **Sábado**

[illegible]

L — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ —

M — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ —



Me — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ —

X — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ —

V — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ —

S — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ —

Valoración actividad semanal
na oficina

 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 

Pon a impresora e papeleira lonxe do escritorio, así terás que levantarte para utilizalas



Móvetes!
e **reduz o sedentarismo**
na oficina

ISSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

Móvete!
e reduce o sedentarismo
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

10

Bo uso do papel

Pon a impresora e papeleira
lonxe do escritorio, así terás
que levantarte para utilizalas



21 Luns

22 Martes

23 Mércores

24 Xoves

25 Venres

26 Sábado



L — ○ — ○ — ○ — ○ — ○

M — ○ — ○ — ○ — ○ — ○

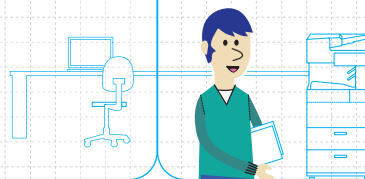
Me — ○ — ○ — ○ — ○ — ○

X — ○ — ○ — ○ — ○ — ○

V — ○ — ○ — ○ — ○ — ○

S — ○ — ○ — ○ — ○ — ○

Valoración actividade semanal
na oficina



Bo uso do papel

Pon a impresora e papeleira lonxe do escritorio, así terás que levantarte para utilizalas



Móvete!
e reduce o sedentarismo
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

Móvete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

10

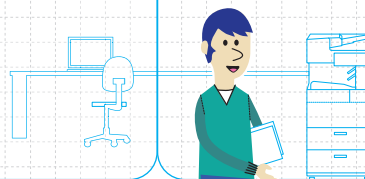
Bo uso do papel

Pon a impresora e papeleira
lonxe do escritorio, así terás
que levantarte para utilizalas



2 **Sábado**

Novembre 2019



L

M — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ —

$$\text{Me}-\text{C}_4\text{H}_9$$

X — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ —

v — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ —

S — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ —

Valoración actividade semanal
na oficina



Pon a impresora e papeleira lonxe do escritorio, así terás que levantarte para utilizalas

Móvetes!
e **reduz o sedentarismo**
na oficina

ISSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

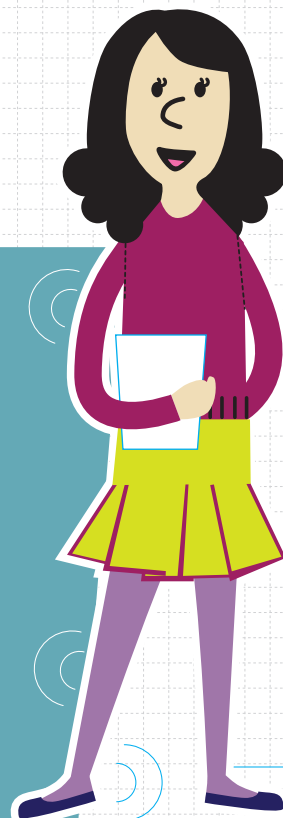
Móvete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

1

Tempo de espera

Móvete mentres esperas para
entrar a unha reunión ou usas a
fotocopiadora



Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres	Sábado	Domingo
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

2019 Novembro

Tempo de espera

Móvete mentres esperas para entrar a unha reunión ou usas a fotocopiadora



Móvete!
e reduce o sedentarismo
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

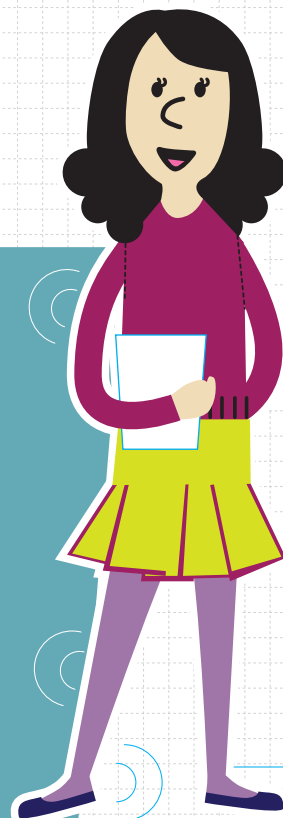
Móvete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

1

Tempo de espera

Móvete mentres esperas para
entrar a unha reunión ou usas a
fotocopiadora



9 Sábado



Móvete mentres esperas para entrar a unha reunión ou usas a fotocopiadora

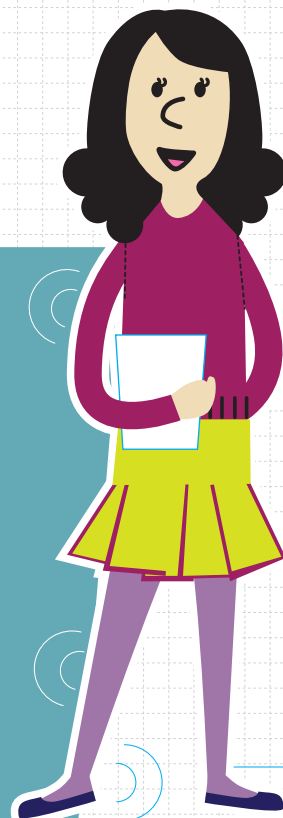
Móvete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

1

Tempo de espera

Móvete mentres esperas para
entrar a unha reunión ou usas a
fotocopiadora



16 **Sábado**

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

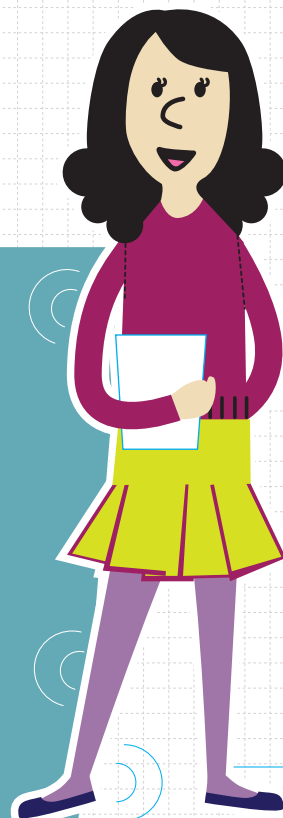
Móvete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA






1

Tempo de espera

Móvete mentres esperas para
entrar a unha reunión ou usas a
fotocopiadora



23 **Sábado**

L —○—○—○—○—○—

M —○—○—○—○—○—



Me —○—○—○—○—○—

X —○—○—○—○—○—

V —○—○—○—○—○—

S —○—○—○—○—○—

Valoración actividad semanal
na oficina

 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 

Móvetes mentres esperas para entrar a unha reunión ou usas a fotocopiadora

Móvetes!
e **reduz o sedentarismo**
na oficina

ISSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

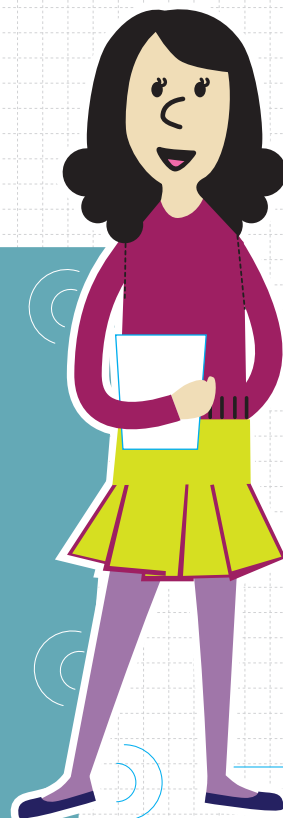
Móvete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

1

Tempo de espera






Móvete mentres esperas para
entrar a unha reunión ou usas a
fotocopiadora



30 **Sábado**

Móvete mentres esperas para entrar a unha reunión ou usas a fotocopiadora



L — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○

M — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○



Me — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○

X — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○

V — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○

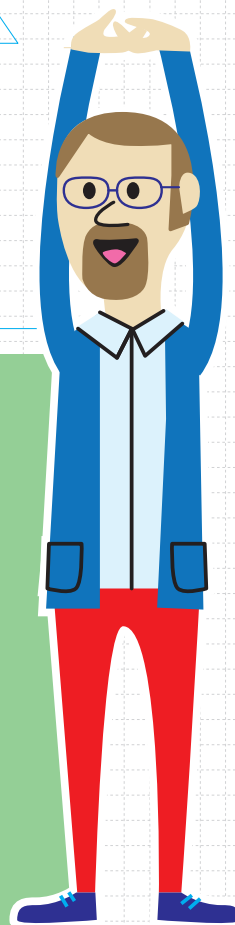
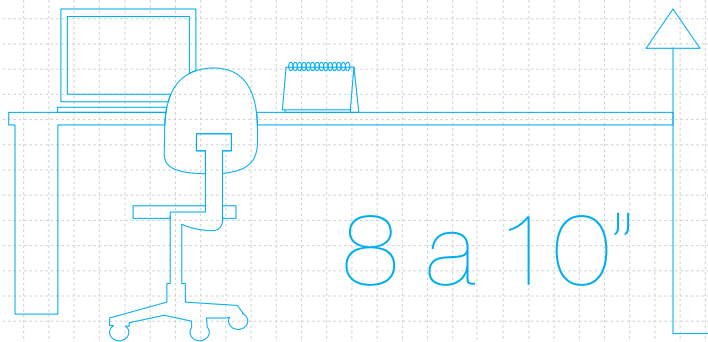
S — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○

Valoración actividad semanal
na oficina

 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 

Móvete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA



12

Rutina de estiramientos

Aproveita algún descanso para
levantarte e facer estiramientos
sinxelos

Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres	Sábado	Domingo
2	3	4	5	6	7	1 ^o / ₈
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2019

Decembro

Rutina de estiramientos

Aproveita algún descanso para levantarte e facer estiramientos sinxelos

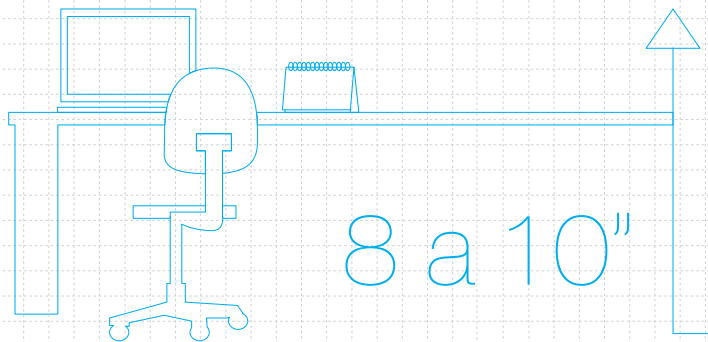


Móvete!
e reduce o sedentarismo
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

Móvete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA



8 a 10"



12

Rutina de estiramientos

Aproveita algún descanso para
levantarte e facer estiramientos
sinxelos

2 Luns

3 Martes

4 Mércores

5 Xoves

6 Venres

7 Sábado

8 a 10"



L —○—○—○—○—○—○—
M —○—○—○—○—○—○—
Me —○—○—○—○—○—○—
X —○—○—○—○—○—○—
V —○—○—○—○—○—○—
S —○—○—○—○—○—○—

Valoración actividade semanal na oficina



Rutina de estiramientos

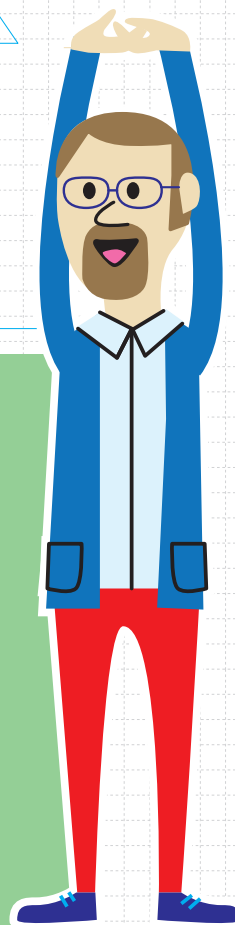
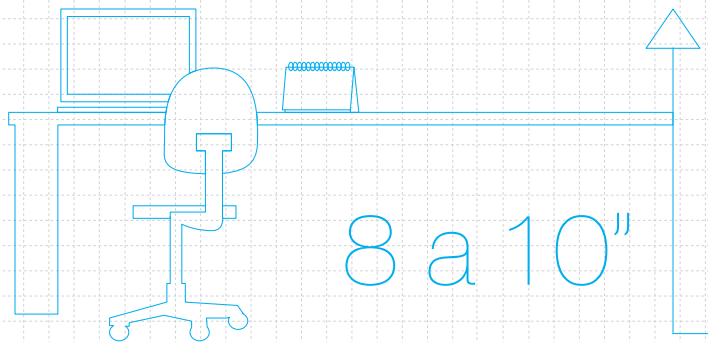
Aproveita algún descanso para levantarte e facer estiramientos sinxelos

Móvete!
o reduce o sedentarismo
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

Móvete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA



12

Rutina de estiramientos

Aproveita algún descanso para
levantarte e facer estiramientos
sinxelos

9 Luns

10 Martes

11 Mércores

12 Xoves

13 Venres

14 Sábado

8 a 10"



L	—○—○—○—○—○—○—
M	—○—○—○—○—○—○—
Me	—○—○—○—○—○—○—
X	—○—○—○—○—○—○—
V	—○—○—○—○—○—○—
S	—○—○—○—○—○—○—

Valoración actividade semanal na oficina

☹️ ————— 😊

Rutina de estiramientos

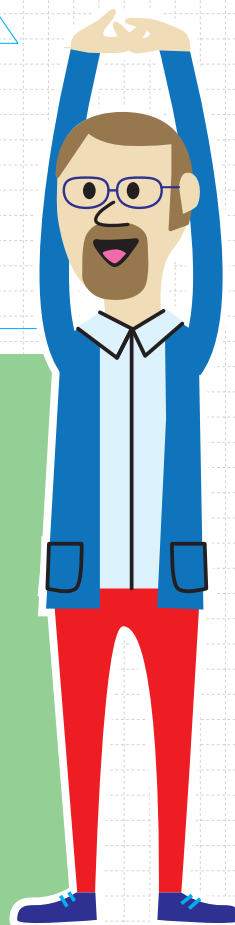
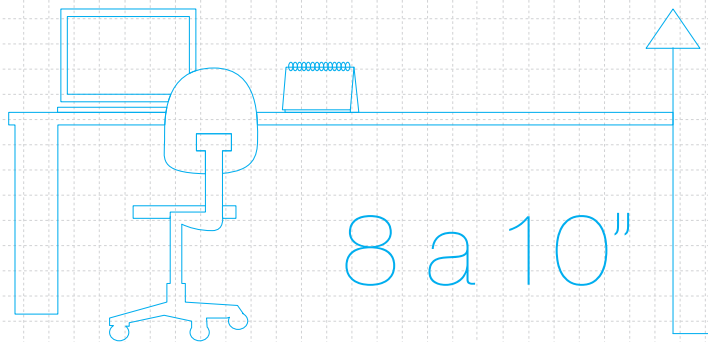
Aproveita algún descanso para levantarte e facer estiramientos sinxelos

Móvete!
o reduce o sedentarismo na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

Móvete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA



12

Rutina de estiramientos

Aproveita algún descanso para
levantarte e facer estiramientos
sinxelos

16 Luns

17 Martes

18 Mércores

19 Xoves

20 Venres

21 Sábado

8 a 10"



L —○—○—○—○—○—○—
 M —○—○—○—○—○—○—
 Me —○—○—○—○—○—○—
 X —○—○—○—○—○—○—
 V —○—○—○—○—○—○—
 S —○—○—○—○—○—○—

Valoración actividade semanal na oficina



Rutina de estiramientos

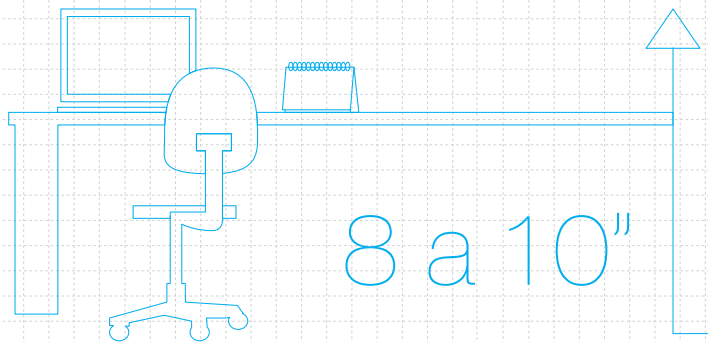
Aproveita algún descanso para levantarte e facer estiramientos sinxelos

Móvete!
 e reduce o sedentarismo na oficina

iSSGA
 INSTITUTO DE SEGURIDADE
 E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

Móvete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA



12

Rutina de estiramientos

Aproveita algún descanso para
levantarte e facer estiramientos
sinxelos

23 Luns

24 Martes

25 Mércores

26 Xoves

27 Venres

28 Sábado

8 a 10"



L —○—○—○—○—○—○—

M —○—○—○—○—○—○—

Me —○—○—○—○—○—○—

X —○—○—○—○—○—○—

V —○—○—○—○—○—○—

S —○—○—○—○—○—○—

Valoración actividade semanal na oficina



Rutina de estiramientos

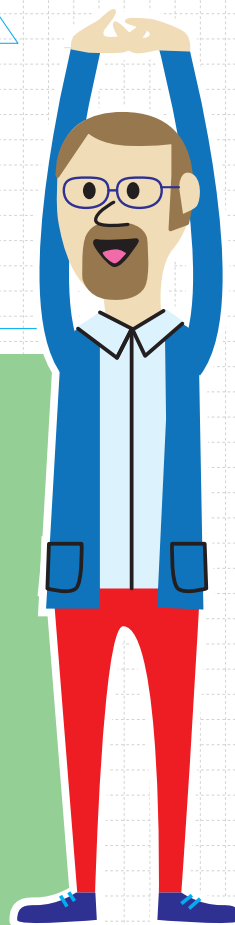
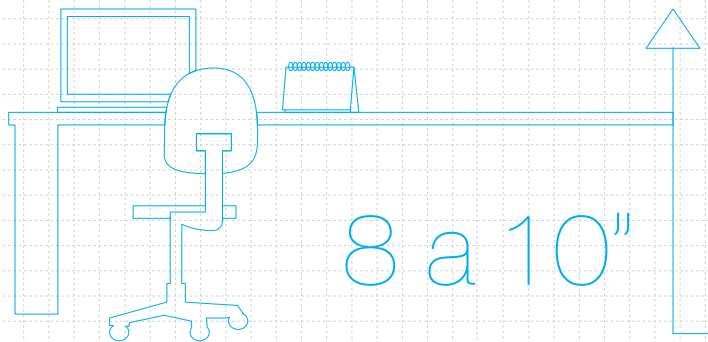
Aproveita algún descanso para levantarte e facer estiramientos sinxelos

Móvete!
o reduce o sedentarismo na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

Móvete!
e **reduce o sedentarismo**
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA



12

Rutina de estiramientos

Aproveita algún descanso para
levantarte e facer estiramientos
sinxelos

Decembro 2019

Xaneiro 2020

30 Luns

31 Martes

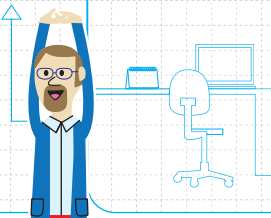
1 Mércores

2 Xoves

3 Venres

4 Sábado

8 a 10"



L —○—○—○—○—○—○—
M —○—○—○—○—○—○—
Me —○—○—○—○—○—○—
X —○—○—○—○—○—○—
V —○—○—○—○—○—○—
S —○—○—○—○—○—○—

Valoración actividade semanal
na oficina



Rutina de estiramientos

Aproveita algún descanso para levantarte e facer estiramientos sinxelos

Móvete!
e reduce o sedentarismo
na oficina

iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Notas

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Móvete!
e reduce o sedentarismo
na oficina