



INDICE

1. Prevención nas Distintas profesións: os transportistas.
2. Seguridade viaria.
3. Actualidade: a obesidade.
4. Preguntas máis Comúns.
5. Visitas á Escola.
6. Pasatempos.

Prevencción nas distintas profesións: os transportistas

Cantos de vos tedes un familiar que se dedica a transportar mercancías cun camión, furgoneta, trailer...?

Seguro que moitos; é unha profesión moi común, xa que na nosa sociedade os produtos necesitan ser transportados dun lugar a outro para que todos poidamos consumir de todo; por exemplo, aquí en Galicia non poderíamos comer os famosos plátanos de Canarias se non os trouxeran os camioneiros, ou simplemente, se non existisen os transportistas, os supermercados non terían alimentos para vender porque ninguén llos traería. Como vedes, é unha profesión moi importante sen a que non

podemos vivir; pero realmente, están ben coidados os nosos transportistas? Para que poidan seguir traballando deben ter boa saúde, ou do contrario non poderán realizar ben o seu traballo; por iso vos vou citar a continuación os riscos máis importantes que teñen os transportistas; sexan camioneiros ou traballen con furgonetas...

Cal pensades que é o risco máis perigoso de tódolos que teñen? Pois non creo que vos trabuquedes moito, o seu principal risco é o perigo que corren nas estradas; o perigo dos accidentes de tráfico. Están continuamente ó pé do volante,

e o risco de sufrir un accidente de tráfico é moi elevado, a pesar de que nos últimos anos se estean reducindo.

Pero non só os accidentes nas estradas son o seu risco laboral. Ocorrévos algún máis?

Pensade...

Que pasa se estamos todo o tempo sentados?

Pois teremos dor nas costas, no pescozo, nas pernas e nos brazos.

Por iso unha das principais medidas de seguridade que debe tomar un condutor, é o descanso; non conducir máis de 2 ou 3 horas seguidas, e tomar algún tipo de bebida enerxética

que evite quedarse durmidos ó volante. En canto á dor corporal, sería conveniente que cada transportista realizase algo de exercicio físico frecuentemente, ademais de realizar xiros (das articulacións) e estiramentos nos momentos en que pare a descansar. Deste xeito evitará o agarrotamento dos músculos, as cambras, a dor, o adormecemento...

Pero a cousa non queda aí!!

Que sabedes dos problemas psicolóxicos?

A presión de ter que chegar a tempo a tódolos sitios, implica que teñan presión psicolóxica, o que lles produce estrés e que polo tanto poden caer nunha longa enfermidade

Seguridade viaria

Algunhas das normas máis importantes que temos que ter en conta á hora de andar na estrada, son:

- Se no coche co móvil queres falar, o mans libres tes que levar.
- Se en bici queres ir, co casco debes saír.
- Se do coche tes que saír, o chaleco reflectante tes que vestir.
- Xamais deberás cruzar sen mirar pois un autobús pódete levar.
- Cando subas nun coche o cinto hai que poñer para que así non te podas mover.
- Recordade que sempre que se nunha gasoliñeira teñades que parar, o teléfono e a radio teredes que apagar.

- Reduce a velocidade do motor cando vexas a un ciclista ó redor.
- Non te esquezas meu amigo que no coche a televisión é algo prohibido.

Algunhas sinais que debes recordar:

- Advertencia de perigo: é de forma triangular co borde vermello. O fondo é branco cos símbolos negros.
- Prohibición e restricción: é de forma circular co borde vermello. O fondo é branco con símbolos xeralmente negros.
- Obrigación: é de forma circular, con fondo azul e cos debuxos brancos.

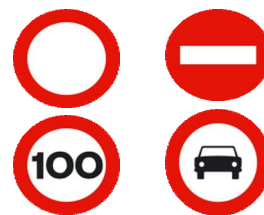
Debemos ter moi en conta que tódalas sinais son importantes para a seguridade.

A continuación mostrámosvos algúns exemplos de sinais de perigo, prohibición e obrigación:

Sinais de advertencia de perigo:



Sinais de prohibición e restrición:



Sinais de obrigación:



Os problemas alimenticios: A obesidade

Uns dos grandes problemas que temos nestes tempos é a Obesidade infantil, en canto a alimentación se refire.

A Obesidade consiste nun exceso de peso por acumulación de grasa. A principal causa desta epidemia pode ter consecuencias moi negativas para o futuro debido o cambio de hábitos.

Os nenos e nenas en gran parte por influencia dos pais, abandonan o consumo de

frutas, verduras, legumes e pescado, a favor da comida rápida, as "chuches" e os dulces.

Outro factor que inflúe moito é o tema das actividades físicas que en moitos casos cámbianse pola televisión e os vídeo xogos.

A Obesidade pode supoñer problemas físicos como:

- Diabetes tipo II.
- Hipertensión.
- Triglicéridos e colesterol
- Trastornos hepáticos

• Problemas psicolóxicos como baixa autoestima e complexos múltiples.

Case tódolos factores asociados coa obesidade infantil están relacionados co estilo de vida, aínda que tamén hai casos nos que inflúe a patoloxía ou os factores xenéticos.

Podese previr simplemente mantendo unha alimentación variada e facendo algo de deporte.

Definición de obesidade

A obesidade defínese simplemente como un estado de saúde anormal ou unha excesiva acumulación de grasa nos tecidos grasos do corpo, que poden constituír un perigo para a saúde.

Cal é o custo económico?

Os estudos internacionais da obesidade demostraron que constitúen entre un 2% e un 7% do total dos custos sanitarios.

Que colectivos teñen a responsabilidade de fomentar estilos de vida sans?

É precisa a participación activa de Moitos colectivos, como os gobernos, os profesionais da saúde, os medios de comunicación e os consumidores para fomentar un consumo de dietas sans e un aumento da actividade física que axuden a controlar o sobrepeso e a obesidade.

O mais importante é poñer mais atención nos beneficios da actividade física, especialmente se se ten en conta a crecente urbanización e envellecemento da poboación e o aumento paralelo do tempo adicado a actividades sedentarias.

Tamén é preciso fomentar dende a infancia a variedade de alimentos e os horarios das Comidas, xa que co estilo de vida que se leva a sociedade na actualidade a maioría das persoas non teñen horario para as comidas. É moi importante inculcarllo dende pequenos para que collan hábitos alimenticios.

Recomendacións

- Aumentar o consumo de froitas, verduras, hortalizas, legumes, cereais integrais e froitos secos.
- Reducir a inxesta de grasas.
- Reducir a inxesta de azucres.
- Manter a actividades física.

Preguntas máis comúns sobre a prevención

¿ Por que é tan importante manter o lugar de traballo limpo e ordenado ?

Porque deste xeito evítanse accidentes tales como golpes e caídas; ademais, un ambiente limpo e ordeado, axuda a traballar mellor.

¿ Que tipo de riscos se derivan da corrente eléctrica ?

Dificultade respiratoria, fibrilación ventricular, parada cardíaca, inhibición respiratoria, dano nervioso irreversible, queimaduras graves, perda de coñecemento, e o máis grave de todos, a morte.

¿ Cal sería a temperatura aconsellable no lugar de traballo?

- Temperatura para traballos sedentarios: entre 17 e 27°C.
- Temperatura para traballos lixeiros: entre 14 e 25°C.

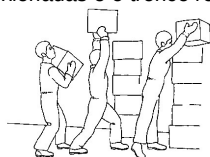
¿ Que significa esta sinal ?



Tanto pode ser que hai riscos nocivos como irritantes.

¿ Cal é a postura adecuada para levantar ou manipular cargas ?

Cando se levanten ou manipulen cargas, o tronco debe manterse recto, evitando inclinalo cara adiante, cara aos lados ou virando. Ao levantar unha carga do chan, é preferible facelo coas pernas flexionadas e o tronco recto.



¿ Que é a insatisfacción laboral?

É o malestar e a perda de interese que experimenta o/a traballador/a con motivo do seu traballo.

¿ Poden usar varios traballadores/as un mesmo equipo de protección individual?

Non, porque o uso é persoal e os/as traballadores/as deben dispor dun lugar apropiado no que deixar os equipos tras a xornada laboral.

Cando os/as traballadores/as traballen co material, ¿ onde debemos almacena-lo?, ¿ terá algún lugar destinado especificamente para iso?

Si, e hai que ter coidado para non colocarse de forma que oculte a sinalización ou obstaculice as saídas de urxencias, os extintores, os medios de loita contra o lume, etc.

As visitas á Escola

IES

Ramón María Aller Ulloa de Lalín

Nestas fotos vemos aos rapaces e rapazas de 3º da Eso A e B.

Aparecen nos obradoiros de EPI equipos de protección individual), seguridade viaria e ergonomía e psicosocioloxía.



Como podedes ver probaron tódos os traxes das distintas profesións.

IES

Luís Vives de Pontedeume

O día seguinte visitaronnos os alumnos de 3º C e D.

Realizaron os mesmos obradoiros que os seus compañeiros: EPI equipos de protección individual), seguridade viaria e ergonomía e psicosocioloxía.

Quen pensades que o pasaron mellor?



IES

FRAGA DO EUME de Pontedeume



O día 29 de xaneiro visitaronnos os alumnos do IES Fraga do Eume, estudantes de Hostelería. Semella disfrutaron moito.

Realizaron o seminario de cociña e os obradoiros de os obradoiros de EPI e ergonomía e psicosocioloxía.



Pasatempos

¿ Sabes baixar do coche correctamente?

Aquí tes unha listaxe de accións que debemos facer cando montamos no noso coche. Ordénaas según fagas a primeira acción e así sucesivamente.

- a) Quito o cinto.
- b) Saio e pecho de novo a porta.
- c) Aléxome do borde da beirarrúa.
- d) Espero a que o coche esté totalmente detido.
- e) Subo o seguro da porta do coche
- f) Observo para abrí-la porta cando non pase ninguén.
- g) Elixo saír pola porta máis próxima a beirarrúa.
- h) Abro a porta lentamente e mirando.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.