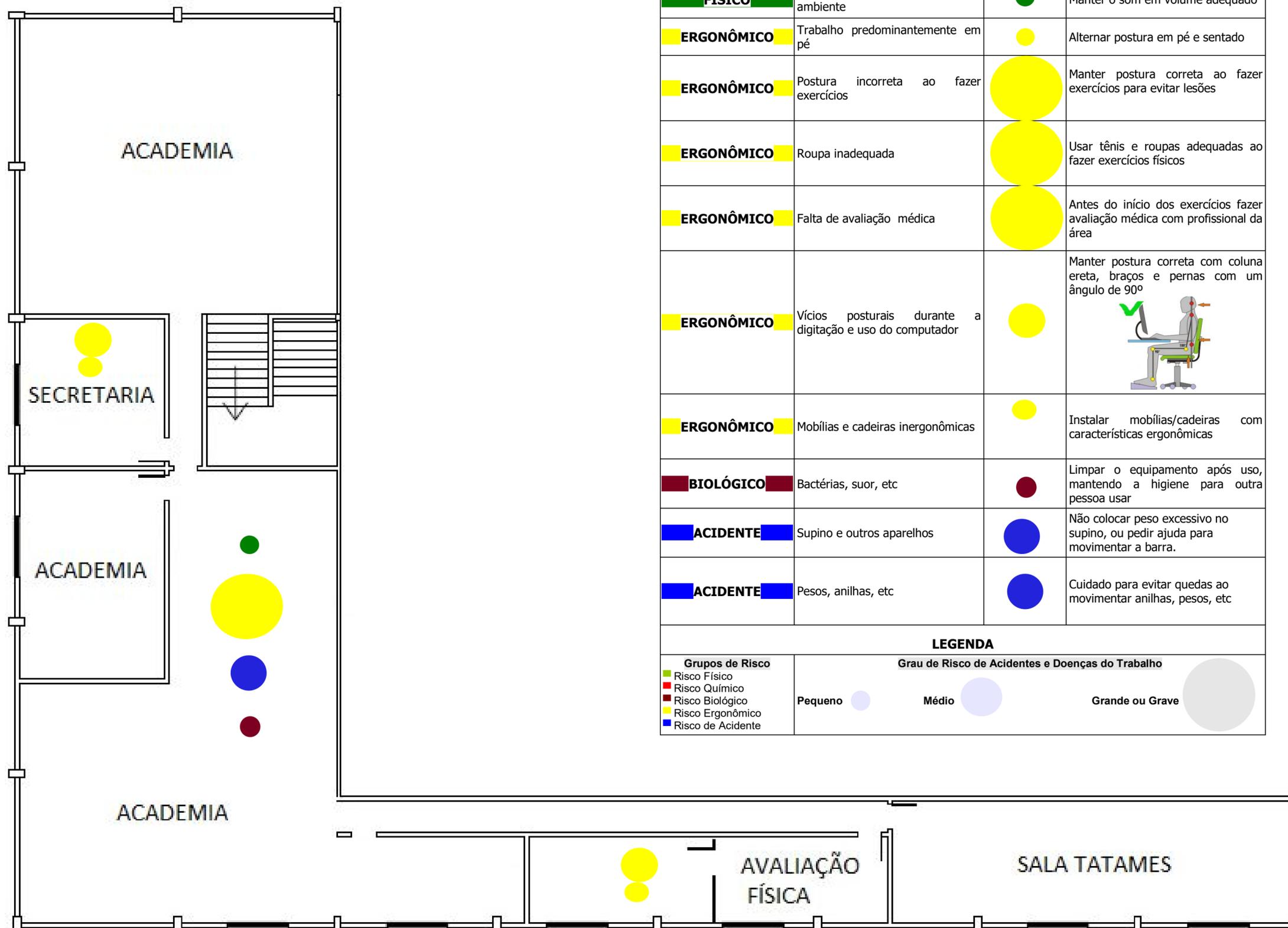


LOCAL/AMBIENTE	<b>GINÁSIO – PVTO. SUPERIOR</b>	Nº DE SERVIDORES EXPOSTOS	5
----------------	---------------------------------	---------------------------	---



RISCOS	AGENTES/FONTES	GRAU de RISCO	RECOMENDAÇÕES para PREVENIR ACIDENTES
<b>FÍSICO</b>	Ruído proveniente do som ambiente	●	Manter o som em volume adequado
<b>ERGONÔMICO</b>	Trabalho predominantemente em pé	●	Alternar postura em pé e sentado
<b>ERGONÔMICO</b>	Postura incorreta ao fazer exercícios	●●●	Manter postura correta ao fazer exercícios para evitar lesões
<b>ERGONÔMICO</b>	Roupa inadequada	●●●	Usar tênis e roupas adequadas ao fazer exercícios físicos
<b>ERGONÔMICO</b>	Falta de avaliação médica	●●●	Antes do início dos exercícios fazer avaliação médica com profissional da área
<b>ERGONÔMICO</b>	Vícios posturais durante a digitação e uso do computador	●	Manter postura correta com coluna ereta, braços e pernas com um ângulo de 90° 
<b>ERGONÔMICO</b>	Mobílias e cadeiras inergonômicas	●	Instalar mobílias/cadeiras com características ergonômicas
<b>BIOLÓGICO</b>	Bactérias, suor, etc	●	Limpar o equipamento após uso, mantendo a higiene para outra pessoa usar
<b>ACIDENTE</b>	Supino e outros aparelhos	●●	Não colocar peso excessivo no supino, ou pedir ajuda para movimentar a barra.
<b>ACIDENTE</b>	Pesos, anilhas, etc	●●	Cuidado para evitar quedas ao movimentar anilhas, pesos, etc

LEGENDA	
<b>Grupos de Risco</b> <span style="color: green;">■</span> Risco Físico <span style="color: red;">■</span> Risco Químico <span style="color: blue;">■</span> Risco Biológico <span style="color: yellow;">■</span> Risco Ergonômico <span style="color: purple;">■</span> Risco de Acidente	<b>Grau de Risco de Acidentes e Doenças do Trabalho</b> Pequeno ●      Médio ●●      Grande ou Grave ●●●