FICHA DE SEGURIDAD

@aulaspreventiva

Riesgos Laborales	PUESTO O EQUIPO DE TRABAJO EVALUADO	Familia Profesional
• Golpes y caídas producidos por movimientos de usuarios o de objetos • Rozaduras en las manos. • Fallo en el sistema de poleas que lleva integrado. • Fallo en el anclaje de placas de peso.		Actividades Físicas y Deportivas
Medidas antes de trabajar	**MÁQUINA PECK DECK**	**SALA DE MUSCULACIÓN**

Medidas preventivas y correctivas durante el trabajo

- El monitor de sala debe comprobar el correcto uso de la máquina.
- La máquina se debe limpiar en el transcurso del día.
- Cada semana el servicio de mantención de máquinas debe comprobar el estado de la máquina (importante sistema de poleas, puede estar desgastada).
- Indicar al usuario cómo se utiliza la máquina y cuál es su posición base, para que la deje de esta forma al finalizar su entrenamiento.
- La máquina debe tener espacio para que se pueda usar sin que se produzcan obstrucciones a la hora de realizar el movimiento para ejercitarse.
- No usar pesos que no se puedan controlar. Existe riesgo de lesión.
- No usar la máquina si no es con los brazos, es decir, no utilizar alguna otra parte del cuerpo para "probar" ejercicios. Esto puede conllevar lesiones graves, ya que la máquina está hecha para fortalecer principalmente los pectorales.

- Supervisar el sistema de poleas de la máquina,
- Observar el estado higiénico del aparato para su post utilización
- Comprobar el estado del asiento y del respaldo.
- Asegurar el correcto uso del anclaje en las placas de peso.

Normativa que aplicar

- Manual de fabricación
- Normativa PRL
- Real Decreto 485/1997
- Real Decreto 486/1997
- Real Decreto 487/1997
- Real Decreto 1215/1997
- Guía para la acción preventiva: gimnasios 2003.

EPI´s	CICLO FORMATIVO
	TS ACONDICIONAMIENTO FÍSICO