

Riesgos Laborales	PUESTO O EQUIPO DE TRABAJO EVALUADO	Familia Profesional
• Choques contra objetos inmóviles. • Choque contra objetos móviles. • Golpes por objetos. • Atrapamiento por vuelco de máquinas. • Atrapamiento por/entre objetos. • Caída de objetos por desprendimiento		
Medidas antes de trabajar	MÁQUINA PRENSA DE PIERNAS	SALA DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTE
• Comprobar que la máquina tiene espacio suficiente alrededor para el paso y su uso. • Comprobar que la máquina está anclada correctamente. • Comprobar que la máquina está en perfecto estado. • Comprobar que los discos están en perfecto estado y son los adecuados para la máquina. • Comprobar que tiene lubricante/aceite necesario.	Medidas preventivas y correctivas durante el trabajo • Colocar los discos con cuidado de no atraparse los dedos. • Colocar los discos de mayor a menor al final de las barras para que no se salgan. • Asegurar la correcta posición de los discos antes de realizar ejercicios. • Colocar las piernas correctamente. • No realizar nunca hiperextensión de rodillas. • Utilizar el espacio disponible para usar la máquina correctamente. • No realizar movimientos o ejercicios inadecuados con la máquina. • Desactivar lentamente la palanca de seguridad antes de mover la prensa. • Activar la palanca de seguridad tras realizar el ejercicio. • Asegurar que la palanca de seguridad está puesta antes de soltar la prensa. • Descargar la máquina después de cada uso. • Seguir las normas de uso y las instrucciones de manipulación.	
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
 		ACONDICIONAMIENTO FÍSICO