

# ▶ EJE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

**Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones cuando vaya a practicar ejercicio al aire libre.**



Consulte las condiciones metereológicas.



En caso de lluvia lleve ropa que sea impermeable pero que le permita transpirar.



Los tenis deben ser aptos para el ejercicio, que tengan características antideslizantes.



Utilice gafas adecuadas “para que las gotas no lastimen los ojos” ni distorsionen la visión.



Evite salir mientras haya rayos y/o tormentas eléctricas, pues una persona mojada y en movimiento que lleve consigo dispositivos electrónicos como teléfono móvil o un reloj deportivo, se convierte en el blanco perfecto de los rayos.