

Com actuar per a evitar riscos?

- Una postura incorrecta perjudica el nostre cos. Potser no ho notem de seguida, però amb el temps acaba provocant lesions. Per això val la pena adoptar bons costums i postures a l'hora de dur una motxilla o seure per a estudiar.
- No és fàcil corregir una postura quan hem adquirit el mal hàbit.
- És necessari descansar. Quan es corre o es fa qualsevol exercici físic o mental intens s'ha de descansar per a evitar sobreesforços.
- El temps lliure és salut. A més d'estudiar o treballar, cal fer altres coses, com tenir bones aficions, practicar algun esport i omplir el temps lliure amb activitats satisfactòries.

Dur la motxilla massa baixa, provoca problemes d'esquena



Servei de Prevenció de Riscos Laborals,



www.pater.es



Prevenció a l'escola



Quins conceptes he de saber?

- **PREVINDRE:** Anticipar-se a possibles situacions que no esperem i adoptar solucions perquè no es produeixen.



- **IDENTIFICAR:** Una persona previnguda ha de saber veure on pot haver un perill. Hem de saber reconèixer situacions de perill per a no quedar-nos en blanc davant d'aquest.

- **RESOLDRE:** Quan identifiquem un perill hem d'adoptar solucions i tindre clar què podem fer en cada cas per a anar amb més seguretat.



- **ACTUAR:** Cal observar l'entorn i reaccionar de la manera més adequada. És important adquirir la capacitat d'identificar els perills d'una manera tranquil·la per a poder reaccionar millor.



Perquè hem d'ordenar i organitzar?

Ordenar és una manera de fer prevenció. En un lloc desordenat tot són dificultats i no es treballa a gust. L'ordre, en canvi, genera tranquil·litat i benestar.

- **Pensar-s'ho bé abans de tocar res.** Les nostres cases són segures, però sempre hi ha algun element que pot ser perillós. Per tant, no haurem de tocar allò que només poden usar els adults.

- **Organitzar-se bé és fer prevenció.** La falta d'organització proporciona malestar. Si no estem ben organitzats, ens descuidem coses i perdem oportunitats de fer activitats que ens agradaria fer.

- **Hem de preparar les coses amb temps,** sense nerviosisme i precipitació, ja que això ens fa ser imprudents.



Què fer en cas d'emergència?



- En cas d'emergència és important mantindre la calma i romandre en silenci per poder escoltar les indicacions de les persones responsables, les quals ens diran el que hem de fer. **alimenta el foc.** El foc és una de les possibles causes d'emergències. Abans d'eixir de les estances cal tancar totes obertures com es puga. D'aquesta manera s'evitarà que les flames es propaguen a més velocitat.

La higiene és salut.



- **Rentar-se les mans abans de tocar el menjar.** Algunes malalties greus es podrien evitar simplement tenint cura del nostre cos amb accions tan simples com aquesta.
- **No menjar-se les ungles.** Encara que ens rentem les mans amb sabó, les ungles poden amagar microorganismes difícils d'eliminar.
- **Raspallar-se les dents després de menjar** ens ajudarà a previndre les càries i a tenir una boca més sana.

Que ens diuen els senyals?

- Hem de fer cas als senyals, ja que ens ajuden a previndre. Cal saber-los llegir i fer cas.
- Les formes i els colors dels diferents senyals indiquen si es tracta d'un avís, d'una informació o bé si hem de fer alguna cosa obligatòriament o no fer-la de cap manera.

