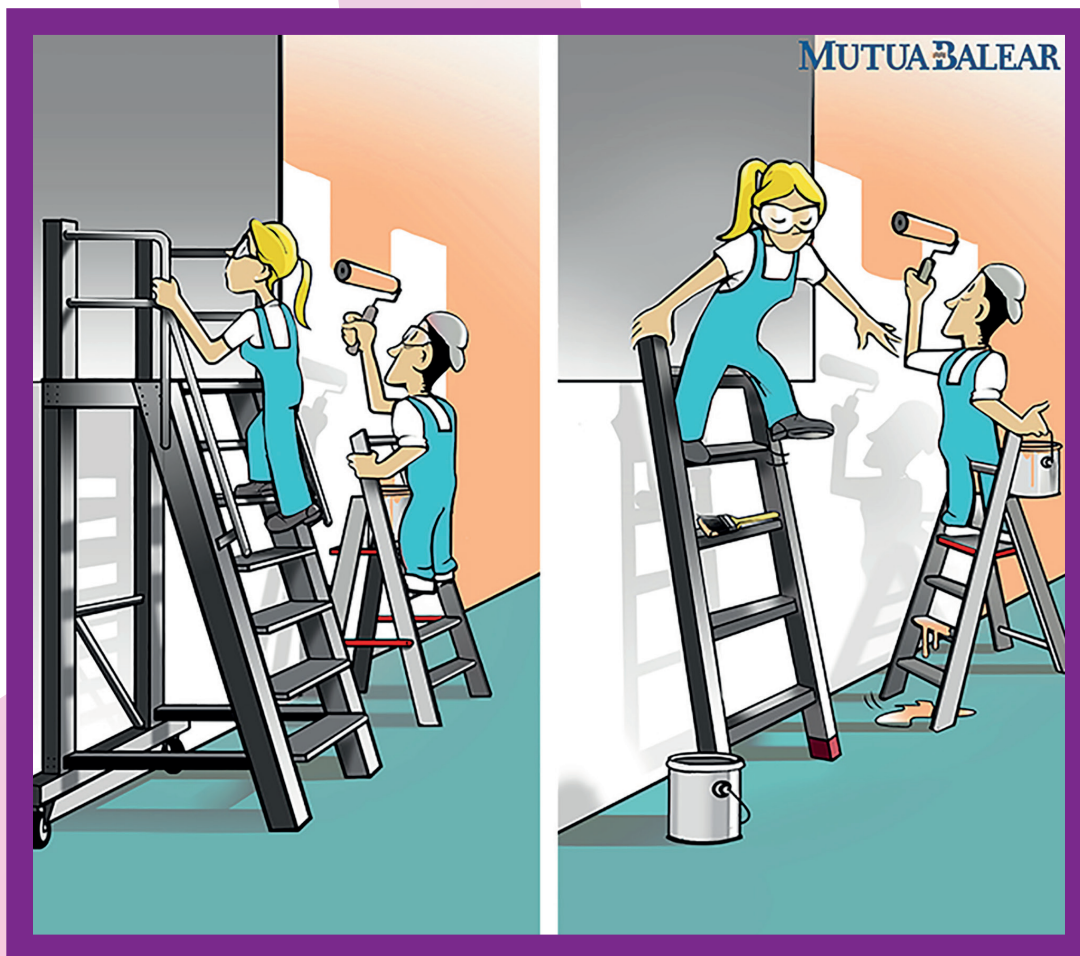


# Tres Minutos

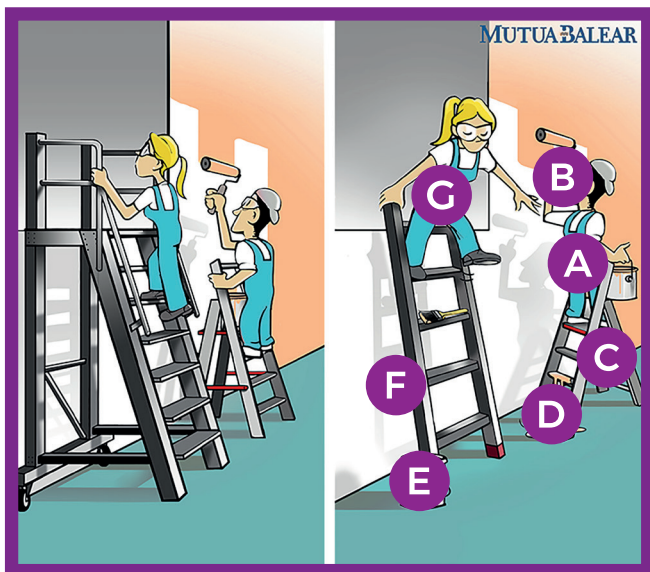
PORTAL DE CULTURA PREVENTIVA DE MUTUA BALEAR

## Descubre las diferencias usando escaleras

Marca, en el dibujo inferior, las diferencias usando escaleras



Para aprender no mires la respuesta: cuando imprimas dobla en la línea de puntos.



### SOLUCIÓN

- A Es importante adoptar un postura ergonómica adecuada.
- B Situar la escalera de forma que se pueda acceder fácilmente al punto de operación sin tener que estirarse o colgarse.
- C Las escaleras de tijera deben tener un limitador de apertura.
- D Los peldaños de las escaleras deben estar limpios y libres de objetos.
- E El entorno de las escaleras debe estar libre de obstáculos.
- F La inclinación de la escalera debe estar comprendida entre 75.5° y 70.5°.
- G Para subir o bajar de una escalera debe hacerse siempre de frente a ella utilizando las dos manos para sujetarse a ella.

Entra en [tresminutos.es](http://tresminutos.es) y descubre más juegos para mejorar tu cultura preventiva

FICHA D15



SECRETARÍA DE ESTADO  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL  
DIRECCIÓN GENERAL  
DE ORDENACIÓN DE  
LA SEGURIDAD SOCIAL

PLAN GENERAL  
DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

# MUTUA BALEAR

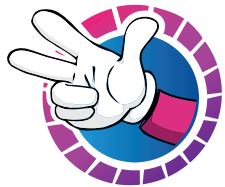
[mutuabalear.es](http://mutuabalear.es)  
[elautonomo.es](http://elautonomo.es)

[cuidamostusalud.org](http://cuidamostusalud.org)  
[tresminutos.es](http://tresminutos.es)



SÍGUENOS EN

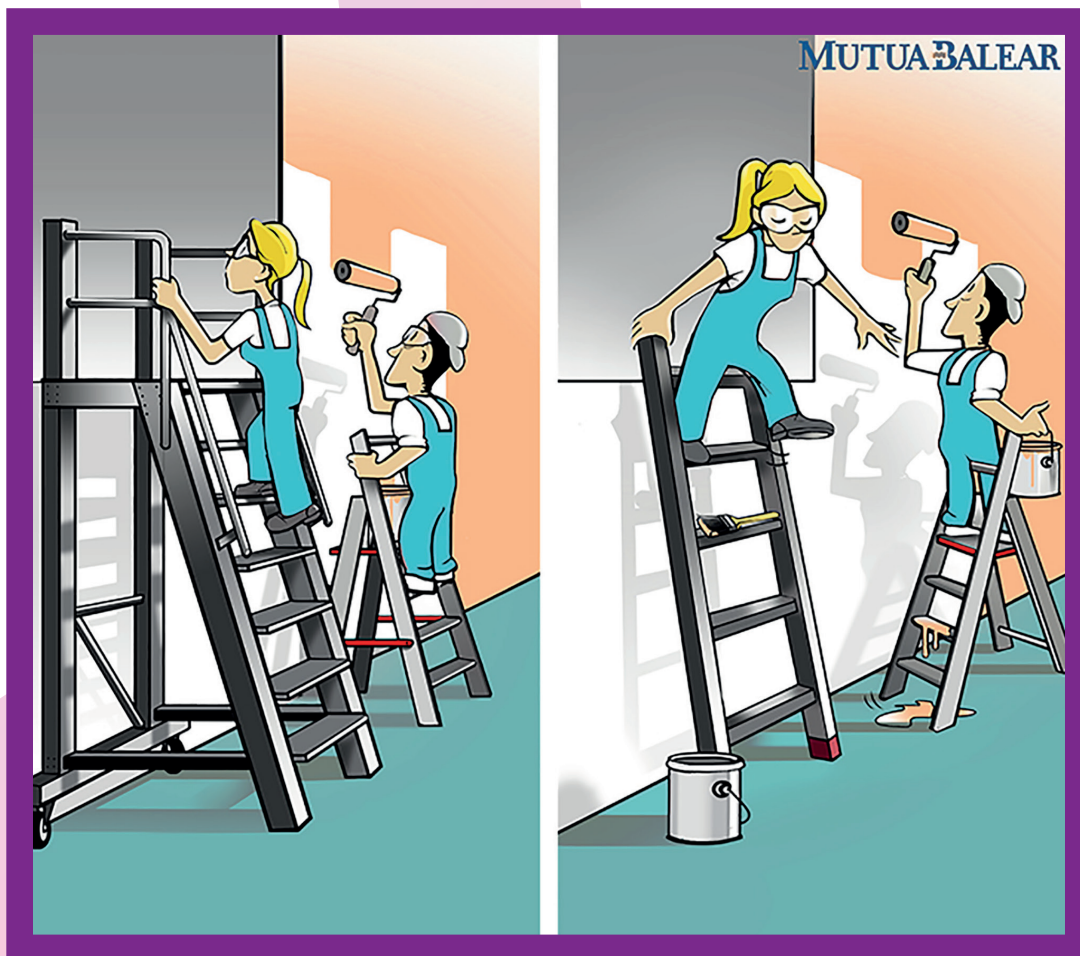
900  
173  
174



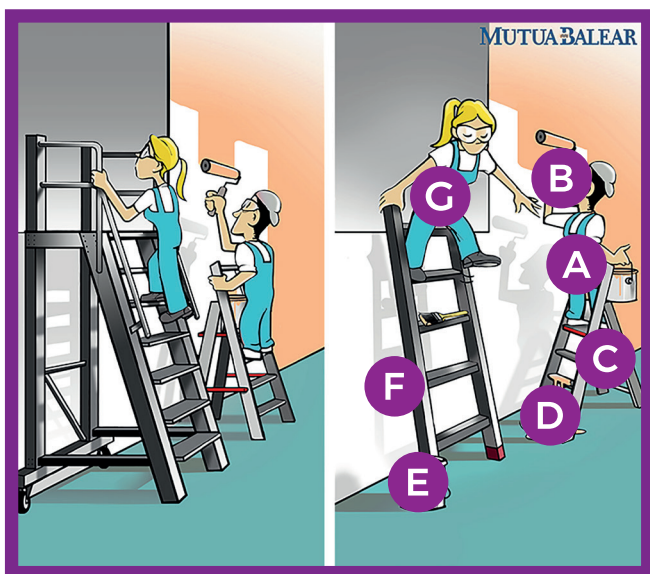
**TresMinutos**  
PORTAL DE CULTURA PREVENTIVA DE MUTUA BALEAR

## Troba les diferències en l'ús de les escales

Marca, en el dibuix inferior, les diferències en l'ús de les escales



Per aprendre, no miris la resposta. Quan hagiis imprès la fitxa, doblega-la per la línia de punts.



### SOLUCIÓ

- A** És important adoptar un postura ergonòmica adequada.
- B** Situar l'escala de manera que es pugui accedir fàcilment al punt d'operació sense haver d'estirar-se o penjar-se.
- C** Les escales de tisora han de tenir un limitador d'obertura.
- D** Els esglaons de les escales han d'estar nets i lliures d'objectes.
- E** L'entorn de les escales ha d'estar lliure d'obstacles.
- F** La inclinació de l'escala ha d'estar compresa entre 75.5° i 70.5°.
- G** Per pujar o baixar d'una escala ha de fer-se sempre de front a l'escala i utilitzant les dues mans per subjectar-se.

Entra a [tresminutos.es](http://tresminutos.es) i descobreix més jocs per millorar la teva cultura preventiva

FITXA D15



SECRETARÍA DE ESTADO  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL  
DIRECCIÓN GENERAL  
DE ORDENACIÓN DE  
LA SEGURIDAD SOCIAL

PLAN GENERAL  
DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

**MUTUA BALEAR**

[mutuabalea.es](http://mutuabalea.es)  
[elautonomo.es](http://elautonomo.es)

[cuidamostusalud.org](http://cuidamostusalud.org)  
[tresminutos.es](http://tresminutos.es)



SEGUIX-NOS

900  
173  
174