



ERGA



INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO / Nº 10 / 1997

Guión: R. Banchs, B. Bennassar, y J. LLacuna / Ilustración: N. Blasco y P. Loba

LA FAMILIA MARTÍN CASTAÑO



CARGA FÍSICA







PRUDENCIO, MUY ATINADO, DESCUBRE LO QUE HA PASADO



Las posturas de trabajo desfavorables contribuyen a que la tarea sea más pesada y desagradable y adelanta la aparición del cansancio. Vosotros pasáis muchas horas sentados en clase y, aunque ésta es la posición de trabajo más confortable, también puede convertirse en incómoda. Si hacéis caso de los consejos del "profe" de Crispin, vuestro cuerpo os lo agradecerá.

La mochila es una de las mejores maneras de llevar los libros del colegio, pero hay que utilizarla correctamente. Debéis procurar seleccionar cada día los libros y materiales que sean imprescindibles para realizar vuestras tareas y no llenar la cartera de cosas innecesarias, ¡de menudo peso os libráis!, por otro lado, no olvidéis colocarla siempre correctamente, como le enseña Crispin a Trini.



El levantamiento brusco de cargas puede lesionar la espalda. En esta ocasión (cosa realmente extraña) debéis hacer caso de la demostración de Crispin cuando me levanta por los aires. Seguir sus instrucciones os ayudará en numerosas ocasiones.

PIENSA Y PREGUNTA

¿Qué tal si comentáis las peripecias de la familia Martín Castaño con vuestros "profes" y colegas del "cole"? Seguro que a más de uno le ha pasado algo parecido. Ya veréis... preguntad, preguntad. De paso, podéis discutir las formas de evitar estos accidentes.



juerga conmigo

LOS OCHO ERRORES

Crispin y Trini han acompañado a su madre a hacer las compras de la semana y la están ayudando a cargar todos los "víveres". Sin embargo, entre una viñeta y otra hay ocho cosas distintas. ¿Puedes encontrarlas?

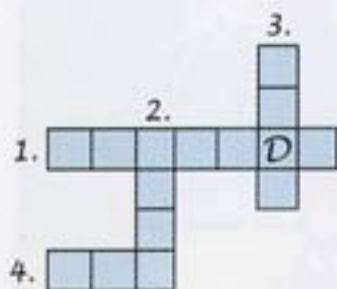


EN BUSCA DE ...

Trini ya ha preparado los libros que necesita para ir a la escuela; quiere ponerlos en su mochila y no sabe dónde está. Elige un camino, y ayúdala a encontrarla.



CRUCIGRAMA



1. Las malas posturas favorecen el dolor de ...
2. Lo hacen sonar los árbitros de fútbol.
3. Barro.
4. Enredo.