



UP Sindicato de Transportes

TRABAJANDO NO TE CALIENTES



Bebe a menudo

- Bebe regularmente (cada 15-20 minutos) agua fresca, no fría
- No esperes a tener sed para beber



Come ligero

- Ensaladas, frutas y zumos, para recuperar las sales perdidas por el sudor



Descansa

- Mira de ir bien descansado al trabajo (el calor incrementa la exigencia física)
- Aumenta la frecuencia de las pausas de recuperación



Evita el alcohol

- Las bebidas alcohólicas, con cafeína o azucaradas, favorecen la deshidratación



Evita el sol/calor

- Durante el descanso, acude a zonas climatizadas o con ambientes frescos y sombríos



Comidas pesadas

- Evita las comidas pesadas y muy calóricas porque dificultan una buena digestión



633 15 75 43 y 91 406 88 00 Ext:8486



WWW.UPSINDICATODETRANSPORTES.ES



csitunionprofesionalemt@gmail.com



@CSITUP_EMT



ENCUÉNTRALA COMO
SINDICATO UP

