



Camina siempre por las aceras, no por el borde de la calzada.

Evita pasar por debajo de lugares que ofrezcan peligro de caída de objetos.

No cruces distraídamente una calle, utiliza los pasos señalizados y regulados por semáforos y mira a ambos lados antes de cruzar la calzada.

Cruza cuando tengas vía libre. **NO TE PRECIPITES.** Nunca cruces con el semáforo en amarillo.

Mantén la atención en los carriles para bicicletas.

Respetar las señalizaciones y las indicaciones de los agentes de tráfico.

No atraveses las plazas diametralmente, rodéalas siguiendo las aceras.

Evita llevar auriculares de móvil o música; si los utilizas, ponlos a un volumen que también puedas oír claxon o avisos; así también proteges tu capacidad auditiva.

Durante la noche, utiliza elementos luminosos o reflectante homologados.

Al subir o bajar escaleras no circules demasiado deprisa, saltes o corras. Utiliza los pasamanos y/o barandillas.

Más que hacer ejercicio



CESMA

Central. Avda. N^º Sra. de Otero, s/n
51002 Ceuta

Telf.: 956 522944 – Email: cesma@mutuacesma.com



Plan general de actividades preventivas de la Seguridad Social 2018

*Ve CAMINANDO
al TRABAJO*

Se recomienda caminar diariamente un mínimo de 45 minutos.

Si además lo haces a paso rápido, obtendrás más beneficios de esta práctica tan saludable. Camina a ritmo constante.



Todo son ventajas

Caminar te ayuda a perder peso, previene la obesidad y disminuye la grasa corporal.

Mejora la frecuencia cardiaca y la tensión arterial, previene los dolores cervicales, reduce el colesterol y azúcar en el cuerpo, la fatiga y el estrés mental.

Caminar es económico, andar es una de las actividades físicas más sencillas y asequibles para cualquier persona; sin costes adicionales.

Caminar es sostenible: al desplazarte caminando colaboras con el medio ambiente disminuyendo la producción de CO2.

Adopta la postura correcta

Mantén la cabeza y la espalda rectas, los hombros ligeramente hacia atrás y el vientre plano, moviendo los brazos libremente.

Da pasos moderados, ni muy cortos ni demasiado largos, apoyando bien el pie desde el talón a la punta.

Utiliza ropa cómoda que facilite la transpiración.

Utiliza un calzado adecuado preferentemente que tenga refuerzo lateral y buena amortiguación.

Si puedes ir caminando al trabajo. ¡Enhorabuena!
Si la distancia no te lo permite, prueba a bajar unas paradas antes del transporte público, aparcar un poco más lejos tu vehículo e incluir esta práctica en tu día a día.

¿Te animas?



CESMA

www.mutuacesma.com