

## Actividad

Actividades recreativas en una estación

## ¿Qué sucedió?

Al terminar la jornada laboral, el trabajador va a participar en un partido de microfútbol organizado informalmente en la estación, en la posición de arquero y al intentar detener el balón en un movimiento reflejo es golpeado fuertemente en el dedo anular mano izquierda.



## + ¿Qué ocasionó?

Fractura del dedo anular de la mano izquierda que requiere cirugía e incapacidad.

ALERTA  
No 13

CUÁNDO: FEBRERO 1 DE 2018  
DÓNDE: ESTACIÓN CHIQUILLO  
PUBLICADO: FEBRERO 8 DE 2018

## Precauciones

- ✓ Extender las actividades de sensibilización para los trabajadores y de prevención a todo tipo de labores, incluso las actividades deportivas o recreativas.
- ✓ Asegurar el uso de elementos de protección personal apropiados a cada situación, como guantes o calzado especial para disminuir la posibilidad de lesiones.
- ✓ Reportar de inmediato toda lesión personal al área médica del empleador y de Ocenasa para contar con el soporte médico y administrativo requerido de forma oportuna.
- ✓ Asegurar una buena hidratación, antes, durante y después de la actividad, que garantice una buena hidratación y condición física para hacer ejercicio sin riesgo.
- ✓ Dedicar unos minutos para calentamiento antes de la actividad física para preparar los músculos y el aparato cardiorrespiratorio para el esfuerzo.



OCENASA