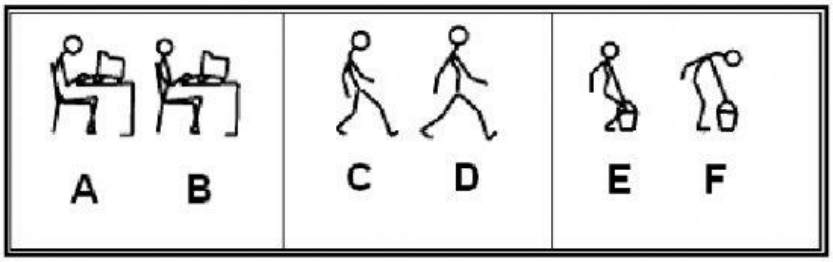
I.I. BIZKARREZURRA

Pertsona askok arazoak dituzte bizkarrezurrean. Horrek mina sortzen diote. Gainera, arazo horiek edozein adinarekin agertzen dira.

Hona hemen zure bizkarrezurra zaintzeko aholku batzuk:

- Bizkarra tente eduki beti.
- Makurtzerakoan, tolestu belaunak.
- Ez jaso objektu astunik.
- Banatu zamak eta eraman gorputzetik hurbil.
- Eserita zaudenean, bizkarra tente eduki eta gorputz-enborra pausatu.
- Ez egon zutik hankak zuzen dituzula.
- Oheratzerakoan tolestu hankak.
- Egin ariketa fisikoa.

01 **Marrazkietako jarreren artean, zeintzuk dira egokiak?**



A. A, D, F jarrerak.
B. B, C, F jarrerak.
C. B, D, E jarrerak.
D. A, D, E jarrerak.

02	**Adieraz ezazu zein den prebentzio-neurririk onena zure adinean bizkarrezurra behar bezala edukitzeko:**

A. Behar den denboraz lo egitea.
B. Neurrizko ariketa fisikoa egitea.
C. Arropa estua janztea.
D. Kirol zapatak ez janztea.

Motxiletan gehiegizko pisua eramateak ere arazo larriak ekar ditzake.

Umeen herenak baino gehiagok beren pisuaren % 10 baino zama edo karga handiagoa eramaten dute egunero motxiletan. Hau da kalterik ez jasotzeko adituek jarritako muga.

03	**36 kg-ko gazte batek, zenbat pisu eraman dezake motxilan, bizkarrezurrean kalterik egin barik?**

A. 3,6 Kg.
B. 4 Kg.
C. 7,2 Kg.
D. 12 Kg.