

NORMAS DE SEGURIDAD EN ACROSPORT

- Los segmentos corporales (brazos, piernas,...) deben estar alineados.
- La pelvis debe colocarse hacia delante (en retroversión).
- Los músculos de la zona lumbar y abdominal deben estar “fajados”, contraídos. Para ello se debe apretar el vientre y las nalgas.
- Puntos de apoyo sobre el portador: pelvis y hombros, ¡nunca los riñones!
- El portador no puede estar cargado mucho tiempo
- Colocar la espalda recta para levantar y portar
- Buscar la solidez con buenos agarres
- Quitarse relojes, pulseras. Trabajar preferentemente descalzos utilizando ropas, si es posible, no resbaladizas.