

Associação de Normas Trabalhistas de Aichi (Associação Incorporada de Interesse Público)

【Observe as seguintes precauções para evitar insolação de maio a outubro】

· O próximo treinamento prático será ao ar livre. Consulte a seção "Treinamento de Aclimação ao Calor" abaixo e aclimate-se ao calor por pelo menos 7 dias antes do início do treinamento prático, para que seu corpo possa se acostumar com a temperatura.

**Escritório Toyota L&F Chubu Shirokane · Escritório de Vendas Komaki / Centro Politécnico Porto de Nagoya / Mizutani Transporte e Armazenagem /
Fábrica de Toyokawa da Topi Industries / Centro de Desenvolvimento de Recursos Humanos da Nippon Steel Corporation (antigo espaço da NSB) /
Centro de Desenvolvimento de Recursos Humanos Industriais de Toyohashi**

- No dia anterior ao exame prático, certifique-se de dormir o suficiente, não ter consumido álcool em excesso e não ter pulado refeições.
- Recomenda-se que indivíduos com problemas de saúde preexistentes que podem aumentar o risco de complicações graves consultem seu empregador e/ou seu médico com antecedência.

※Por favor, faça isso por pelo menos por 7 dias.

 <p>andar /correr</p>	 <p>bicicleta</p>	 <p>exercício moderado</p>	 <p>banho na banheira /sauna</p>
Após a volta para casa andar uma estação, também pode		exercício e alongamento que dê para suar moderadamente	banho não apenas se molhando mas entrando na banheira
META PARA ANDAR 30 MIN META PARA CORRER 15 MIN FREQUENCIA 5 VEZES POR SEMANA	META PARA ANDAR 30 MIN FREQUENCIA 3 VEZES POR SEMANA	META PARA ANDAR 30 MIN FREQUENCIA 5 VEZES POR SEMANA - TODOS OS DIAS	FREQUENCIA 1 VEZES A CADA 2 DIAS