

Date un air



Para evitar ponerte como una gamba, usa protector solar, gorra o sombrero y evita la exposición en las horas de sol más intensas.

Realiza descansos y bebe agua, zumos o bebidas isotónicas.

Cuida la alimentación. Oblígate a comer aunque no tengas hambre.

Si consumes alcohol y/u otras drogas, infórmate de cómo realizar un consumo responsable.



Protege tu audición de un volumen demasiado alto utilizando tapones de protección y mantén distancia con los altavoces.

Si tienes relaciones sexuales, protégete y disfruta.

Procura dormir o, como mínimo, descansar algunas horas cada día.

Para evitar riesgos legales con las autoridades, sé discreto y no des el cante.



**ENERGY
CONTROL**



www.energycontrol.org
Contacto: 663283115

Financiado por:



info@energycontrol.org / Siguenos en: Twitter: @EC_es Facebook: /energycontrol

Date un air



Para evitar ponerte como una gamba, usa protector solar, gorra o sombrero y evita la exposición en las horas de sol más intensas.

Realiza descansos y bebe agua, zumos o bebidas isotónicas.

Cuida la alimentación. Oblígate a comer aunque no tengas hambre.

Si consumes alcohol y/u otras drogas, infórmate de cómo realizar un consumo responsable.



Protege tu audición de un volumen demasiado alto utilizando tapones de protección y mantén distancia con los altavoces.

Si tienes relaciones sexuales, protégete y disfruta.

Procura dormir o, como mínimo, descansar algunas horas cada día.

Para evitar riesgos legales con las autoridades, sé discreto y no des el cante.



**ENERGY
CONTROL**



www.energycontrol.org

Contacto: 663283115

Financiado por:



info@energycontrol.org / Síguenos en:  Twitter: @EC_ES  Facebook: /energycontrol

Edición 2016