Preparativos para antes del entrenamiento		
>		
>		
>		
>		
Introducción		
PREGUNTAS QUE USTED DI	EBE HACER	
>		
<b>&gt;</b>		
ř		

## PLÁTICAS DE SEGURIDAD

<b>EJERCICIOS PARA PRACTICAR</b> >			
<b>&gt;</b>			
>			
Puntos que se deben cubrir			