La Suma de Todos

Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo
CONSEJERIA DE EMPLEO Y MUJER
Comunidad de Madrid

www.madrid.org





2008
AGENDA DE PLANIFICACIÓN

LA ÚNICA

Presentación de la agenda

LAUNICA viene desarrollando campañas en prevención de riesgos laborales gracias al apoyo del Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo, a través de CEIM, desde el año 2005. En esta ocasión queremos ayudaros con esta agenda a planificar la prevención de riesgos laborales, y además todas aquellas actividades profesionales que lo requieran.

Por otra parte, utilizando un formato actual de agenda, esta publicación hemos querido que contenga informaciones útiles: desde definiciones sobre conceptos básicos de prevención hasta referencias legales, y desde direcciones de instituciones competentes hasta sencillos ejercicios de estiramiento. Pero estamos abiertos a cualquier sugerencia que nos hagáis para mejorar próximas ediciones.

En LAUNICA venimos trabajando en la defensa de los intereses del sector y por su desarrollo profesional; ahora es la extensión de la cultura preventiva y siempre el beneficio de nuestros socios porque, como recoge el lema de la campaña: "con la prevención ganamos todos"

Desde LAUNICA os deseamos Seguridad y Salud Laboral para todos durante el año 2008.

"Con la prevención ganamos todos"



Mariano Sancho
Director de LA UNICA

DATOS PERSONALES

Nombre _____ *Apellidos* _____

D.N.I _____

Domicilio particular _____

Teléfono _____

Móvil _____

Fax _____

Empresa _____

Dirección _____

Teléfono _____

Móvil _____

Fax _____

Vehículo _____ *Matrícula* _____

C. de Seguros _____ *Póliza* _____

Nº de carnet de conducir _____

Fecha de exp. _____ *Val.* _____

En caso de accidente o pérdida avisar a _____

_____

Grupo sanguíneo _____ *RH* _____

Alergico a _____

Teléfono del S.P.A. _____

Teléfono de la Mutua. _____

ENERO

DÍA 8
- IMPUESTOS ESPECIALES

DÍA 22
- RENTA Y SOCIEDADES
- IVA
- SUBVENCIONES E INDEMNIZACIONES SATISFECHAS A AGRICULTORES O GANADEROS
- IMPUESTOS ESPECIALES
- IMPUESTO SOBRE VENTAS MINORISTAS DE DETERMINADOS HIDROCARBUROS
- IMPUESTO SOBRE LAS PRIMAS DE SEGUROS
- OPERACIONES CON ACTIVOS FINANCIEROS

DÍA 30
- RENTA
- IVA
- PRÉSTAMOS HIPOTECARIOS PARA LA ADQUISICIÓN DE VIVIENDAS
- ENTIDADES GESTORAS DE FONDOS DE PENSIONES, PROMOTORES DE PLANES, MUTUALIDADES DE PREVISIÓN SOCIAL Y PLANES DE PREVISIÓN ASEGURADOS
- DECLARACIÓN INFORMATIVA DE DETERMINADOS PREMIOS EXENTOS DEL IRPF

DÍA 31
- RENTA Y SOCIEDADES
- IVA
- NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN FISCAL
- OPERACIONES CON ACTIVOS FINANCIEROS
- DECLARACIÓN INFORMATIVA DE ADQUISICIONES Y ENAJENACIONES DE ACCIONES Y PARTICIPACIONES EN INSTITUCIONES DE INVERSIÓN COLECTIVA
- DONACIONES CON DERECHO A DEDUCCIÓN

FEBRERO

DÍA 7
- IMPUESTOS ESPECIALES

DÍA 20
- RENTA Y SOCIEDADES
- SUBVENCIONES E INDEMNIZACIONES SATISFECHAS A AGRICULTORES O GANADEROS
- ENTIDADES GESTORAS DE FONDOS DE PENSIONES, PROMOTORES DE PLANES, MUTUALIDADES DE PREVISIÓN SOCIAL Y PLANES DE PREVISIÓN ASEGURADOS
- IVA
- IMPUESTO SOBRE LAS PRIMAS DE SEGUROS
- IMPUESTOS ESPECIALES
- NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN FISCAL

DÍA 28
- IMPUESTO SOBRE SOCIEDADES

MARZO

DESDE EL DÍA 1 DE MARZO HASTA EL 2 DE ABRIL

SOLICITUD DE DEVOLUCIÓN RÁPIDA O DE BORRADOR DE LA DECLARACIÓN RENTA 2007
Solicitud de devolución rápida o de borrador de la declaración y, en su caso, comunicación de datos adicionales
MODELOS 104-105
El borrador de declaración podrá solicitarse hasta el 25 de junio de 2008 por otras vías distintas a la presentación del modelo 104

DÍA 7
- IMPUESTOS ESPECIALES

DÍA 20
- RENTA Y SOCIEDADES
- IVA
- IMPUESTO SOBRE LAS PRIMAS DE SEGUROS
- IMPUESTOS ESPECIALES

ABRIL

DESDE EL DÍA 1 DE MARZO HASTA EL 2 DE ABRIL

BORRADOR DE LA DECLARACIÓN DE RENTA 2007
Confirmación del borrador de declaración con resultado a devolver, renuncia a la devolución, negativo y a ingresar sin domiciliación en cuenta.

DESDE EL DÍA 2 DE ABRIL HASTA EL 2 DE JULIO

BORRADOR DE LA DECLARACIÓN DE RENTA 2007
Confirmación del borrador de declaración con resultado a devolver, renuncia a la devolución, negativo y a ingresar sin domiciliación en cuenta.

DÍA 2
- DECLARACIÓN ANUAL DE OPERACIONES CON TERCEROS
- DECLARACIÓN INFORMATIVA DE ENTIDADES EN RÉGIMEN DE ATRIBUCIÓN DE RENTAS
- DECLARACIÓN ANUAL DE DETERMINADAS RENTAS OBTENIDAS POR PERSONAS FÍSICAS RESIDENTES EN OTROS ESTADOS MIEMBROS DE LA UNIÓN EUROPEA Y EN OTROS PAÍSES Y TERRITORIOS CON LOS QUE SE HAYA ESTABLECIDO UN INTERCAMBIO DE INFORMACIÓN
- SOLICITUD DE DEVOLUCIÓN RÁPIDA O DE BORRADOR DE LA DECLARACIÓN DE RENTA 2007

DÍA 9
- IMPUESTOS ESPECIALES

DÍA 20
- RENTA Y SOCIEDADES
- IVA
- IMPUESTO SOBRE LAS PRIMAS DE SEGUROS
- IMPUESTOS ESPECIALES
- IMPUESTO SOBRE VENTAS MINORISTAS DE DETERMINADOS HIDROCARBUROS

DÍA 30
- NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN FISCAL

MAYO

DESDE EL DÍA 2 DE MAYO HASTA EL 2 DE JULIO

RENTA Y PATRIMONIO
Declaración anual 2007
MODELOS D-100, D-101, D-714

DÍA 8
- IMPUESTOS ESPECIALES

DÍA 21
- RENTA Y SOCIEDADES
- IVA
- IMPUESTO SOBRE LAS PRIMAS DE SEGUROS
- IMPUESTOS ESPECIALES

JUNIO

DÍA 7
- IMPUESTOS ESPECIALES

DÍA 20
- RENTA Y SOCIEDADES
- IVA
- IMPUESTO SOBRE LAS PRIMAS DE SEGUROS
- IMPUESTOS ESPECIALES

DÍA 25
- RENTA

JULIO

DÍA 2
- RENTA Y PATRIMONIO

DÍA 6
- IMPUESTOS ESPECIALES

DÍA 20
- RENTA Y SOCIEDADES
- IVA
- IMPUESTO SOBRE LAS PRIMAS DE SEGUROS
- IMPUESTOS ESPECIALES
- IMPUESTO SOBRE VENTAS MINORISTAS DE DETERMINADOS HIDROCARBUROS

DÍA 25
- IMPUESTO SOBRE SOCIEDADES
- IMPUESTO SOBRE LA RENTA DE NO RESIDENTES (ESTABLECIMIENTOS PERMANENTES Y ENTIDADES EN ATRIBUCIÓN DE RENTAS CONSTITUIDAS EN EL EXTRANJERO CON PRESENCIA EN TERRITORIO ESPAÑOL)

DÍA 31
- NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN FISCAL

AGOSTO

DURANTE TODO EL MES

Se podrán presentar durante todo el mes de agosto las declaraciones correspondientes al mes de julio de Renta, Sociedades, IVA, e Impuesto sobre las Primas de Seguros, cuyo plazo de presentación concluye el 20 de septiembre.

DÍA 7
- IMPUESTOS ESPECIALES

DÍA 20
- IMPUESTOS ESPECIALES

SEPTIEMBRE

DÍA 7
- IMPUESTOS ESPECIALES

DÍA 20
- RENTA Y SOCIEDADES
- IVA
- IMPUESTO SOBRE LAS PRIMAS DE SEGUROS
- IMPUESTOS ESPECIALES

OCTUBRE

5
- IMPUESTOS ESPECIALES

22
- RENTA Y SOCIEDADES
- IVA
- IMPUESTO SOBRE LAS PRIMAS DE SEGUROS
- IMPUESTOS ESPECIALES
- IMPUESTO SOBRE VENTAS MINORISTAS DE DETERMINADOS HIDROCARBUROS

31
- NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN FISCAL
- CUENTA CORRIENTE TRIBUTARIA

CALENDARIO FISCAL

NOVIEMBRE

DÍA 5
- RENTA

DÍA 8
- IMPUESTOS ESPECIALES

DÍA 20
- RENTA Y SOCIEDADES
- IVA
- IMPUESTO SOBRE LAS PRIMAS DE SEGUROS
- IMPUESTOS ESPECIALES

DÍA 30
- IVA

DICIEMBRE

DÍA 10
- IMPUESTOS ESPECIALES

DÍA 20
- RENTA Y SOCIEDADES
- IVA
- IMPUESTO SOBRE LAS PRIMAS DE SEGUROS
- IMPUESTOS ESPECIALES

DÍA 31
- RENTA
- IVA

Más información en:

www.aeat.es

Información Tributaria Básica 901 33 55 33
Horario: de lunes a viernes de 9 a 19 horas (de 9 a 21 horas de 16 de abril a 2 de julio). En agosto de lunes a viernes de 9 a 15 horas.

Servicio automático 901121224
Información sobre declaración de Renta, IVA y Sociedades
(Atención multilingüe castellano/catalán/gallego/valenciano)
Horario de atención: todos los días, ininterrumpidamente.

Aduanas e Impuestos Especiales 901 33 55 33
Consultas de Intrastat, Impuestos Especiales y Gestión Aduanera

Renta Asistencia 901 200 345
Horario:
de lunes a viernes de 9 a 19 horas (de 9 a 15 horas durante el mes de agosto).
Servicios disponibles:
Información y solicitud de pago anticipado de la deducción para madres trabajadoras.
Comunicación del cambio de domicilio fiscal (excepto obligados 036/037).
Información sobre Devolución Rápida (no declarantes IRPF) o borrador.


ENERO
L M X J V S D
1 2 3 4 5 6
7 8 9 10 11 12 13
14 15 16 17 18 19 20
21 22 23 24 25 26 27
28 29 30 31
FEBRERO
L M X J V S D
1 2 3
4 5 6 7 8 9 10
11 12 13 14 15 16 17
18 19 20 21 22 23 24
25 26 27 28 29
MARZO
L M X J V S D
1 2
3 4 5 6 7 8 9
10 11 12 13 14 15 16
17 18 19 20 21 22 23
24 25 26 27 28 29 30
31
ABRIL
L M X J V S D
1 2 3 4 5 6
7 8 9 10 11 12 13
14 15 16 17 18 19 20
21 22 23 24 25 26 27
28 29 30
MAYO
L M X J V S D
1 2 3 4
5 6 7 8 9 10 11
12 13 14 15 16 17 18
19 20 21 22 23 24 25
26 27 28 29 30 31
JUNIO
L M X J V S D
1
2 3 4 5 6 7 8
9 10 11 12 13 14 15
16 17 18 19 20 21 22
23 24 25 26 27 28 29
30
JULIO
L M X J V S D
1 2 3 4 5 6
7 8 9 10 11 12 13
14 15 16 17 18 19 20
21 22 23 24 25 26 27
28 29 30 31
AGOSTO
L M X J V S D
1 2 3
4 5 6 7 8 9 10
11 12 13 14 15 16 17
18 19 20 21 22 23 24
25 26 27 28 29 30 31
SEPTIEMBRE
L M X J V S D
1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28
29 30
OCTUBRE
L M X J V S D
1 2 3 4 5
6 7 8 9 10 11 12
13 14 15 16 17 18 19
20 21 22 23 24 25 26
27 28 29 30 31
NOVIEMBRE
L M X J V S D
1 2
3 4 5 6 7 8 9
10 11 12 13 14 15 16
17 18 19 20 21 22 23
24 25 26 27 28 29 30
DICIEMBRE
L M X J V S D
1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28
29 30 31

2008

2007

ENERO

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

FEBRERO

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

MARZO

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ABRIL

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

MAYO

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

JUNIO

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

JULIO

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

AGOSTO

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

SEPTIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

OCTUBRE

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

NOVIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

DICIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

2009

ENERO

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

FEBRERO

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

MARZO

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ABRIL

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

MAYO

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JUNIO

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

JULIO

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

AGOSTO

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

SEPTIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

OCTUBRE

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

NOVIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

DICIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ENERO

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

FEBRERO

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29

MARZO

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

ABRIL

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30

MAYO

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

JUNIO

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30

JULIO

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

AGOSTO

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

SEPTIEMBRE

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30

OCTUBRE

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

NOVIEMBRE

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30

DICIEMBRE

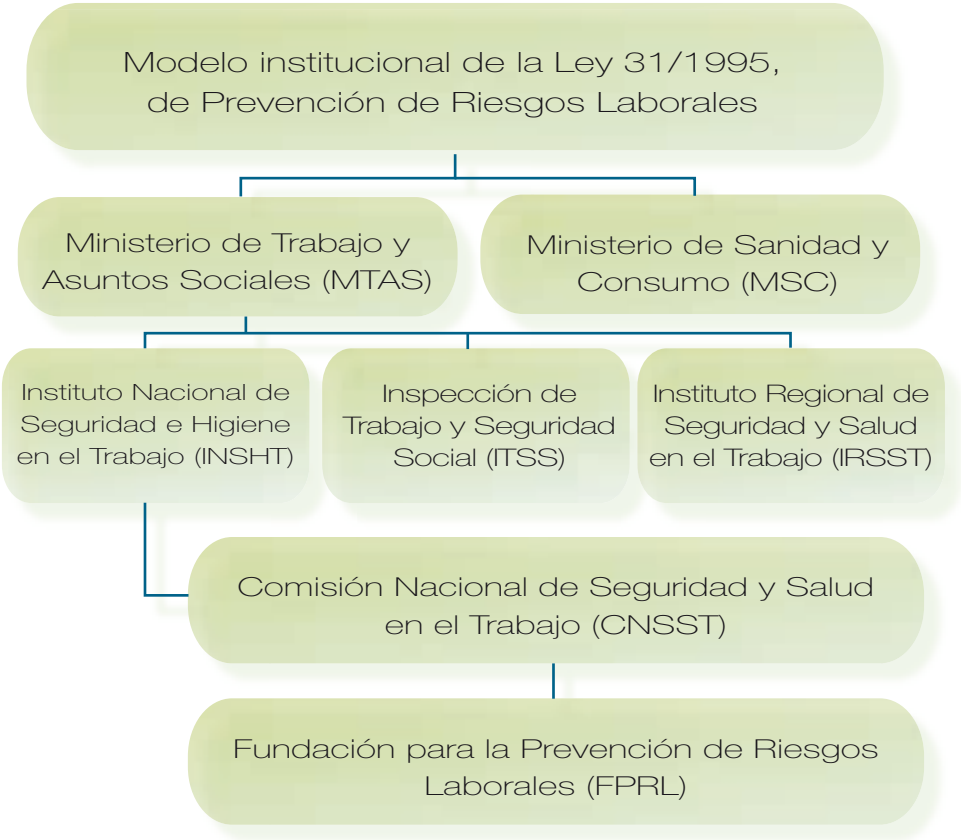
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

PLANIFICACIÓN PREVENTIVA

ACTIVIDAD	RESPONSABLE	PLAZO	SEGUIMIENTO
Plan de prevención de Riesgos Laborales			
Concierto SPA			
Información			
Instalación contra incendios			
Formación			
Medidas de emergencia			
Vigilancia de la salud			
EPIs			
Ropa de trabajo			
Instalación contra incendios			
Otras instalaciones			
Seguimiento			
Reunión para…			

ACTIVIDAD	ENE.	FEB.	MAR.	ABR.	MAY.	JUN.	JUL.	AGO.	SEP.	OCT.	NOV.	DIC.
Plan de prevención de Riesgos Laborales												
Concierto SPA												
Información												
Formación												
Medidas de emergencia												
Vigilancia de la salud												
EPI's												
Ropa de trabajo												
Instalación contra incendios												
Otras instalaciones												
Seguimiento												
Reunión para...												

INSTITUCIONES



Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales (MTAS)
Agustín de Bethencourt, 4 28003 - Madrid
Teléfono: 91 363 00 00
Fax: 91 533 29 96

Ministerio de Sanidad y Consumo (MSC)
Pº del Prado, 18-20 (planta baja) 28014 - Madrid
Teléfono: 901 400 100
Fax: 91 596 44 80

Ministerio de Sanidad y Consumo (MSC)
Pº del Prado, 18-20 (planta baja) 28014 - Madrid
Teléfono: 901 400 100
Fax: 91 596 44 80

NSTITUCIONES

Comisión Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (CNSST)
Torrelaguna, 73 28027 - Madrid
Teléfono: 91 363 41 00

Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT)
Torrelaguna, 73 28027 - Madrid
Teléfono: 91 363 41 00
Fax: 91 363 43 28

Dirección Territorial-Inspección Provincial de Trabajo y Seguridad Social
Ramírez de Arellano, 19 28071 - Madrid
Teléfono: 91 363 56 00
Fax: 91 363 71 80

Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo (IRSST)
C/ Ventura Rodríguez, nº 7, plantas 2ª Y 6ª 28008 - Madrid
Teléfono de información y asesoramiento: 900-713 123
(En horario de 9:00 a 14:00 horas de lunes a viernes)

Fundación para la prevención de riesgos laborales (FPRL)
Calle Príncipe de Vergara, 108 – 6º 28002 Madrid
Teléfono: 91 535 89 15
Fax: 91 745 29 70

Asociación de Servicios de Prevención Ajenos (A.S.P.A.)
Calle Jorge Juan, 38 bajo B 28010 Madrid
Teléfono: 91 781 71 07
Fax: 91 575 51 96

Asociación Nacional de Entidades Preventivas Acreditadas (como Servicios de Prevención, Auditoras y Formativas - A.N.E.P.A.)
Castelló, 59 – bajo 28006 – Madrid
Teléfono : 91 575 53 81
Fax: 91 435 66 53

INSTITUCIONES

Asociación de Mutuas de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales de la Seguridad Social (AMAT)
Maudes 51, 3º 28003 – Madrid

Comisiones Obreras (CC.OO.)
Fernández de la Hoz, 12 28010 – Madrid
Teléfono: 91 702 80 00
Fax: 91 310 48 04

Unión General de Trabajadores (U.G.T.)
Hortaleza, 88 28004 – Madrid
Teléfono: 91 589 76 01
Fax: 91 589 76 03

Unión Sindical Obrera (U.S.O.)
Príncipe de Vergara, 13 - 7º 28001 – Madrid
Teléfono: 91 577 41 13
Fax: 91 577 29 59

INTERNET

Organismos e instituciones
para la Prevención de Riesgos Laborales

ORGANISMOS INTERNACIONALES



Asociación Internacional de la Seguridad Social (AISS)
http://www.issa.int/span/homef.htm



Centro Internacional de Información sobre Seguridad y Salud en el Trabajo (CIS)
http://www.ilo.org/public/spanish/index.htm



Finnish Institute of Occupational Health
http://www.occuphealth.fi/e/



Organización Internacional del Trabajo (OIT)
http://www.ilo.org/public/spanish/index.htm

INSTITUCIONES EUROPEAS



Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo
http://osha.eu.int/OSHA

INTERNET

Organismos e instituciones
para la Prevención de Riesgos Laborales

INSTITUCIONES EUROPEAS

Fundación Europea para la mejora de las condiciones de vida y trabajo
http://www.eurofound.eu.int/



ORGANISMOS ESTATALES



Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT)
http://www.mtas.es/insht/index.htm



Inspección de Trabajo y Seguridad Social
http://www.mtas.es/itss/index.html



Comisión Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (CNSST)
http://www.mtas.es/insht/cnsst/index.htm



Ministerio de Sanidad y Consumo (MSC)
http://www.msc.es/

INTERNET

Organismos e instituciones
para la Prevención de Riesgos Laborales

COMUNIDADES AUTÓNOMAS (MADRID)



Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo (IRSST)
http://www.madrid.org/



Instituto Laboral de la Comunidad de Madrid
http://www.institutolaboralmadrid.org/

OTRAS INSTITUCIONES



Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales (MTAS)
http://www.mtas.es/



Asociación Nacional de Entidades Preventivas Acreditadas (Servicios de Prevención, Auditoras y Formativas - A.N.E.P.A.)
http://www.anepa.net/



Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales (FPRL)
http://www.funprl.es/



Asociación de Servicios de Prevención Ajenos (A.S.P.A.)
http://www.aspaprevencion.com/

INTERNET

Organismos e instituciones para la Prevención de Riesgos Laborales

Prevention World
http://www.prevention-world.com/





Prevención de Riesgos Laborales
http://www.riesgolaboral.net/

Asociación de Mutuas de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales de la Seguridad Social (AMAT)
http://www.amat.es/





Unión General de Trabajadores (U.G.T.)
http://slaboral.ugt.org:81/



Comisiones Obreras (CC.OO.)
http://www.ccoo.es/sindicato/salud.html



Unión Sindical Obrera (U.S.O.)
http://www.uso.es

LEGISLACIÓN

Real Decreto 1995/1978, de 12 de mayo por el que se aprueba el cuadro de enfermedades profesionales en el sistema de la seguridad social.

CONVENIO 155 de la OIT, de 22 de junio de sobre seguridad y salud de los trabajadores.

Directiva 89/391/CEE, de 12 de junio relativa a la aplicación de las medidas para promover la mejora de la seguridad y de la salud de los trabajadores en el trabajo.

Real Decreto 1942/1993, de 5 de noviembre por el que se aprueba el Reglamento de Instalaciones de Protección contra Incendios.
Ley 31/1995 (8 de noviembre 1995) de Prevención de Riesgos Laborales. Modificada por el Real Decreto Legislativo 5/2000, de 4 de agosto, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley sobre Infracciones y Sanciones en el Orden Social.

Real Decreto 39/1997, de 17 de enero por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención. Modificado por el Real Decreto 780/1998, de 30 de abril, y desarrollado por la Orden Ministerial de 27 de junio de 1997.

Real Decreto 485/1997, de 14 de abril sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo.

Real Decreto 486/1997, de 14 de abril por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.

Real Decreto 487/1997, de 14 de abril sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.

Real Decreto 488/1997, de 14 de abril sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización.

Real Decreto 664/1997, de 12 de mayo sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes cancerígenos durante el trabajo.

LEGISLACIÓN

Real Decreto 773/1997, de 30 de mayo sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual.

Real Decreto 1215/1997, de 18 de julio por el que se establecen la disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo.

Real Decreto 1627/1997, de 24 de octubre por el que se establecen disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas en obras de construcción.

LEY 39/1999, de 5 de noviembre para promover la conciliación de la vida familiar y laboral de las personas trabajadoras.(Modificación de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, artículo 26).

RESOLUCIÓN, de 23 de Noviembre de que dicta instrucciones con el fin de incluir en la estructura presupuestaria de la Seguridad Social para 1999 la nueva prestación de 'Riesgo durante el embarazo.

Real Decreto Legislativo 5/2000, de 4 de agosto por el que se aprueba el texto refundido de la Ley sobre Infracciones y Sanciones en el Orden Social.

Real Decreto 374/2001, de 6 de abril sobre la protección de la salud y seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con los agentes químicos durante el trabajo.

Real Decreto 379/2001, de 6 de abril por el que se aprueba el Reglamento de almacenamiento de productos químicos.

Real Decreto 614/2001, de 8 de junio sobre disposiciones mínimas para la protección de la salud y seguridad de los trabajadores frente al riesgo eléctrico.

Real Decreto 783/2001, de 6 de julio, por el que se aprueba el Reglamento sobre protección sanitaria contra radiaciones ionizantes.

Real Decreto 1251/2001, de 16 de noviembre por el que se regulan las prestaciones económicas del sistema de la Seguridad Social por maternidad y riesgo durante el embarazo.

Real Decreto 842/2002, de 2 de agosto, por el que se aprueba el Reglamento electrotécnico para baja tensión.

LEGISLACIÓN

Real Decreto 99/2003, de 24 de enero, por el que se modifica el Reglamento sobre notificación de sustancias nuevas y clasificación, envasado y etiquetado de sustancias peligrosas, aprobado por el Real Decreto 363/1995, de 10 de marzo.

Real Decreto 255/2003, de 28 de febrero, por el que se aprueba el Reglamento sobre clasificación, envasado y etiquetado de preparados peligrosos.

Real Decreto 349/2003, de 21 de marzo, por el que se modifica el Real Decreto 665/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes cancerígenos durante el trabajo, y por el que se amplía su ámbito de aplicación a los agentes mutágenos.

Real Decreto 464/2003, de 25 de abril, por el que se modifica el Real Decreto 707/2002, de 19 de julio, por el que se aprueba el Reglamento sobre el procedimiento administrativo especial de actuación de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social y para la imposición de medidas correctoras de incumplimientos en materia de prevención de riesgos laborales en el ámbito de la Administración General del Estado.

Real Decreto 681/2003, de 12 de junio, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores expuestos a los riesgos derivados de atmósferas explosivas en el lugar de trabajo.

Ley 54/2003, de 12 de diciembre, de reforma del marco normativo de la prevención de riesgos laborales.

Real Decreto 171/2004, de 30 de enero, por el que se desarrolla el artículo 24 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, en materia de coordinación de actividades empresariales.

Real Decreto 2267/2004, de 3 de diciembre, por el que se aprueba el Reglamento de seguridad contra incendios en los establecimientos industriales. Incluida su Corrección de errores y erratas.

Real Decreto 119/2005, de 4 de febrero, por el que se modifica el Real Decreto 1254/1999, de 16 de julio, por el que se aprueban medidas de control de los riesgos inherentes a los accidentes graves en los que intervengan sustancias peligrosas.

Ley 28/2005, de 26 de diciembre, de medidas sanitarias frente al tabaquismo y reguladora de la venta, el suministro, el consumo y la publicidad de los productos del tabaco.

Real Decreto 286/2006, de 10 de marzo sobre protección de los trabajadores frente a los riesgos derivados de la exposición a ruido durante el trabajo.

Real Decreto 604/2006, de 19 de mayo, por el que se modifican el Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención, y el Real Decreto 1627/1997, de 24 de octubre, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en las obras de construcción. BOE núm. 127 del viernes 29 de mayo de 2006.

RESUMEN DE LA NORMATIVA
TEXTOS ESCOGIDOS DE LA NORMATIVA ACTUAL

LEY 31/1995, de 8 de noviembre de Prevención de Riesgos Laborales (LPRL)

Artículo 3: Ámbito de aplicación

Esta Ley y sus normas de desarrollo serán de aplicación tanto en el ámbito de las relaciones laborales reguladas en el texto refundido de la Ley del Estatuto de los Trabajadores, como en el de las relaciones de carácter administrativo o estatutario del personal civil al servicio de las Administraciones públicas

Artículo 15: Principios de la acción preventiva

1. El empresario aplicará las medidas que integran el deber general de prevención previsto en el artículo anterior, con arreglo a los siguientes principios generales:

a. Evitar los riesgos

b. Evaluar los riesgos que no se puedan evitar

c. Combatir los riesgos en su origen

d. Adaptar el trabajo a la persona, en particular en lo que respecta a la concepción de los puestos de trabajo, así como a la elección de los equipos y los métodos de trabajo y de producción, con miras, en particular, a atenuar el trabajo monótono y repetitivo y a reducir los efectos del mismo en la salud

e. Tener en cuenta la evolución de la técnica

f. Sustituir lo peligroso por lo que entrañe poco o ningún peligro

g. Planificar la prevención, buscando un conjunto coherente que integre en ella la técnica, la organización del trabajo, las condiciones de trabajo, las relaciones sociales y la influencia de los factores ambientales en el trabajo

h. Adoptar medidas que antepongan la protección colectiva a la individual

i. Dar las debidas instrucciones a los trabajadores

Artículo 16: Plan de prevención de riesgos laborales, evaluación de los riesgos y planificación de la actividad preventiva

La prevención de riesgos laborales deberá integrarse en el sistema general de gestión de la empresa, tanto en el conjunto de sus actividades como en todos los niveles jerárquicos de ésta, a través de la implantación y aplicación de un plan de prevención de riesgos laborales a que se refiere el párrafo siguiente. .....

Los instrumentos esenciales para la gestión y aplicación del plan de prevención de riesgos, que podrán ser llevados a cabo por fases de forma programada, son la evaluación de riesgos laborales y la planificación de la actividad preventiva .....

Artículo 17: Equipos de trabajo y medios de protección

El empresario adoptará las medidas necesarias con el fin de que los equipos de trabajo sean adecuados para el trabajo que deba realizarse y convenientemente adaptados a tal efecto, de forma que garanticen la seguridad y la salud de los trabajadores al utilizarlos.

Artículo 18: Información, consulta y participación de los trabajadores

1. A fin de dar cumplimiento al deber de protección establecido en la presente Ley, el empresario adoptará las medidas adecuadas para que los trabajadores reciban todas las informaciones necesarias en relación con:

a. Los riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores en el trabajo, tanto aquéllos que afecten a la empresa en su conjunto como a cada tipo de puesto de trabajo o función.

b. Las medidas y actividades de protección y prevención aplicables a los riesgos señalados en el apartado anterior.

c. Las medidas adoptadas de conformidad con lo dispuesto en el artículo 20 de la presente Ley.

Artículo 19: Formación de los trabajadores

1. En cumplimiento del deber de protección, el empresario deberá garantizar que cada trabajador reciba

una formación teórica y práctica, suficiente y adecuada, en materia preventiva, tanto en el momento de su contratación, cualquiera que sea la modalidad o duración de ésta, como cuando se produzcan cambios en las funciones que desempeñe o se introduzcan nuevas tecnologías o cambios en los equipos de trabajo.

La formación deberá estar centrada específicamente en el puesto de trabajo o función de cada trabajador, adaptarse a la evolución de los riesgos y a la aparición de otros nuevos y repetirse periódicamente, si fuera necesario.

2. La formación a que se refiere el apartado anterior deberá impartirse, siempre que sea posible, dentro de la jornada de trabajo o, en su defecto, en otras horas pero con el descuento en aquélla del tiempo invertido en la misma. La formación se podrá impartir por la empresa mediante medios propios o concertándola con servicios ajenos, y su coste no recaerá en ningún caso sobre los trabajadores.

Artículo 20: Medidas de emergencia

El empresario, teniendo en cuenta el tamaño y la actividad de la empresa, así como la posible presencia de personas ajenas a la misma, deberá analizar las posibles situaciones de emergencia y adoptar las medidas necesarias en materia de primeros auxilios, lucha contra incendios y evacuación de los trabajadores, designando para ello al personal encargado de poner en práctica estas medidas y comprobando periódicamente, en su caso, su correcto funcionamiento. El citado personal deberá poseer la formación necesaria, ser suficiente en número y disponer del material adecuado, en función de las circunstancias antes señaladas.

Artículo 22: Vigilancia de la salud

1. El empresario garantizará a los trabajadores a su servicio la vigilancia periódica de su estado de salud en función de los riesgos inherentes al trabajo.

Esta vigilancia sólo podrá llevarse a cabo cuando el trabajador preste su consentimiento. De este carácter voluntario sólo se exceptuarán, previo informe de los representantes de los trabajadores, los supuestos en los que la realización de los reconocimientos sea imprescindible para evaluar los efectos de las condiciones de trabajo sobre la salud de los trabajadores o para verificar si el estado de salud del trabajador puede constituir un peligro para el mismo, para los demás trabajadores o para otras personas relacionadas con la empresa o cuando así esté establecido en una disposición legal en relación con la protección de riesgos específicos y actividades de especial peligrosidad.

Artículo 24: Coordinación de actividades empresariales

1. Cuando en un mismo centro de trabajo desarrollen actividades trabajadores de dos o más empresas,

éstas deberán cooperar en la aplicación de la normativa sobre prevención de riesgos laborales. A tal fin, establecerán los medios de coordinación que sean necesarios en cuanto a la protección y prevención de riesgos laborales y la información sobre los mismos a sus respectivos trabajadores, en los términos previstos en el apartado 1 del artículo 18 de esta Ley.

Artículo 28: Relaciones de trabajo temporales, de duración determinada y en empresas de trabajo temporal

Los trabajadores con relaciones de trabajo temporales o de duración determinada, así como los contratados por empresas de trabajo temporal, deberán disfrutar del mismo nivel de protección en materia de seguridad y salud que los restantes trabajadores de la empresa en la que prestan sus servicios……..

Artículo 29: Obligaciones de los trabajadores en materia de prevención de riesgos

1. Corresponde a cada trabajador velar, según sus posibilidades y mediante el cumplimiento de las medidas de prevención que en cada caso sean adoptadas, por su propia seguridad y salud en el trabajo y por la de aquellas otras personas a las que pueda afectar su actividad profesional, a causa de sus actos y omisiones en el trabajo, de conformidad con su formación y las instrucciones del empresario.

2. Los trabajadores, con arreglo a su formación y siguiendo las instrucciones del empresario, deberán en particular:

1. Usar adecuadamente, de acuerdo con su naturaleza y los riesgos previsibles, las máquinas, aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, equipos de transporte y, en general, cualesquiera otros medios con los que desarrollen su actividad.
2. Utilizar correctamente los medios y equipos de protección facilitados por el empresario, de acuerdo con las instrucciones recibidas de éste.
3. No poner fuera de funcionamiento y utilizar correctamente los dispositivos de seguridad existentes o que se instalen en los medios relacionados con su actividad o en los lugares de trabajo en los que ésta tenga lugar.
4. Informar de inmediato a su superior jerárquico directo, y a los trabajadores designados para realizar actividades de protección y de prevención o, en su caso, al servicio de prevención, acerca de cualquier situación que, a su juicio, entrañe, por motivos razonables, un riesgo para la seguridad y la salud de los trabajadores.
5. Contribuir al cumplimiento de las obligaciones establecidas por la autoridad competente con el fin de proteger la seguridad y la salud de los trabajadores en el trabajo.
6. Cooperar con el empresario para que éste pueda garantizar unas condiciones de trabajo que sean seguras y no entrañen riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores.

REAL DECRETO 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención

Artículo 2. Plan de prevención de riesgos laborales

1. El Plan de prevención de riesgos laborales habrá de reflejarse en un documento que se conservará a disposición de la autoridad laboral, de las autoridades sanitarias y de los representantes de los trabajadores, e incluirá, con la amplitud adecuada a la dimensión y características de la empresa, los siguientes elementos:

a. La identificación de la empresa, de su actividad productiva, el número y características de los centros de trabajo y el número de trabajadores y sus características con relevancia en la prevención de riesgos laborales.

b. La estructura organizativa de la empresa, identificando las funciones y responsabilidades que asume cada uno de sus niveles jerárquicos y los respectivos cauces de comunicación entre ellos, en relación con la prevención de riesgos laborales.

c. La organización de la producción en cuanto a la identificación de los distintos procesos técnicos y las prácticas y los procedimientos organizativos existentes en la empresa, en relación con la prevención de riesgos laborales.

d. La organización de la prevención en la empresa, indicando la modalidad preventiva elegida y los órganos de representación existentes.

e. La política, los objetivos y metas que en materia preventiva pretende alcanzar la empresa, así como los recursos humanos, técnicos, materiales y económicos de los que va a disponer al efecto.

Artículo 10: Modalidades

1. La organización de los recursos necesarios para el desarrollo de las actividades preventivas se realizará por el empresario con arreglo a alguna de las modalidades siguientes:

a. Asumiendo personalmente tal actividad.

b. Designando a uno o varios trabajadores para llevarla a cabo.

c. Constituyendo un servicio de prevención propio.

d. Recurriendo a un servicio de prevención ajeno.

Artículo 20: Concierto de la actividad preventiva

1. Cuando el empresario opte por desarrollar la actividad preventiva a través de uno o varios servicios de prevención ajenos a la empresa, deberá concertar por escrito la prestación, debiéndose consignar, como mínimo, los siguientes aspectos:

a. Identificación de la entidad especializada que actúa como servicio de prevención ajeno a la empresa.

b. Identificación de la empresa destinataria de la actividad, así como de los centros de trabajo de la

misma a los que dicha actividad se contrae.

c. Aspectos de la actividad preventiva a desarrollar en la empresa, especificando actuaciones concretas y los medios para llevarlas a cabo. Entre dichas actuaciones, el concierto incluirá obligatoriamente la valoración de la efectividad de la integración de la prevención de riesgos laborales en el sistema general de gestión de la empresa a través de la implantación y aplicación del Plan de prevención de riesgos laborales en relación con las actividades preventivas concertadas.

d. Actividad de vigilancia de la salud de los trabajadores, en su caso.

e. Duración del concierto.

f. Condiciones económicas del concierto.

Artículo 29: Ámbito de aplicación

1. Las empresas que no hubieran concertado el servicio de prevención con una entidad especializada deberán someter su sistema de prevención al control de una auditoría o evaluación externa.

Artículo 31. Informe de auditoría.

1. Los resultados de la auditoría deberán quedar reflejados en un informe que la empresa auditada deberá mantener a disposición de la autoridad laboral competente y de los representantes de los trabajadores.

Artículo 33 bis. Auditorías voluntarias.

1. Sin perjuicio del cumplimiento de lo dispuesto en este capítulo, las empresas podrán someter con carácter voluntario su sistema de prevención al control de una auditoría o evaluación externa para permitir la adopción de decisiones dirigidas a su perfeccionamiento y mejora.

2. Las auditorías voluntarias podrán realizarse en aquellos casos en que la auditoría externa no sea legalmente exigible o, cuando siéndolo, se realicen con una mayor frecuencia o con un alcance más amplio a los establecidos en este capítulo. .....

La Ley de Prevención de Riesgos laborales completase encuentra en:
http://www.mtas.es/insht/legislation/L/lprl.htm

El resto de la normativa de interes se puede localizar en:
http://empleo.mtas.es/empleo/polemple/default.htm

REAL DECRETO LEGISLATIVO 5/2000, de 4 de agosto, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley sobre Infracciones y Sanciones en el Orden Social.

SECCIÓN 2.ª INFRACCIONES EN MATERIA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Artículo 11. Infracciones leves.

Son infracciones leves:

1. La falta de limpieza del centro de trabajo de la que no se derive riesgo para la integridad física o salud de los trabajadores.
2. No dar cuenta, en tiempo y forma, a la autoridad laboral competente, conforme a las disposiciones vigentes, de los accidentes de trabajo ocurridos y de las enfermedades profesionales declaradas cuando tengan la calificación de leves.
3. No comunicar a la autoridad laboral competente la apertura del centro de trabajo o la reanudación o continuación de los trabajos después de efectuar alteraciones o ampliaciones de importancia, o consignar con inexactitud los datos que debe declarar o cumplimentar, siempre que no se trate de industria calificada por la normativa vigente como peligrosa, insalubre o nociva por los elementos, procesos o sustancias que se manipulen.
4. Las que supongan incumplimientos de la normativa de prevención de riesgos laborales, siempre que carezcan de trascendencia grave para la integridad física o la salud de los trabajadores.
5. Cualesquiera otras que afecten a obligaciones de carácter formal o documental exigidas en la normativa de prevención de riesgos laborales y que no estén tipificadas como graves o muy graves.

Artículo 12. Infracciones graves.

Son infracciones graves:

1. Incumplir la obligación de integrar la prevención de riesgos laborales en la empresa a través de la implantación y aplicación de un plan de prevención, con el alcance y contenido establecidos en la normativa de prevención de riesgos laborales.
2. No llevar a cabo las evaluaciones de riesgos y, en su caso, sus actualizaciones y revisiones, así como los controles periódicos de las condiciones de trabajo y de la actividad de los trabajadores que procedan, o no realizar aquellas actividades de prevención que hicieran necesarias los resultados de las evaluaciones, con el alcance y contenido establecidos en la normativa sobre prevención de riesgos laborales.
3. No realizar los reconocimientos médicos y pruebas de vigilancia periódica del estado de salud de los trabajadores que procedan conforme a la normativa sobre prevención de riesgos laborales, o no

comunicar su resultado a los trabajadores afectados.

4. No dar cuenta en tiempo y forma a la autoridad laboral, conforme a las disposiciones vigentes, de los accidentes de trabajo ocurridos y de las enfermedades profesionales declaradas cuando tengan la calificación de graves, muy graves o mortales, o no llevar a cabo una investigación en caso de producirse daños a la salud de los trabajadores o de tener indicios de que las medidas preventivas son insuficientes.

5. No registrar y archivar los datos obtenidos en las evaluaciones, controles, reconocimientos, investigaciones o informes a que se refieren el artículo 16, el artículo 22 y el artículo 23 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.

6. No comunicar a la autoridad laboral competente la apertura del centro de trabajo o la reanudación o continuación de los trabajos después de efectuar alteraciones o ampliaciones de importancia, o consignar con inexactitud los datos que debe declarar o cumplimentar, siempre que se trate de industria calificada por la normativa vigente como peligrosa, insalubre o nociva por los elementos, procesos o sustancias que se manipulen.

7. Incumplir la obligación de efectuar la planificación de la actividad preventiva que derive como necesaria de la evaluación de riesgos, o no realizar el seguimiento de la misma, con el alcance y contenido establecidos en la normativa de prevención de riesgos laborales.

8. La adscripción de trabajadores a puestos de trabajo cuyas condiciones fuesen incompatibles con sus características personales o de quienes se encuentren manifiestamente en estados o situaciones transitorias que no respondan a las exigencias psicofísicas de los respectivos puestos de trabajo, así como la dedicación de aquéllos a la realización de tareas sin tomar en consideración sus capacidades profesionales en materia de seguridad y salud en el trabajo, salvo que se trate de infracción muy grave conforme al artículo siguiente.

9. El incumplimiento de las obligaciones en materia de formación e información suficiente y adecuada a los trabajadores acerca de los riesgos del puesto de trabajo susceptibles de provocar daños para la seguridad y salud y sobre las medidas preventivas aplicables, salvo que se trate de infracción muy grave conforme al artículo siguiente.

10. La superación de los límites de exposición a los agentes nocivos que, conforme a la normativa sobre prevención de riesgos laborales, origine riesgo de daños graves para la seguridad y salud de los trabajadores, sin adoptar las medidas preventivas adecuadas, salvo que se trate de infracción muy grave conforme al artículo siguiente.

11. No adoptar las medidas previstas en el artículo 20 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales en materia de primeros auxilios, lucha contra incendios y evacuación de los trabajadores.

12. El incumplimiento de los derechos de información, consulta y participación de los trabajadores reconocidos en la normativa sobre prevención de riesgos laborales.

13. No proporcionar la formación o los medios adecuados para el desarrollo de sus funciones a los trabajadores designados para las actividades de prevención y a los delegados de prevención.

14. No adoptar los empresarios y los trabajadores por cuenta propia que desarrollen actividades en un mismo centro de trabajo, o los empresarios a que se refiere el artículo 24.4 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, las medidas de cooperación y coordinación necesarias para la protección y prevención de riesgos laborales.

No adoptar el empresario titular del centro de trabajo las medidas necesarias para garantizar que aquellos otros que desarrollen actividades en el mismo reciban la información y las instrucciones adecuadas sobre los riesgos existentes y las medidas de protección, prevención y emergencia, en la forma y con el contenido establecidos en la normativa de prevención de riesgos laborales.

No designar a uno o varios trabajadores para ocuparse de las actividades de protección y prevención en la empresa o no organizar o concertar un servicio de prevención cuando ello sea preceptivo, o no dotar a los recursos preventivos de los medios que sean necesarios para el desarrollo de las actividades preventivas.

1. La falta de presencia de los recursos preventivos cuando ello sea preceptivo o el incumplimiento de las obligaciones derivadas de su presencia.

15. Las que supongan incumplimiento de la normativa de prevención de riesgos laborales, siempre que dicho incumplimiento cree un riesgo grave para la integridad física o la salud de los trabajadores afectados y especialmente en materia de:

a. Comunicación a la autoridad laboral, cuando legalmente proceda, de las sustancias, agentes físicos, químicos y biológicos, o procesos utilizados en las empresas.

b. Diseño, elección, instalación, disposición, utilización y mantenimiento de los lugares de trabajo, herramientas, maquinaria y equipos.

c. Prohibiciones o limitaciones respecto de operaciones, procesos y uso de agentes físicos, químicos y biológicos en los lugares de trabajo.

d. Limitaciones respecto del número de trabajadores que puedan quedar expuestos a determinados agentes físicos, químicos y biológicos.

e. Utilización de modalidades determinadas de muestreo, medición y evaluación de resultados.

f. Medidas de protección colectiva o individual.

g. Señalización de seguridad y etiquetado y envasado de sustancias peligrosas, en cuanto éstas se manipulen o empleen en el proceso productivo.

h. Servicios o medidas de higiene personal.

i. Registro de los niveles de exposición a agentes físicos, químicos y biológicos, listas de trabajadores expuestos y expedientes médicos.

17. La falta de limpieza del centro o lugar de trabajo, cuando sea habitual o cuando de ello se deriven riesgos para la integridad física y salud de los trabajadores.

18. El incumplimiento del deber de información a los trabajadores designados para ocuparse de las actividades de prevención o, en su caso, al servicio de prevención de la incorporación a la empresa de trabajadores con relaciones de trabajo temporales, de duración determinada o proporcionados por empresas de trabajo temporal.

19. No facilitar a los trabajadores designados o al servicio de prevención el acceso a la información y documentación señaladas en el apartado 1 del artículo 18 y en el apartado 1 del artículo 23 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.

20. No someter, en los términos reglamentariamente establecidos, el sistema de prevención de la empresa al control de una auditoría o evaluación externa cuando no se hubiera concertado el servicio de prevención con una entidad especializada ajena a la empresa.

21. Facilitar a la autoridad laboral competente, las entidades especializadas que actúen como servicios de prevención ajenos a las empresas, las personas o entidades que desarrollen la actividad de auditoría del sistema de prevención de las empresas o las entidades acreditadas para desarrollar y certificar la formación en materia de prevención de riesgos laborales, datos de forma o con contenido inexactos, omitir los que hubiera debido consignar, así como no comunicar cualquier modificación de sus condiciones de acreditación o autorización.

22. Incumplir las obligaciones derivadas de actividades correspondientes a servicios de prevención ajenos respecto de sus empresarios concertados, de acuerdo con la normativa aplicable.

23. En el ámbito de aplicación del Real Decreto 1627/1997, de 24 de octubre, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en las obras de construcción:

a. Incumplir la obligación de elaborar el plan de seguridad y salud en el trabajo con el alcance y contenido establecidos en la normativa de prevención de riesgos laborales, en particular por carecer de un contenido real y adecuado a los riesgos específicos para la seguridad y la salud de los trabajadores de la obra o por no adaptarse a las características particulares de las actividades o los procedimientos desarrollados o del entorno de los puestos de trabajo.

b. Incumplir la obligación de realizar el seguimiento del plan de seguridad y salud en el trabajo, con el alcance y contenido establecidos en la normativa de prevención de riesgos laborales.

24. En el ámbito de aplicación del Real Decreto 1627/1997, de 24 de octubre, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en las obras de construcción, el incumplimiento de las siguientes obligaciones correspondientes al promotor:

a. No designar los coordinadores en materia de seguridad y salud cuando ello sea preceptivo.

b. Incumplir la obligación de que se elabore el estudio o, en su caso, el estudio básico de seguridad y salud, cuando ello sea preceptivo, con el alcance y contenido establecidos en la normativa

de prevención de riesgos laborales, o cuando tales estudios presenten deficiencias o carencias significativas y graves en relación con la seguridad y la salud en la obra.

c. No adoptar las medidas necesarias para garantizar, en la forma y con el alcance y contenido previstos en la normativa de prevención, que los empresarios que desarrollan actividades en la obra reciban la información y las instrucciones adecuadas sobre los riesgos y las medidas de protección, prevención y emergencia.

d. No cumplir los coordinadores en materia de seguridad y salud las obligaciones establecidas en el artículo 9 del Real Decreto 1627/1997 como consecuencia de su falta de presencia, dedicación o actividad en la obra.

e. No cumplir los coordinadores en materia de seguridad y salud las obligaciones, distintas de las citadas en los párrafos anteriores, establecidas en la normativa de prevención de riesgos laborales cuando tales incumplimientos tengan o puedan tener repercusión grave en relación con la seguridad y salud en la obra.

25. Incumplir las obligaciones derivadas de actividades correspondientes a las personas o entidades que desarrollen la actividad de auditoría del sistema de prevención de las empresas, de acuerdo con la normativa aplicable.

26. Incumplir las obligaciones derivadas de actividades correspondientes a entidades acreditadas para desarrollar y certificar la formación en materia de prevención de riesgos laborales, de acuerdo con la normativa aplicable.

Artículo 13. Infracciones muy graves.

Son infracciones muy graves:

1. No observar las normas específicas en materia de protección de la seguridad y la salud de las trabajadoras durante los períodos de embarazo y lactancia.

2. No observar las normas específicas en materia de protección de la seguridad y la salud de los menores.

3. No paralizar ni suspender de forma inmediata, a requerimiento de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social, los trabajos que se realicen sin observar la normativa sobre prevención de riesgos laborales y que, a juicio de la Inspección, impliquen la existencia de un riesgo grave e inminente para la seguridad y salud de los trabajadores, o reanudar los trabajos sin haber subsanado previamente las causas que motivaron la paralización.

4. La adscripción de los trabajadores a puestos de trabajo cuyas condiciones fuesen incompatibles con sus características personales conocidas o que se encuentren manifiestamente en estados o situaciones transitorias que no respondan a las exigencias psicofísicas de los respectivos puestos de trabajo, así como la dedicación de aquéllos a la realización de tareas sin tomar en consideración sus

capacidades profesionales en materia de seguridad y salud en el trabajo, cuando de ello se derive un riesgo grave e inminente para la seguridad y salud de los trabajadores.

5. Incumplir el deber de confidencialidad en el uso de los datos relativos a la vigilancia de la salud de los trabajadores, en los términos previstos en el apartado 4 del artículo 22 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.

6. Superar los límites de exposición a los agentes nocivos que, conforme a la normativa sobre prevención de riesgos laborales, originen riesgos de daños para la salud de los trabajadores sin adoptar las medidas preventivas adecuadas, cuando se trate de riesgos graves e inminentes.

7. No adoptar, los empresarios y los trabajadores por cuenta propia que desarrollen actividades en un mismo centro de trabajo, las medidas de cooperación y coordinación necesarias para la protección y prevención de riesgos laborales, cuando se trate de actividades reglamentariamente consideradas como peligrosas o con riesgos especiales.

No adoptar el promotor o el empresario titular del centro de trabajo, las medidas necesarias para garantizar que aquellos otros que desarrollen actividades en el mismo reciban la información y las instrucciones adecuadas, en la forma y con el contenido y alcance establecidos en la normativa de prevención de riesgos laborales, sobre los riesgos y las medidas de protección, prevención y emergencia cuando se trate de actividades reglamentariamente consideradas como peligrosas o con riesgos especiales.

La falta de presencia de los recursos preventivos cuando ello sea preceptivo o el incumplimiento de las obligaciones derivadas de su presencia, cuando se trate de actividades reglamentariamente consideradas como peligrosas o con riesgos especiales.

8. Las acciones u omisiones que impidan el ejercicio del derecho de los trabajadores a paralizar su actividad en los casos de riesgo grave e inminente, en los términos previstos en el artículo 21 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.

9. No adoptar cualesquiera otras medidas preventivas aplicables a las condiciones de trabajo en ejecución de la normativa sobre prevención de riesgos laborales de las que se derive un riesgo grave e inminente para la seguridad y salud de los trabajadores.

10. Ejercer sus actividades las entidades especializadas que actúen como servicios de prevención ajenos a las empresas, las personas o entidades que desarrollen la actividad de auditoría del sistema de prevención de las empresas o las que desarrollen y certifiquen la formación en materia de prevención de riesgos laborales, sin contar con la preceptiva acreditación o autorización, cuando ésta hubiera sido suspendida o extinguida, cuando hubiera caducado la autorización provisional, así como cuando se excedan en su actuación del alcance de la misma.

11. Mantener las entidades especializadas que actúen como servicios de prevención ajenos a las empresas o las personas o entidades que desarrollen la actividad de auditoría del sistema de pre-

vención de las empresas, vinculaciones comerciales, financieras o de cualquier otro tipo, con las empresas auditadas o concertadas, distintas a las propias de su actuación como tales, así como certificar, las entidades que desarrollen o certifiquen la formación preventiva, actividades no desarrolladas en su totalidad.

12. La alteración o el falseamiento, por las personas o entidades que desarrollen la actividad de auditoría del sistema de prevención de las empresas, del contenido del informe de la empresa auditada.

13. La suscripción de pactos que tengan por objeto la elusión, en fraude de ley, de las responsabilidades establecidas en el apartado 3 del artículo 42 de esta ley.

Artículo 40. Cuantía de las sanciones.

2. Las infracciones en materia de prevención de riesgos laborales se sancionarán:

a. Las leves, en su grado mínimo, con multa de 5.000 (30,05 €) a 50.000 pesetas (300,51 €); en su grado medio de 50.001 (300,51 € a 100.000 pesetas (601,01 €); y en su grado máximo, de 100.001 (601,02 €) a 250.000 pesetas (1.502,53 €).

b. Las graves, con multa, en su grado mínimo de 250.001 (1.502,54 €) a 1.000.000 de pesetas (6.010,12 €; en su grado medio, de 1.000.001 (6.010,13 €) a 2.500.000 pesetas (15.025,30 €); y en su grado máximo, de 2.500.001 (15.025,31 €) a 5.000.000 de pesetas (30.050,61 €).

c. Las muy graves con multa, en su grado mínimo, de 5.000.001 (60.050,61 €) a 20.000.000 de pesetas (120.202,42 €); en su grado medio de 20.000.001 (120.202,43 €) a 50.000.000 de pesetas (300.506,05 €); y en su grado máximo de 50.000.001 (300.506,06 €) a 100.000.000 de pesetas (601.012,10 €).

Modelo de organización preventiva



DICCIONARIO DE PREVENCIÓN

Accidente in Itinere

Se considera accidente in itinere el que sufre el trabajador al ir al lugar de trabajo o al volver de éste.

Auditoría

Evaluación externa del sistema de prevención. Las empresas que no hubieran concertado el servicio de prevención con una entidad especializada (SPA) deberán someter su sistema de prevención al control de una auditoría. Artículo 29 del R. D. 39/1997.

Auditoría voluntaria

Las empresas podrán someter con carácter voluntario su sistema de prevención al control de una auditoría o evaluación externa para permitir la adopción de decisiones dirigidas a su perfeccionamiento y mejora. Artículo 33 bis del R. D. 39/1997.

Las auditorías voluntarias serán tenidas en cuenta en los programas de incentivos que reglamentariamente se establezcan por la Administración, especialmente dirigidas a pequeñas y medianas empresas. Artículo 5 de la Ley 31/1995.

Comité de Seguridad y Salud

Es el órgano paritario y colegiado de participación destinado a la consulta regular y periódica de las actuaciones de la empresa en materia de prevención de riesgos. Artículo 38 de la Ley 31/1995

Se constituirá un Comité de Seguridad y Salud en todas las empresas o centros de trabajo que cuenten con 50 o más trabajadores

Concierto con el SPA (ver SPA)

Documento suscrito entre una empresa y un servicio de prevención ajeno (SPA), con una clara identificación de las partes, que recoge las actuaciones preventivas de asesoramiento y apoyo que se acuerdan desarrollar durante un periodo determinado, con la correspondiente especificación de las condiciones económicas y los recursos que van a ser empleados.

Delegado de Prevención

Representante de los trabajadores con funciones específicas en materia de prevención de riesgos en el trabajo.

Equipo de Protección Individual (EPI)

"Cualquier equipo destinado a ser llevado o sujetado por el trabajador para que le proteja de uno o varios riesgos que puedan amenazar su seguridad y salud en el trabajo, así como cualquier complemento u accesorio destinado a tal fin."

Ergonomía

Aplicación conjunta de algunas ciencias biológicas y ciencias de la ingeniería para asegurar una correcta adaptación mutua entre el hombre y el trabajo.

Especialidad técnica de la prevención de

riesgos laborales que adapta el trabajo a la persona.

Evaluación de Riesgos

Análisis y valoración de los riesgos que entrañan unas condiciones y equipos de trabajo en relación a unas tareas y a un trabajador.
La Ley de prevención de riesgos laborales establece que el empresario deberá realizar una evaluación inicial de los riesgos para la seguridad y salud de los trabajadores, teniendo en cuenta, con carácter general, la naturaleza de la actividad, las características de los puestos de trabajo existentes y de los trabajadores que deban desempeñarlos

INSHT

Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Órgano técnico de la Administración en materia de prevención de riesgos laborales.

Ley de Prevención de Riesgos Laborales

Norma básica que es el pilar fundamental y el marco general de las acciones preventivas en materia de Seguridad y Salud de los trabajadores (Ley 31/1995, de 8 de noviembre)

LISOS

Real Decreto Legislativo 5/2000, de 4 ag. (BOE, 8), por el que se aprueba el Texto Refundido de la Ley sobre Infracciones y sanciones en el Orden Social.

Mobbing (Acoso Moral)

Comportamiento negativo entre compañeros o entre superiores e inferiores jerárquicos. consistente en un trato vejatorio y descalificador hacia una persona, con el fin de desestabilizarla psíquicamente.

OCA

Organismo de Control Autorizado que se especializa en la adaptación de maquinaria que no disponga de certificación del fabricante o de marcado CE.

OIT
(Organización Internacional del Trabajo)

Agencia de las Naciones Unidas que reúne, para un objetivo común, a Gobiernos, Empresarios y Trabajadores de todos los países miembros.

Pantalla de Visualización (PVD)

Una pantalla alfanumérica o gráfica, independientemente del método de representación visual utilizado.

Plan de Prevención de Riesgos Laborales (PPRL)

Actualmente, es un documento que, deberá estar a disposición de la autoridad laboral y que contendrá: la identificación de la empresa, de su actividad productiva, el número y características de los centros de trabajo y el número de trabajadores y sus características con relevancia en la prevención de riesgos laborales, la estructura organizativa de la empresa y la

organización de la producción, en relación con la prevención de riesgos laborales, la organización de la prevención en la empresa, la política, los objetivos y metas que en materia preventiva pretende alcanzar la empresa, así como los recursos humanos, técnicos, materiales y económicos de los que va a disponer al efecto.

Planificación (de la actividad preventiva)

Conjunto de actividades preventivas programadas que establecen los objetivos, responsables, plazos y recursos dentro de un sistema de gestión de la prevención de riesgos laborales.

Protección Colectiva

Aquella técnica o dispositivo de seguridad cuyo objetivo es la protección simultánea de varios trabajadores expuestos a un determinado riesgo.

Registros de la Prevención

Documentos que proporcionan la evidencia sobre la realización de las actividades preventivas en una empresa.

SPA

Siglas de Servicio de Prevención Ajeno. Entidad acreditada que dispone de un conjunto de medios humanos y materiales necesarios para realizar las actividades preventivas a fin de garantizar la adecuada protección de la seguridad y la salud de los trabajadores, asesorando y asistiendo para ello al empresario, a los trabajadores y a sus representantes y a los órganos de representación.

Técnico Superior de Prevención

Personal que, tras cursar con satisfacción los programas establecidos en el Reglamento de Servicios de Prevención, se le reconoce la facultad de ejercer funciones preventivas de nivel superior.

Trabajador designado

En la mención que se hace en el Real Decreto 39/1997, el trabajador designado es el que se ocupa de la actividad preventiva por encargo del empresario. Artículo 12 y 13.

UBS

Unidad Básica de Salud, constituida por un médico especialista en Medicina del Trabajo/ Diplomado en Medicina de Empresa y un ATS/ DUE de Empresa.

Vigilancia de la Salud

Control y seguimiento del estado de salud de los trabajadores con el fin de detectar signos de enfermedades derivados del trabajo y tomar medidas para reducir la probabilidad de daños o alteraciones posteriores de la salud.



MAPA COMUNIDAD DE MADRID

Urgencias y Emergencias 112

Bomberos	080
Cruz Roja	915 222 222
Guardia Civil	062
Guardia Civil de Tráfico	
Madrid-Sur	918 950 073
Madrid-Norte	914 577 700
Instituto Madrileño de la Salud (IMSALUD)	112
Policía Local	092
Policía Nacional	091
Protección Civil	112

2008

PRL

LUNES

31

LUNES

MARTES

01

MARTES

MIÉRCOLES

02

MIERCOLES



Al trabajador que usa frecuentemente el ordenador se le denomina usuario de PVD (pantalla de visualización de datos).
La permanencia prolongada en determinadas posturas de trabajo en los usuarios de PVD provoca un preocupante aumento de los trastornos músculo esqueléticos.
Los ejercicios que os presentamos son un buen apoyo para prevenir estas lesiones, junto con las recomendaciones ergonómicas de los técnicos en prevención y las pausas programadas a lo largo de la jornada.
Es conveniente que consultes a un médico para determinar qué ejercicios están específicamente indicados en tu caso.
Nunca debes hacer un ejercicio que te cause dolor.

ENERO

	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ENERO 2008

JUEVES

03

JUEVES

VIERNES

04

VIERNES

SÁBADO

05

SABADO

DOMINGO

06

DOMIN





Identificar los riesgos laborales

La efectividad de las medidas preventivas deberá prever las distracciones o imprudencias no temerarias que pudiera cometer el trabajador. Para su adopción se tendrán en cuenta los riesgos adicionales que pudieran implicar determinadas medidas preventivas, las cuales sólo podrán adoptarse cuando la magnitud de dichos riesgos sea substancialmente inferior a la de los que se pretende controlar y no existan alternativas más seguras.

La risa es el sol que ahuyenta el invierno del rostro humano.
Victor Hugo

LUNES

07

LUNES

MARTES

08

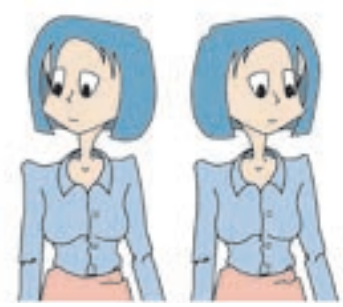
MARTES

MIÉRCOLES

09

MIERCOLES

Girar lentamente la cabeza a derecha e izquierda como si negaras: ...NO, NO...



ENERO

	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ENERO 2008

JUEVES

10

JUEVES

VIERNES

11

VIERNES

SÁBADO

12

SABADO

DOMINGO

13

DOMIN





Evaluar los riesgos que no se pueden evitar

El empresario deberá realizar una evaluación inicial de los riesgos para la seguridad y salud de los trabajadores, teniendo en cuenta, la naturaleza de la actividad, las características de los puestos de trabajo existentes y de los trabajadores que deban desempeñarlos. Igual evaluación deberá hacerse con ocasión de la elección de los equipos de trabajo, de las sustancias o preparados químicos y del acondicionamiento de los lugares de trabajo.

Yo no procuro conocer las preguntas; procuro conocer las respuestas.
Confucio

LUNES

14

LUNES

MARTES

15

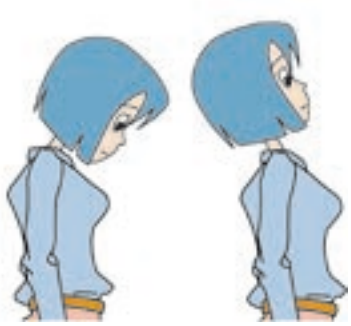
MARTES

MIÉRCOLES

16

MIERCOLES

Inclinar lentamente la cabeza hacia atrás.
Bajar la barbilla hasta el pecho
(como si afirmases: ...SÍ, SÍ...)



ENERO

	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ENERO 2008

JUEVES

17

JUEVES

VIERNES

18

VIERNES

SÁBADO

19

SABADO

DOMINGO

20

DOMIN





Combatir los riesgos en su origen

A la hora de determinar las medidas a adoptar, desde el punto de vista preventivo es preferible actuar, siempre que sea posible, sobre el origen del riesgo, en segundo lugar sobre el medio de transmisión y por último sobre el receptor.

Esto se debe a que cuando actuamos sobre el origen del riesgo, conseguimos aislarlo o, al menos, conseguimos disminuir la posibilidad de que se materialice el daño.

Planear: preocuparse por encontrar el mejor método para lograr un resultado accidental.
Ambrose Bierce

LUNES

21

LUNES

MARTES

22

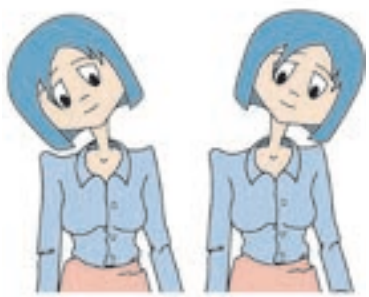
MARTES

MIÉRCOLES

23

MIERCOLES

Inclinar lateralmente la cabeza a derecha e izquierda ((como si dudaras: ...QUIZÁS, ...)



ENERO

	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ENERO 2008

JUEVES

24

JUEVES

VIERNES

25

VIERNES

SÁBADO

26

SABADO

DOMINGO

27

DOMIN





Adaptar el trabajo a las personas

Adaptar el trabajo a la persona, en lo que respecta a la concepción de los puestos de trabajo, así como a la elección de los equipos y los métodos de trabajo y de producción, para atenuar el trabajo monótono y repetitivo y reducir los efectos del mismo en la salud.

La escalera ha de barrerse empezando por arriba.
Proverbio rumano

LUNES

28

LUNES

MARTES

29

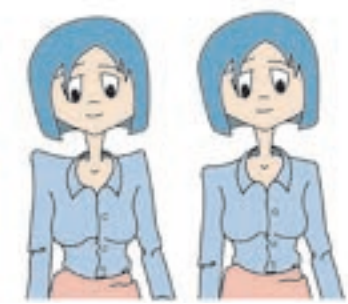
MARTES

MIÉRCOLES

30

MIERCOLES

Subir los hombros con los brazos caídos a lo largo del cuerpo.
Bajar los hombros
(como si no supieras: ...NO SÉ. ...)



ENERO

	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ENERO 2008

JUEVES

31

JUEVES

VIERNES

01

VIERNES

SÁBADO

02

SABADO

DOMINGO

03

DOMIN





Tener en cuenta la evolución de la técnica

La efectividad de las medidas preventivas deberá prever las distracciones o imprudencias no temerarias que pudiera cometer el trabajador. Para su adopción se tendrán en cuenta los riesgos adicionales que pudieran implicar determinadas medidas preventivas, las cuales sólo podrán adoptarse cuando la magnitud de dichos riesgos sea substancialmente inferior a la de los que se pretende controlar y no existan alternativas más seguras.

No hay ningún viento favorable para el que no sabe a que puerto se dirige.
Arthur Schopenhauer

PRL

LUNES

04

LUNES

MARTES

05

MARTES

MIÉRCOLES

06

MIERCOLES



Manos en la nuca y la espalda recta.
Flexionar lateralmente la cintura y dejar caer los brazos derecho e izquierdo de forma alternativa.

FEBRERO

				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

FEBRERO 2008

JUEVES

07

JUEVES

VIERNES

08

VIERNES

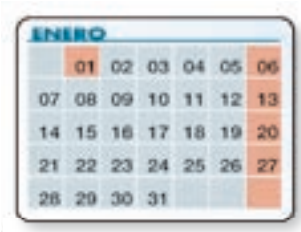
SÁBADO

09

DOMINGO

10

SABADO DOMIN





Garantizar que instalaciones, máquinas y equipos sean seguros

El empresario adoptará las medidas necesarias con el fin de que los equipos de trabajo sean adecuados para el trabajo que deba realizarse, de forma que garanticen la seguridad y la salud de los trabajadores al utilizarlos.

Cuando la utilización de un equipo de trabajo pueda presentar un riesgo específico para la seguridad y la salud de los trabajadores, el empresario adoptará las medidas necesarias.

Si das pescado a un hombre hambriento, le nutres una jornada. Si le enseñas a pescar, le nutrirás toda la vida.
Lao-Tse

PRL

LUNES

11

LUNES

MARTES

12

MARTES

MIÉRCOLES

13

MIERCOLES



El manejo y el levantamiento de cargas son las principales causas de lumbalgias.

Otros factores como empujar o tirar de cargas, las posturas inadecuadas y forzadas o la vibración están directamente relacionados con la aparición de trastornos músculo esqueléticos.

Atiende a los consejos que se dan y siempre que sea posible utiliza medios mecánicos para mover cargas.

FEBRERO

				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

FEBRERO 2008

JUEVES

14

JUEVES

VIERNES

15

VIERNES

SÁBADO

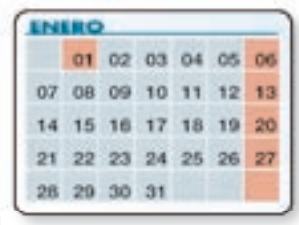
16

SABADO

DOMINGO

17

DOMIN





Planificar la prevención

Si los resultados de la evaluación pusieran de manifiesto situaciones de riesgo, el empresario realizará aquellas actividades preventivas necesarias para eliminar o reducir y controlar tales riesgos. Dichas actividades serán objeto de planificación por el empresario, incluyendo para cada actividad preventiva el plazo para llevarla a cabo, la designación de responsables y los recursos humanos y materiales necesarios para su ejecución.

Estos son mis principios. Si no le gustan tengo otros.
Groucho Marx

PRL

LUNES

18

LUNES

MARTES

19

MARTES

MIÉRCOLES

20

MIERCOLES



Mantén la espalda recta.

FEBRERO

				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

FEBRERO 2008

JUEVES

21

JUEVES

VIERNES

22

VIERNES

SÁBADO

23

SABADO

DOMINGO

24

DOMIN





Anteponer la protección colectiva a la individual

El empresario deberá proporcionar a sus trabajadores equipos de protección individual para el desempeño de sus funciones y velar por el uso efectivo de los mismos cuando sean necesarios.

Los equipos de protección individual deberán utilizarse cuando los riesgos no se puedan evitar o no puedan limitarse suficientemente por medios técnicos de protección colectiva o mediante medidas, métodos o procedimientos de organización del trabajo.

No hay barrera, cerradura ni cerrojo que puedas imponer a la libertad de mi mente
Virginia Woolf

PRL

LUNES

25

LUNES

MARTES

26

MARTES

MIÉRCOLES

27

MIERCOLES



Dobla la cadera y las rodillas para coger la carga.

FEBRERO

				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

FEBRERO 2008

JUEVES

28

JUEVES

VIERNES

29

VIERNES

SÁBADO

01

SABADO

DOMINGO

02

DOMIN





Informar al trabajador para que lleve a cabo seguro su labor

El empresario adoptará las medidas adecuadas para que los trabajadores reciban todas las informaciones necesarias en relación con los riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores en el trabajo, las medidas y actividades de protección y prevención aplicables a los riesgos señalados en el apartado anterior y las medidas adoptadas de conformidad con lo dispuesto en el artículo 20 de la presente Ley.

Cuando el peligro parece ligero, deja de ser ligero.
Sir Francis Bacon

PRL

LUNES

03

LUNES

MARTES

04

MARTES

MIÉRCOLES

05

MIERCOLES

¡NO!



Nunca gires el cuerpo mientras sostienes una carga pesada.

MARZO

					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

MARZO 2008

JUEVES

06

JUEVES

VIERNES

07

VIERNES

SÁBADO

08

SABADO

DOMINGO

09

DOMIN





Formar al trabajador para un desarrollo seguro de sus funciones

En cumplimiento del deber de protección, el empresario deberá garantizar que cada trabajador reciba una formación teórica y práctica, en materia preventiva, tanto en el momento de su contratación, como cuando se produzcan cambios en las funciones que desempeñe o se introduzcan nuevas tecnologías o cambios en los equipos de trabajo. La formación deberá estar centrada específicamente en el puesto de trabajo.

La ociosidad, como el moho, desgasta mucho más rápidamente que el trabajo.
Benjamín Franklin

PRL

LUNES

10

LUNES

MARTES

11

MARTES

MIÉRCOLES

12

MIERCOLES



Una carga pesada lesiona rápidamente la espalda.

MARZO

					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

MARZO 2008

JUEVES

13

JUEVES

VIERNES

14

VIERNES

SÁBADO

15

SABADO

DOMINGO

16

DOMIN





Vigilar las posibles consecuencias del trabajo sobre la persona

El empresario garantizará a los trabajadores a su servicio la vigilancia periódica de su estado de salud en función de los riesgos inherentes al trabajo.

Esta vigilancia sólo podrá llevarse a cabo cuando el trabajador preste su consentimiento, salvo casos que contempla la normativa.

La única manera de conservar la salud es comer lo que no quieres, beber lo que no te gusta, y hacer lo que preferirías no hacer. Mark Twain

PRL

LUNES

17

LUNES

MARTES

18

MARTES

MIÉRCOLES

19

MIERCOLES



Mantén los brazos pegados al cuerpo y lo más tensos posibles.

MARZO

					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

MARZO 2008

JUEVES

20

JUEVES

VIERNES

21

VIERNES

SÁBADO

22

SABADO

DOMINGO

23

DOMIN





Orden y limpieza

El orden y la limpieza del lugar de trabajo es un principio básico de seguridad. En cualquier actividad laboral tiene especial importancia el asegurar y mantener el orden y la limpieza, ya que son numerosos los accidentes que se producen por golpes o caídas como consecuencia de un ambiente desordenado o sucio, suelos resbaladizos, materiales colocados fuera de su lugar y acumulación de material sobrante o inservible.

Acá hay tres clases de gente: la que se mata trabajando, las que deberían trabajar y las que tendrían que matarse. Mario Benedetti

PRL

LUNES

24

LUNES

MARTES

25

MARTES

MIÉRCOLES

26

MIERCOLES



Aprovecha el peso del cuerpo de manera efectiva para empujar los objetos y/o tirar de ellos.

MARZO

					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

MARZO 2008

JUEVES

27

JUEVES

VIERNES

28

VIERNES

SÁBADO

29

SABADO

DOMINGO

30

DOMIN





Algunos principios básicos de la señalización

Llamar la atención de los trabajadores sobre la existencia de determinados riesgos, prohibiciones u obligaciones.

Alertar cuando se produzca una determinada situación de emergencia.

Facilitar la localización e identificación de determinados medios o instalaciones de protección, evacuación, emergencia o primeros auxilios.

El feminismo es una linterna, su luz es la justicia que ilumina las habitaciones oscurecidas por la intolerancia, los prejuicios y los abusos. Nuria Varela

PRL

LUNES

31

LUNES

MARTES

01

MARTES

MIÉRCOLES

02

MIERCOLES



No levantes una carga pesada por encima de la cintura en un solo movimiento.

¡NO!

ABRIL

	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

ABRIL 2008

JUEVES

03

JUEVES

VIERNES

04

VIERNES

SÁBADO

05

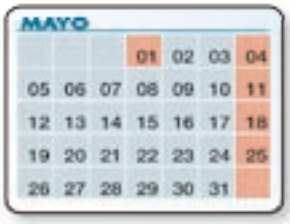
SABADO

DOMINGO

06

DOMIN





Espacios y superficie

Cada trabajador debe tener un espacio asignado suficiente para desarrollar su trabajo. La normativa establece unos mínimos que normalmente se superan: 2 metros cuadrados y 10 metros cúbicos.

En algunos puestos de trabajo estas consideraciones generales no serán viables porque se trate de situaciones temporales o porque las tareas asignadas impiden su puesta en práctica por sus especiales características.

Siempre es más valioso tener el respeto que la admiración de las personas.
Jean Jacques Rousseau

PRL

LUNES

07

LUNES

MARTES

08

MARTES

MIÉRCOLES

09

MIERCOLES



Dobla la cadera y las rodillas para coger la carga.

ABRIL

	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

ABRIL 2008

JUEVES

10

JUEVES

VIERNES

11

VIERNES

SÁBADO

12

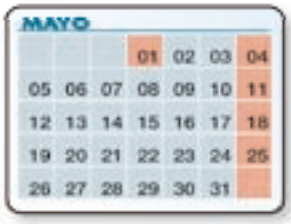
SABADO

DOMINGO

13

DOMIN





Protección frente a caídas

Los suelos deben ser continuos para evitar caídas.

Las aberturas no deben entrañar peligros.

Los desniveles se deben resolver con peldaños (3 como mínimo) o rampas de pendiente inferior al 8%. Los desniveles superiores a 2 metros deben estar protegidos con barandillas seguras de 90 cm de altura y un zócalo de 15 cm.

La suerte favorece sólo a la mente preparada.
Isaac Asimov.

LUNES

14

LUNES

MARTES

15

MARTES

MIÉRCOLES

16

MIERCOLES



Básicamente, la espalda sirve para sostener el cuerpo y permitir su movimiento, contribuir a mantener estable el centro de gravedad, tanto en reposo como, sobre todo, en movimiento y proteger la médula espinal en una envoltura de hueso. Para sostener el peso del cuerpo, la espalda tiene que ser sólida. Está compuesta por huesos muy resistentes y músculos potentes. El entrenamiento de éstos mediante sencillos ejercicios ayuda a mantener una posición correcta, elimina tensiones y evita dolores.

Es conveniente que consultes a un médico para determinar qué ejercicios están específicamente indicados en tu caso.
Nunca debes hacer un ejercicio que te cause dolor.

ABRIL

	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

ABRIL 2008

JUEVES

17

JUEVES

VIERNES

18

VIERNES

SÁBADO

19

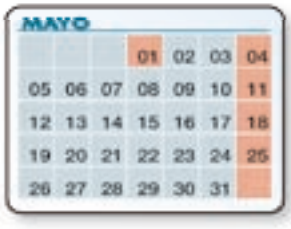
SABADO

DOMINGO

20

DOMIN





Vías de circulación y salidas

Las vías de circulación se deben diseñar con el ancho suficiente para el paso de personas o, en su caso, carretillas o mercancía. El ancho mínimo debe ser de 1 metro.

Las salidas deben estar señalizadas e iluminadas con alumbrado de emergencia.

El mal no está en tener faltas, sino en no tratar de enmendarlas.
Confucio

LUNES

21

LUNES

MARTES

22

MARTES

MIÉRCOLES

23

MIERCOLES

B



A

RELAJACIÓN DE LA ESPALDA
Sitúese de rodillas y sentado sobre los talones, con los brazos extendidos al frente todo lo que se pueda y las manos apoyadas en el suelo. (Las nalgas deben permanecer pegadas a los talones). La cabeza debe quedar colgando (dibujo A).
Inspire y eleve el cuerpo hasta la posición del dibujo B y en esta posición espirar. Los muslos deben formar un ángulo recto con las piernas. La cabeza siempre colgando.
Repetir el ejercicio 10 veces.

ABRIL

	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

ABRIL 2008

JUEVES

24

JUEVES

VIERNES

25

VIERNES

SÁBADO

26

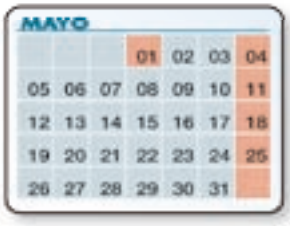
SABADO

DOMINGO

27

DOMIN





Instalación eléctrica

La toma de tierra hay que mantenerla húmeda.

Reemplazar los enchufes deteriorados.

Los conductores eléctricos deben estar siempre protegidos.

Mantener limpias las superficies reflectoras.

Renovar bombillas, tubos, etc. antes de finalizar su vida útil.

Reemplazar los equipos fluorescentes que parpadeen.

No hay accidente, por desgraciado que sea, del que los hombres hábiles no obtengan provecho.
François de la Rochefoucauld

PRL

LUNES

28

LUNES

MARTES

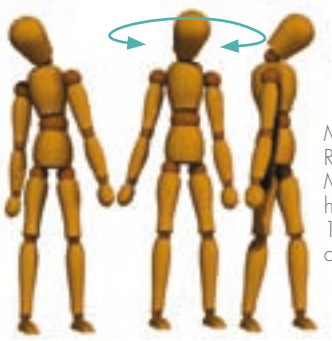
29

MARTES

MIÉRCOLES

30

MIERCOLES



MOVIMIENTOS DE LA CABEZA: ROTACIÓN
Manteniendo el cuerpo erguido, hacer girar suavemente la cabeza 10 veces a la izquierda y 10 veces a la derecha.

MAYO

			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

MAYO 2008

JUEVES

01

JUEVES

VIERNES

02

VIERNES

SÁBADO

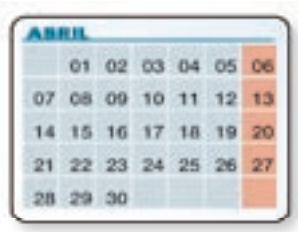
03

SABADO

DOMINGO

04

DOMIN





Iluminación de emergencia

La iluminación de emergencia, debe garantizar una luminosidad suficiente para la evacuación en caso de necesidad.

La normativa establece 5 luxes, que es una medida de iluminación que miden los técnicos del servicio de prevención.

Hemos aprendido a volar como los pájaros, a nadar como los peces; pero no hemos aprendido el sencillo arte de vivir como hermanos. Martin Luther King

PRL

LUNES

05

LUNES

MARTES

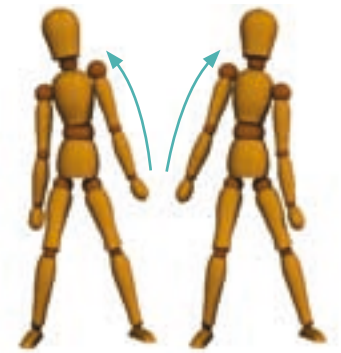
06

MARTES

MIÉRCOLES

07

MIERCOLES



MOVIMIENTO DE HOMBROS
Manteniendo el cuerpo erguido, levantar y bajar los hombros alternativamente.
Repetir 10 veces.

MAYO

			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

MAYO 2008

JUEVES

08

JUEVES

VIERNES

09

VIERNES

SÁBADO

10

SABADO

DOMINGO

11

DOMIN





Estanterías seguras

La disposición de la mercancía debe responder a criterios de organización del almacén pero también a su colocación y manipulación con seguridad.
Las cargas pesadas hay que colocarlas en la parte inferior.

Por las prisas o porque no se dispone de otro espacio, se sitúan cargas de forma inestable que dan como resultado su rotura al caerse o un accidente de cualquier otro tipo.

Las cargas no deben sobresalir y si lo hacen deben estar señalizadas y siempre por encima de la altura de los ojos de los trabajadores.

Las obras se tienen medio terminadas cuando se han comenzado bien.
Lucio Anneo Séneca

PRL

LUNES

12

LUNES

MARTES

13

MARTES

MIÉRCOLES

14

MIERCOLES



MOVIMIENTO DEL TRONCO: ROTACIÓN
Con las piernas separadas, hacer girar el tronco describiendo un círculo, 10 veces a la izquierda y 10 veces a la derecha.

MAYO

			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

MAYO 2008

JUEVES

15

JUEVES

VIERNES

16

VIERNES

SÁBADO

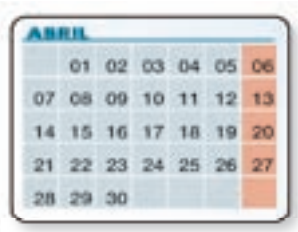
17

SABADO

DOMINGO

18

DOMIN





Las escaleras y su uso

Las escaleras de nueva adquisición deben estar marcadas indicando el cumplimiento de la norma "EN-131" y conteniendo los siguientes datos:

* Nombre del fabricante y/o distribuidor.
* Tipo de escalera: tipo, número y longitud de las piezas.
* Año y mes de la fabricación y/o número de serie.
* Indicación de la inclinación de la escalera excepto en los casos en que por su fabricación o diseño fuera obvio que no debe indicarse.
* Carga máxima admisible.

Me declaro en contra de todo poder cimentado en prejuicios aunque sean antiguos.
Mary Woollstonecraf

PRL

LUNES

19

LUNES

MARTES

20

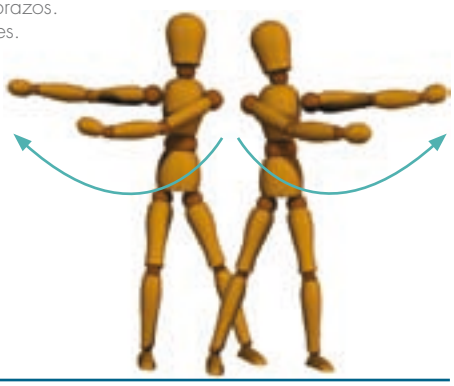
MARTES

MIÉRCOLES

21

MIERCOLES

BALANCEO DE BRAZOS
Con las piernas ligeramente separadas, balancear los brazos.
Repetir 10 veces.



MAYO

			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

MAYO 2008

JUEVES

22

JUEVES

VIERNES

23

VIERNES

SÁBADO

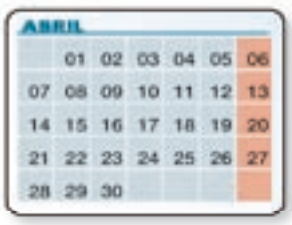
24

SABADO

DOMINGO

25

DOMIN





Las máquinas adaptadas

Las máquinas deben ir provistas del "marcado CE".
Deben disponer de la declaración "CE" de conformidad, redactada en castellano, que deberá comprender, entre otras cosas: el nombre y la dirección del fabricante o de su representante legalmente establecido en la Comunidad; descripción de la máquina y todas las disposiciones pertinentes a las que se ajuste la máquina.
Cada máquina debe llevar un manual de instrucciones en castellano.

Más información en Real Decreto 1435/1992, Real Decreto 56/1995 y Real Decreto 1215/1997
Centro Nacional de Verificación de Maquinaria:
Camino de la Dinamita s/n, Monte Basatxu – Cruces
48903 Baracaldo (Vizcaya). Teléfono: 944 990 211; Fax: 944 990 678

El derecho es el conjunto de condiciones que permiten a la libertad de cada uno acomodarse a la libertad de todos. Inmanuel Kant

LUNES

26

LUNES

MARTES

27

MARTES

MIÉRCOLES

28

MIERCOLES

B



A

FORTALECIMIENTO DE LOS MÚSCULOS LUMBARES (ZONA MEDIA-BAJA DE LA ESPALDA)
Tiéndase en el suelo boca arriba, con los brazos estirados a lo largo del cuerpo y las piernas dobladas con los talones lo más cerca posible de las nalgas (dibujo A). La nuca debe estar estirada y el abdomen contraído. Inspirar.
Partiendo de esta posición levante las rodillas, acercándolas al pecho todo lo que pueda, ayudándose con las manos (dibujo B). Espirar. Luego baje las piernas hasta situarse como en posición de partida. Repetir 10 veces.

MAYO

			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

MAYO 2008

JUEVES

29

JUEVES

VIERNES

30

VIERNES

SÁBADO

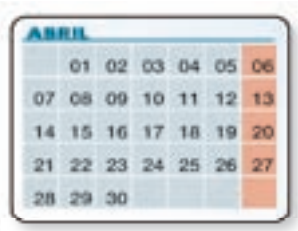
31

SABADO

DOMINGO

01

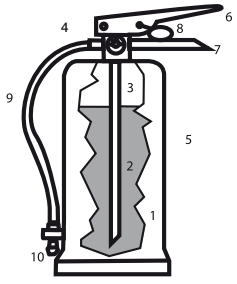
DOMIN





Partes de un extintor

1. Cuerpo del extintor
2. Agente extintor
3. Agente impulsor
4. Manómetro
5. Tubo sonda de salida
6. Maneta palanca de accionamiento
7. Maneta fija
8. Pasador de seguridad
9. Manguera
10. Boquilla de manguera



El arte del descanso es una parte del arte de trabajar.
John Ernst Steinbeck

PRL

LUNES

02

LUNES

MARTES

03

MARTES

MIÉRCOLES

04

MIERCOLES



MOVIMIENTO DE PELVIS
Túmbese sobre la espalda, con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo y las piernas dobladas por las rodillas.
Dejar caer las piernas juntas, 10 veces hacia la derecha y 10 veces hacia la izquierda, manteniendo la espalda y los brazos pegados al suelo.

JUNIO

						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24	25	26	27	28	29

JUNIO 2008

JUEVES

05

JUEVES

VIERNES

06

VIERNES

SÁBADO

07

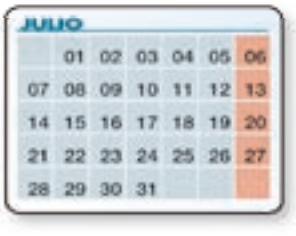
SABADO

DOMINGO

08

DOMIN





Las herramientas cortantes son origen de riesgos graves

No distraer la atención aunque la tarea sea conocida o simple.

Realizar un uso correcto de los cuchillos y de cualquier otra herramienta de corte o golpeo.

Hacer uso de guantes en la manipulación de géneros con elementos punzantes o con pinzas.

Se alcanza el éxito convirtiendo cada paso en una meta y cada meta en un paso.
C.C. Cortéz

LUNES

09

LUNES

MARTES

10

MARTES

MIÉRCOLES

11

MIERCOLES



FORTALECIMIENTO DE LOS MÚSCULOS ABDOMINALES

Túmbese sobre la espalda, con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo y las piernas estiradas. Levante una pierna, tan alto como sea posible, para bajarla luego hasta el suelo tan lentamente como pueda. Repetir 10 veces con cada pierna.

JUNIO

						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24	25	26	27	28	29

JUNIO 2008

JUEVES

12

JUEVES

VIERNES

13

VIERNES

SÁBADO

14

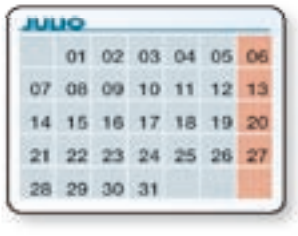
SABADO

DOMINGO

15

DOMIN





Evitar caídas al mismo nivel

Eliminar los obstáculos de las zonas de paso, salidas y vías de evacuación.

Mantener la atención necesaria mientras se trabaja para evitar distracciones.

Utilizar calzado adecuado al tipo de tarea que se realiza.

Antes las distancias eran mayores porque el espacio se mide por el tiempo.
Jorge Luis Borges

LUNES

16

LUNES

MARTES

17

MARTES

MIÉRCOLES

18

MIERCOLES



FORTALECIMIENTO DE LOS MÚSCULOS DORSALES (ZONA DE LA ESPALDA)

Tiéndase boca abajo con las piernas extendidas y procurando meter los pies bajo algún punto que ofrezca resistencia; la cara casi tocando el suelo; tirando hacia atrás los hombros como si los omóplatos fueran a tocarse (figura A).

Partiendo de esta posición, eleve el tronco como indica el dibujo B y mantenga esta postura el tiempo necesario para hacer una inspiración y una espiración. En todo el ejercicio debe procurarse mantener la cabeza en prolongación del cuello y de la espalda, como si todo fuera una sola pieza. Repetir 5 veces. Conviene colocarse un cojín bajo el abdomen.

JUNIO

						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24	25	26	27	28	29

JUNIO 2008

JUEVES

19

JUEVES

VIERNES

20

VIERNES

SÁBADO

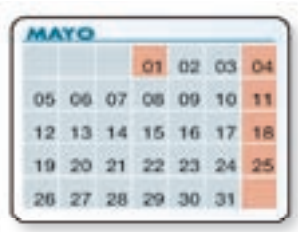
21

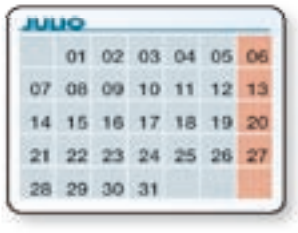
SABADO

DOMINGO

22

DOMIN





Uso de escaleras de mano

Inspeccionar la escalera antes de subir para descartar que haya peldaños deteriorados. Debe tener elementos antideslizantes, zapatas, puntas de hierro, grapas u otro mecanismo, y si son de tijera, además un sistema tensor antiapertura. El ascenso y el descenso se hará de frente y con las manos libres o con apoyo seguro. Nunca se trabajará a horcajadas, ni se pasará de un lado a otro de la misma. Nunca se utilizarán las escaleras simultáneamente por dos personas.

Nos han enseñado a tener miedo a la libertad; miedo a tomar decisiones, miedo a la soledad. El miedo a la soledad es un gran impedimento en la construcción de la autonomía". Marcela Lagarde

LUNES

23

LUNES

MARTES

24

MARTES

MIÉRCOLES

25

MIERCOLES



FORTALECIMIENTO DE LOS GLÚTEOS

Tiéndase boca abajo con un cojín bajo el abdomen; la cara tocando el suelo y los brazos extendidos a lo largo del cuerpo con las palmas de las manos hacia arriba, como indica el dibujo A. Partiendo de esta posición, realice con las piernas movimientos alternos de vaivén (como si nadara), de poca amplitud.

En los primeros días debe realizar este ejercicio durante medio minuto, para ir aumentando el tiempo paulatinamente.

JUNIO

						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24	25	26	27	28	29

JUNIO 2008

JUEVES

26

JUEVES

VIERNES

27

VIERNES

SÁBADO

28

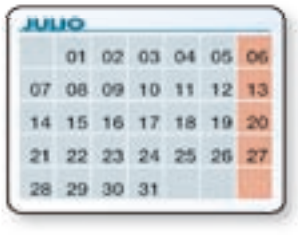
SABADO

DOMINGO

29

DOMIN





Nocivos y tóxicos

o Productos muy tóxicos: las sustancias y preparados que, por inhalación, ingestión o penetración cutánea en muy pequeña cantidad, pueden provocar la muerte o efectos agudos o crónicos para la salud.



o Productos Tóxicos: las sustancias y preparados que, por inhalación, ingestión o penetración cutánea en pequeñas cantidades, provocan la muerte o efectos agudos o crónicos para la salud.



o Productos Nocivos: las sustancias y preparados que, por inhalación, ingestión o penetración cutánea, pueden provocar la muerte o efectos agudos o crónicos para la salud.

En la pelea, se conoce al soldado; sólo en la victoria, se conoce al caballero.
Jacinto Benavente

LUNES

30

LUNES

MARTES

01

MARTES

MIÉRCOLES

02

MIERCOLES



Para permitir el movimiento, la columna vertebral tiene que ser flexible. Ésta se distribuye de la siguiente manera: 7 vértebras cervicales, 12 dorsales, 5 lumbares, 5 fusionadas en el sacro y el cóccix.

Para contribuir a mantener estable el centro de gravedad, la contracción de musculatura de la espalda actúa como un contrapeso que compensa los movimientos del resto del cuerpo. Para actuar así, la musculatura tiene que ser potente. Los siguientes ejercicios inciden en la zona cervical y en los hombros

Es conveniente que consultes a un médico para determinar qué ejercicios están específicamente indicados en tu caso. Nunca debes hacer un ejercicio que te cause dolor.

JULIO

	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

JULIO 2008

JUEVES

03

JUEVES

VIERNES

04

VIERNES

SÁBADO

05

SABADO

DOMINGO

06

DOMIN





Corrosivos, irritantes y sensibilizantes

o Productos Corrosivos: las sustancias y preparados que, en contacto con tejidos vivos, pueden ejercer una acción destructiva de los mismos.



o Productos Irritantes: las sustancias y preparados no corrosivos que, por contacto breve, prolongado o repetido con la piel o las mucosas, pueden provocar una reacción inflamatoria.



o Productos Sensibilizantes: las sustancias y preparados que, por inhalación o penetración cutánea, pueden ocasionar una reacción de hipersensibilización, de forma que una exposición posterior a esa sustancia o preparado dé lugar a efectos nocivos característicos.

Odio la realidad, pero es en el único sitio donde se puede comer un buen filete.
Woody Allen

PRL

LUNES

07

LUNES

MARTES

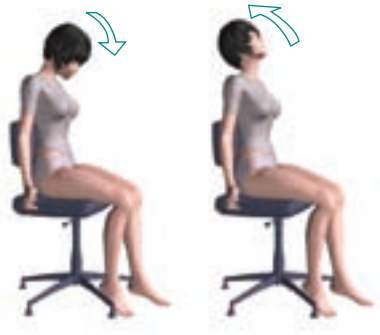
08

MARTES

MIÉRCOLES

09

MIERCOLES



REGIÓN CERVICAL

Sentado frente al espejo, con los brazos relajados a lo largo del cuerpo y los hombros ligeramente hacia atrás, dejar caer la cabeza hacia delante tratando de tocar el pecho con la barbilla (boca cerrada) y posteriormente dejarla caer hacia atrás, tratando de mirar el techo.

JULIO

	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

JULIO 2008

JUEVES

10

JUEVES

VIERNES

11

VIERNES

SÁBADO

12

SABADO

DOMINGO

13

DOMIN





Frases R: naturaleza de los riesgos específicos de un producto

R20 Nocivo por inhalación.

R21 Nocivo en contacto con la piel.

R27 Muy tóxico en contacto con la piel.

R29 En contado con agua libera gases tóxicos.

R35 Provoca quemaduras graves.

R36 Irrita los ojos.

R37 Irrita las vías respiratorias.

La paz es para el mundo lo que la levadura para la masa.
El Talmud

PRL

LUNES

14

LUNES

MARTES

15

MARTES

MIÉRCOLES

16

MIERCOLES



Sentado frente al espejo, con los brazos relajados a lo largo del cuerpo y los hombros ligeramente hacia atrás, con la vista al frente sin dejar de ver las dos orejas en el espejo, inclinar la cabeza alternativamente a izquierda y derecha sin encoger el hombro correspondiente.

JULIO

	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

JULIO 2008

JUEVES

17

JUEVES

VIERNES

18

VIERNES

SÁBADO

19

SABADO

DOMINGO

20

DOMIN





Frases S: consejos de prudencia para uso del producto

S7 Manténgase el recipiente bien cerrado.

S18 Manipúlese y ábrase el recipiente con prudencia.

S20 No comer ni beber durante su utilización.

S37 Úsense guantes adecuados.

S63 En caso de accidente por inhalación, alejar a la víctima de la zona contaminada y mantenerla en reposo.

S64 En caso de ingestión, enjuáguese la boca con agua (solamente si la persona está consciente).

Un amigo es un segundo yo.
Cicerón

LUNES

21

LUNES

MARTES

22

MARTES

MIÉRCOLES

23

MIERCOLES



Sentado frente al espejo, con los brazos relajados a lo largo del cuerpo y los hombros ligeramente hacia atrás, girar la cabeza a izquierda y derecha alternativamente, tratando de mirar por encima del hombro sin moverlo.

JULIO

	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

JULIO 2008

JUEVES

24

JUEVES

VIERNES

25

VIERNES

SÁBADO

26

SABADO

DOMINGO

27

DOMIN





Niveles de iluminación de los lugares de trabajo

Zona	Nivel de exigencia en lux
Bajas exigencias visuales	100
Exigencias visuales moderadas	200
Exigencias visuales altas	500
Exigencias visuales muy altas	1000
Áreas o locales de uso ocasional	50
Áreas o locales de uso habitual	100
Vías de circulación de uso ocasional	25
Vías de circulación de uso habitual	50

Los hombres sabios aprenden mucho de sus enemigos.
Aristófanes

PRL

LUNES

28

LUNES

MARTES

29

MARTES

MIÉRCOLES

30

MIERCOLES



Sentado frente al espejo, con los brazos relajados a lo largo del cuerpo elevar los hombros girándolos hacia atrás y adelante.

JULIO

	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

JULIO 2008

JUEVES

31

JUEVES

VIERNES

01

VIERNES

SÁBADO

02

SABADO

DOMINGO

03

DOMIN





"Como el aire que respiras ... "

La medición de la velocidad del aire se realiza a través de los aparatos denominados caudalímetros. Los servicios de prevención ajenos disponen de estos equipos para su uso en las evaluaciones que llevan a cabo.

El grado de calidad de aire interior se mide en Olf y en Decipol (Fanger)

1 Olf es la tasa de emisión de los contaminantes producidos por una persona estándar

1 Decipol es la contaminación causada por una persona estándar (1 Olf) con una tasa de ventilación de 10 l/s de aire no contaminado

Sólo un buen amigo es capaz de comprender que su presencia puede llegar a molestarnos.
Noel Clarasó

LUNES

04

LUNES

MARTES

05

MARTES

MIÉRCOLES

06

MIERCOLES



Sentado frente al espejo, con los brazos relajados a lo largo del cuerpo elevar los brazos al frente, arriba, al techo y bajarlos en cruz.

AGOSTO

				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

AGOSTO 2008

JUEVES

07

JUEVES

VIERNES

08

VIERNES

SÁBADO

09

SABADO

DOMINGO

10

DOMIN





Prevenir las varices

Evita focos de calor (baños, saunas, playas de arena caliente, calefacción).
Evita tomar el sol en las piernas durante periodos largos.
Si existe sobrepeso, pasea a diario y bebe abundante agua.
Consume alimentos ricos en Vitamina E.
Evita llevar la ropa muy ajustada y que dificulte el retorno venoso de las extremidades.
Mantén las piernas elevadas por la noche.
Toma duchas de agua fría en piernas y pies.
Combate el estreñimiento.
Utiliza calzado anatómico (ergonómico). Las plataformas y los zapatos planos están contraindicados.
En los trabajos que exigen estar de pie o sentado durante largos periodos, ponte unas medias de compresión según la recomendación médica.

La felicidad es interior, no exterior; por lo tanto, no depende de lo que tenemos, sino de lo que somos.
Henry Van Dyke

LUNES

11

LUNES

MARTES

12

MARTES

MIÉRCOLES

13

MIERCOLES



Sentado frente al espejo, con los brazos relajados a lo largo del cuerpo, tomar aire llevando los brazos hacia atrás con las palmas de las manos hacia fuera, expulsar el aire llevando los codos hacia delante y terminar abrazándose con flexión de cuello.

AGOSTO

				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

AGOSTO 2008

JUEVES

14

JUEVES

VIERNES

15

VIERNES

SÁBADO

16

SABADO

DOMINGO

17

DOMIN





Botiquín para emergencias

El botiquín es un elemento de obligada instalación en todos los centros de trabajo pero su efectividad depende del mantenimiento que se le dé.

Comprobar que está dotado de desinfectantes y antisépticos autorizados, gasas estériles, algodón hidrófilo, venda, esparadrapo, apósitos adhesivos, tijeras, pinzas y guantes desechables.

Sólo hay una verdad absoluta: que la verdad es relativa.
André Maurois

LUNES

18

LUNES

MARTES

19

MARTES

MIÉRCOLES

20

MIERCOLES



Boca arriba, con las piernas flexionadas, retroceder el mentón para sentir que el cuello se pega al cuello y que la cabeza se desliza hacia arriba.

AGOSTO

				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

AGOSTO 2008

JUEVES

21

JUEVES

VIERNES

22

VIERNES

SÁBADO

23

SABADO

DOMINGO

24

DOMIN





Componentes del tabaco

La nicotina es un alcaloide muy tóxico que se absorbe rápidamente distribuyéndose a través del aparato circulatorio por todo el organismo.
Los agentes cancerígenos, entre los que destacan los hidrocarburos aromáticos policíclicos conocidos también como alquitranes, son responsables de la formación de los procesos tumorales.
El monóxido de carbono es un gas incoloro que procede de la combustión del tabaco. Actúa desplazando al oxígeno de la hemoglobina que se encuentra en los glóbulos rojos.
Los agentes irritantes actúan fundamentalmente en el aparato respiratorio. Son los responsables de un aumento de la producción de moco en los pulmones y de la paralización y posterior necrosis (muerte) de las células encargadas de movilizar este moco en las vías respiratorias.

El primer paso de la ignorancia es presumir de saber.
Baltasar Gracián

LUNES

25

LUNES

MARTES

26

MARTES

MIÉRCOLES

27

MIERCOLES



Boca arriba, con las piernas flexionadas, y partiendo de la posición de cuello pegado al suelo, despegar la nuca como si quisiera mirar por encima del pecho sin elevar demasiado la cabeza. Las manos estarán encima de los muslos.

AGOSTO

				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

AGOSTO 2008

JUEVES

28

JUEVES

VIERNES

29

VIERNES

SÁBADO

30

SABADO

DOMINGO

31

DOMIN





Consecuencias del consumo de alcohol

o Los problemas de relación con el resto de compañeros (con conductas de agresividad verbal o física).

o Los problemas de salud (con las alteraciones orgánicas típicas propias del alcoholismo, lo que da lugar a un mayor número de absentismo laboral y a una mayor cantidad de Incapacidades Laborales Transitorias).

o La disminución del rendimiento (generando conflictos interpersonales).

o Los accidentes (tanto de tráfico en los trayectos de casa-empresa, como de trabajo dentro de la propia actividad laboral).

Las cadenas de la esclavitud solamente atan las manos: es la mente lo que hace al hombre libre o esclavo.
Franz Grillparzer

PRL

LUNES

01

LUNES

MARTES

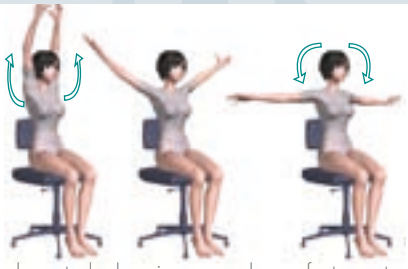
02

MARTES

MIÉRCOLES

03

MIERCOLES



HOMBROS

Partiendo de la posición de sentado, los pies apoyados perfectamente en el suelo, las rodillas y caderas flexionadas formando un ángulo recto, la espalda recta y totalmente apoyada y con los brazos a lo largo del cuerpo o descansando en los muslos, con los hombros hacia atrás, la pelvis basculada, contrayendo los músculos abdominales y presionando la zona lumbar contra el respaldo y el cuello estirado con la mirada al frente. Con los brazos en cruz a la altura de los hombros, desplazarlos enérgicamente hacia atrás tres veces consecutivas. Repetir el ejercicio con los brazos a 45º y en la vertical.

SEPTIEMBRE

01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

SEPTIEMBRE 2008

JUEVES

04

JUEVES

VIERNES

05

VIERNES

SÁBADO

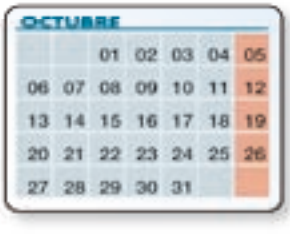
06

DOMINGO

07

SABADO DOMIN





Sobre la lumbalgia

La lumbalgia es el dolor que se produce en la región inferior de la espalda o irradiado hacia las piernas. Una vez que se ha tenido un ataque de lumbago, es probable que se vuelva a repetir en el futuro.

Cuando se haya superado el ataque agudo (disminución del dolor y el espasmo muscular) mediante la aplicación local de calor y las recomendaciones médicas, es importante aprender una buena postura mecánica corporal y, en casos de obesidad, intentar reducir el peso y hacer ejercicio regularmente.

La libertad es incompatible con el amor. Un amante es siempre un esclavo.
Germaine de Staël

PRL

LUNES

08

LUNES

MARTES

09

MARTES

MIÉRCOLES

10

MIERCOLES



Con las manos en la nuca inspirar profundamente, mientras se llevan, con suavidad los codos hacia atrás. Espirar mientras se vuelve a la posición inicial.

Igual que el anterior, pero con los codos a la altura de la cintura.

SEPTIEMBRE

01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

SEPTIEMBRE 2008

JUEVES

11

JUEVES

VIERNES

12

VIERNES

SÁBADO

13

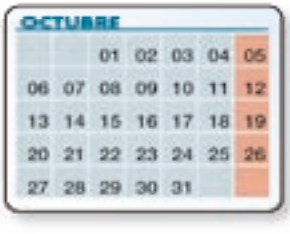
SABADO

DOMINGO

14

DOMIN





¿Quién es usuario de PVD?

El INSHT establece en la Guía técnica elaborada para la interpretación del RD 488/97 que estarán excluidos de la consideración de usuarios aquellos trabajadores que, bajo determinadas condiciones de dependencia de la PVD, utilicen para su trabajo la PVD más de 2 horas diarias de forma continuada.

"Síntomas más frecuentes observados en el uso de PVD"

- o Sensación de pesadez del globo ocular
- o Sensación de tensión ocular
- o Toma de conciencia de la existencia de los propios ojos
- o Enrojecimiento conjuntival
- o Aumento de la producción de lágrimas
- o Dolor de cabeza

Yo no estoy de acuerdo con lo que usted dice, pero me pelearía para que usted pudiera decirlo.
Voltaire

PRL

LUNES

15

LUNES

MARTES

16

MARTES

MIÉRCOLES

17

MIERCOLES



Con los brazos flexionados, detrás de la espalda, intentar que ambas manos se toquen.

SEPTIEMBRE

01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

SEPTIEMBRE 2008

JUEVES

18

JUEVES

VIERNES

19

VIERNES

SÁBADO

20

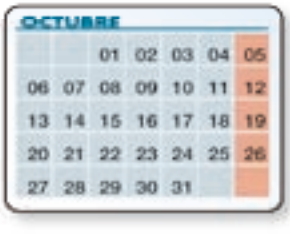
SABADO

DOMINGO

21

DOMIN





Pausas activas en usuarios de PVD

Las pausas programadas que los técnicos recomiendan como medida preventiva deben tener ciertas características:

* Introducidas antes de que aparezca la fatiga.

* Si es posible, lejos de la pantalla.

* Frecuentes y de corta duración mejor que largas y más espaciadas.

* Apoyadas en sencillos ejercicios con los que el usuario esté familiarizado a través de la formación.

El régimen de pausas estará en función del tipo de tarea y de su intensidad.

La ociosidad es la madre de la filosofía.
Thomas Hobbes

PRL

LUNES

22

LUNES

MARTES

23

MARTES

MIÉRCOLES

24

MIERCOLES



Elevar alternativamente y simultáneamente los hombros. Hacerlo también con una ligera rotación del hombro hacia atrás.

SEPTIEMBRE

01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

SEPTIEMBRE 2008

JUEVES

25

JUEVES

VIERNES

26

VIERNES

SÁBADO

27

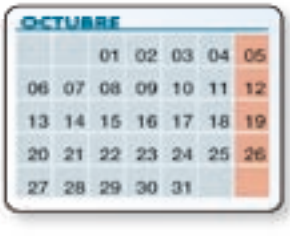
SABADO

DOMINGO

28

DOMIN





"Movimiento manual de cargas"

Para manipular las cargas manualmente: mantener la columna recta, utilizar la fuerza de las piernas flexionadas, reducir la distancia entre carga y cuerpo, no girar el tronco con carga y ayudarse de medios mecánicos para trasladarla.



Solamente aquel que construye el futuro tiene derecho a juzgar el pasado.
Friedrich Nietzsche

PRL

LUNES

29

LUNES

MARTES

30

MARTES

MIÉRCOLES

01

MIERCOLES



Con un brazo extendido hacia delante y el otro hacia atrás, balancearlos simultáneamente en sentido opuesto, sin rotar la espalda.

OCTUBRE

		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

OCTUBRE 2008

JUEVES

02

JUEVES

VIERNES

03

VIERNES

SÁBADO

04

SABADO

DOMINGO

05

DOMIN





Causas del estrés laboral

La falta de control sobre el trabajo que se realiza.

La monotonía.

Plazos ajustados.

Trabajar a alta velocidad.

La exposición a la violencia.

Condiciones de trabajo físicamente peligrosas.

Fuente: Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo

El que busca la verdad corre el riesgo de encontrarla.
Manuel Vicen

PRL

LUNES

06

LUNES

MARTES

07

MARTES

MIÉRCOLES

08

MIERCOLES



Traer un brazo adelante a la altura del hombro, con la mano extendida. Lentamente llevarlo hacia atrás, siguiendo la mano con la mirada, y sin rotar el tronco hasta que no podamos continuar. Volver lentamente hacia delante. Repetir con el otro brazo.

OCTUBRE

		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

OCTUBRE 2008

JUEVES

09

JUEVES

VIERNES

10

VIERNES

SÁBADO

11

SABADO

DOMINGO

12

DOMIN





Definición de accidente

En el Régimen General de la Seguridad Social, es toda lesión corporal que el trabajador sufra en ocasión o por consecuencia del trabajo que ejecute por cuenta ajena. (Art. 115 de LGSS); y en el Régimen Especial de Trabajadores Autónomos (RETA), el ocurrido como consecuencia directa e inmediata del trabajo que realiza por su propia cuenta y que determina su inclusión en el campo de aplicación del régimen especial. (Art. 3.2 Real Decreto 1273/2003).

Lo peor de la ignorancia..es que.. a medida que se prolonga, adquiere confianza.
Anónimo

LUNES

13

LUNES

MARTES

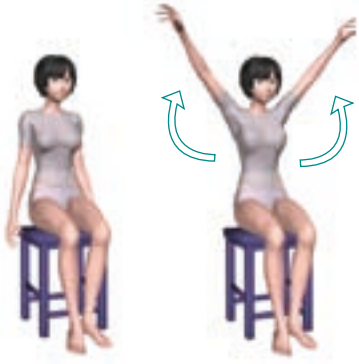
14

MARTES

MIÉRCOLES

15

MIERCOLES



Sentada en un taburete y con la espalda apoyada en la pared, elevar lentamente los brazos hasta la vertical (los brazos deben estar continuamente en contacto con la pared), después volver a la posición de partida.

OCTUBRE

		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

OCTUBRE 2008

JUEVES

16

JUEVES

VIERNES

17

VIERNES

SÁBADO

18

SABADO

DOMINGO

19

DOMIN





"Accidentes de 'urgencia vital'"

Llamar al 112 para que procedan a la atención de urgencia del trabajador afectado y traslado al centro asistencial hospitalario más cercano o con la especialidad médica requerida para cada caso. Es recomendable, en estos casos de urgencia, que el accidentado sea acompañado por otra persona (especialmente si no estuviera consciente o tuviera dificultades para expresarse), para que pueda facilitar el nombre completo, domicilio, DNI del accidentado, nombre y dirección de la empresa, así como las circunstancias que rodearon el accidente (causas, hora, lugar, posible inhalación de tóxicos...).

La filosofía es un silencioso diálogo del alma consigo misma en torno al ser.
Platón

LUNES

20

LUNES

MARTES

21

MARTES

MIÉRCOLES

22

MIERCOLES



Sentada en un taburete y con la espalda apoyada en la pared y con las manos unidas, levantar los brazos por encima de la cabeza, bajar las manos juntas hasta detrás de la nuca, extender los brazos en cruz y volver a la posición de partida. Elevar lentamente los brazos hasta la vertical (los brazos deben estar continuamente en contacto con la pared), después volver a la posición de partida.

OCTUBRE

		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

OCTUBRE 2008

JUEVES

23

JUEVES

VIERNES

24

VIERNES

SÁBADO

25

SABADO

DOMINGO

26

DOMIN





Accidente sin baja

El accidentado NO CAUSA BAJA LABORAL después de recibir la Asistencia Sanitaria. Las empresas deben cumplimentar, mensualmente, la "Relación de accidentes de trabajo ocurridos sin baja medica" El impreso lo suministra la Mutua para su gestión a través del Sistema Delt@. La no presentación será considerada infracción leve sancionable con multa de hasta 311 euros.

Con números se puede demostrar cualquier cosa.
Thomas Carlyle

LUNES

27

LUNES

MARTES

28

MARTES

MIÉRCOLES

29

MIERCOLES



Las actividades sedentarias y la falta de ejercicio físico nos llevan gradualmente a adoptar posturas incorrectas.
Tu cabeza pesa entre 4,5 y 5 kilos, si no la llevas erguida, su peso perjudicará a la salud de tu espalda. Si la mantienes en su sitio, esos cinco kilos te ayudarán a equilibrar tu cuerpo perfectamente.
Cuando echamos la cabeza hacia atrás:
La curva del cuello disminuye, los hombros se enderezan, el pecho se levanta y la curva de la columna lumbar disminuye.
Haz los ejercicios que se proponen de forma regular y sentirás sus beneficios rápidamente.
Nunca debes hacer un ejercicio que te cause dolor.

OCTUBRE

		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

OCTUBRE 2008

JUEVES
30

JUEVES

VIERNES
31

VIERNES

SÁBADO
01

SABADO

DOMINGO
02

DOMIN





Accidente con baja

Si el accidentado CAUSA BAJA LABORAL después de recibir la Asistencia Sanitaria, el médico extenderá el parte de baja.

En este caso, el Parte de Accidente puede capturarse en la página de Internet www.delta.mtas.es. Esta comunicación electrónica debe realizarse en los cinco días hábiles siguientes a la fecha del Accidente o la de Baja, si es posterior.

El incumplimiento de esta obligación podrá sancionarse, por la autoridad laboral, con multa de hasta 3.126 euros, si el accidente fuese grave.

Todo lo que se ignora, se desprecia.
Antonio Machado

PRL

LUNES

03

LUNES

MARTES

04

MARTES

MIÉRCOLES

05

MIERCOLES



Movimiento de cabeza

Beneficios

Si realizas diariamente este sencillo ejercicio, mejorarás tu postura y liberarás tu cuello de tensiones.

Método

1. Mete la barbilla hacia dentro.
2. Sin subir ni bajar la barbilla, muévela hacia delante y hacia atrás.
3. Acentúa más el movimiento hacia atrás. Cuando llegues lo más atras que puedas, mantén la posición durante unos segundos.

Repite cinco veces.

NOVIEMBRE

					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

NOVIEMBRE 2008

JUEVES

06

JUEVES

VIERNES

07

VIERNES

SÁBADO

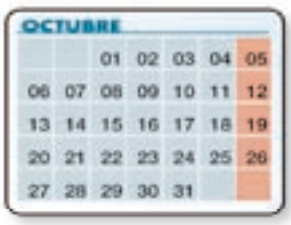
08

SABADO

DOMINGO

09

DOMIN





"Accidentes graves"

Los accidentes GRAVES, MUY GRAVES o que ocasionen el FALLECIMIENTO del trabajador y los que afecten a más de cuatro trabajadores, además de cumplimentar los Partes de Accidente, deben comunicarse a la autoridad laboral de la provincia donde haya ocurrido el accidente, en un plazo máximo de 24 horas, por el Sistema Delta@, por telegrama, fax u otro medio de comunicación análogo, salvo en los ocurridos al ir o volver del trabajo.

La verdad no está de parte de quién grite más.
Rabindranath Tagore

LUNES

10

LUNES

MARTES

11

MARTES

MIÉRCOLES

12

MIERCOLES



Estirar cuello

Beneficios

Estos dos ejercicios mejorarán el radio de movimiento de tu cuello, ayudándote a liberlo de posturas forzadas.

Método

Empuja tu cabeza hacia el hombro opuesto. No levantes el hombro.

Mantén la posición durante cinco segundos.

Vuelve a la posición inicial. Hazlo dos veces y luego repítelo en sentido opuesto..

NOVIEMBRE

					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

NOVIEMBRE 2008

JUEVES

13

JUEVES

VIERNES

14

VIERNES

SÁBADO

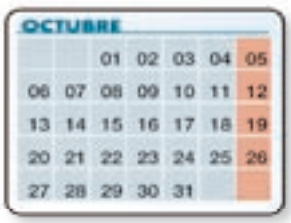
15

SABADO

DOMINGO

16

DOMIN





¿Qué accidentes laborales se investigan?

El Art. 16.3. de la L.P.R.L. dice: …. cuando se haya producido un daño para la salud de los trabajadores (...) el empresario llevará a cabo una investigación al respecto, a fin de detectar las causas de estos hechos.

Sin embargo, si el interés del empresario es la mejora continua, debe abordar la investigación de todo accidente o incidente con independencia de las consecuencias que haya podido tener.

La verdad es hija del tiempo, no de la autoridad.
Sir Francis Bacon

PRL

LUNES

17

LUNES

MARTES

18

MARTES

MIÉRCOLES

19

MIERCOLES



Girar la cabeza hacia un lado todo lo que puedas

Baja lentamente la cabeza

Vuelve a la posición inicial. Hazlo dos veces y luego repítelo en sentido opuesto.

NOVIEMBRE

					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

NOVIEMBRE 2008

JUEVES

20

JUEVES

VIERNES

21

VIERNES

SÁBADO

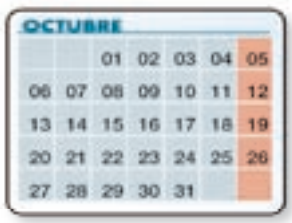
22

SABADO

DOMINGO

23

DOMIN





Objetivo de la investigación

El objetivo fundamental de la investigación de un accidente es el aprendizaje sobre lo ocurrido para establecer mejoras en la erradicación del riesgo o en su control. Su resultado más relevante no es encontrar culpables sino evitar que vuelva a ocurrir.

Una cosa es saber y otra saber enseñar.
Marco Tulio Cicerón

LUNES

24

LUNES

MARTES

25

MARTES

MIÉRCOLES

26

MIERCOLES



1. Ponte las manos sobre la frente y presiona hacia atrás. Al mismo tiempo, haz fuerza con la cabeza hacia delante.

2. Mantén la posición durante cinco segundos, descansa. Repítelo varias veces.

3. Coloca las manos en la nuca, entrelazando los dedos, y empuja con ellas hacia delante. A la vez, presiona con la cabeza hacia atrás.

4. Mantén la posición durante cinco segundos. Descansa. Repítelo varias veces

NOVIEMBRE

					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

NOVIEMBRE 2008

JUEVES

27

JUEVES

VIERNES

28

VIERNES

SÁBADO

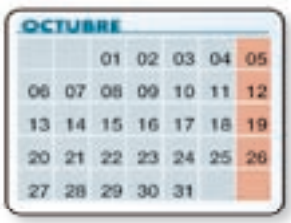
29

SABADO

DOMINGO

30

DOMIN





Método de investigación

La investigación de un accidente de trabajo comienza con la descripción detallada de los hechos que se conocen con certeza. En este punto la persona que investiga debe ser objetiva, todo lo que pueda, porque la recogida de información no debe contener interpretaciones o suposiciones y se debe ajustar a los datos obtenidos de la percepción directa.

La investigación debe recoger, lo antes posible, los testimonios de aquellos que presenciaron los hechos y su identificación clara. Los hechos que hay que considerar son únicamente los probados.

La verdad es lo que es, y sigue siendo verdad aunque se piense al revés.
Antonio Machado

PRL

LUNES

01

LUNES

MARTES

02

MARTES

MIÉRCOLES

03

MIERCOLES



1. Ponte una mano a un lado de la frente y presiona. Al mismo tiempo, intenta girar la cabeza hacia ese mismo lado, haciendo fuerza en contra de la mano.

2. Mantén la posición durante cinco segundos. Descansa. Repítelo varias veces.

3. Repite el ejercicio en sentido contrario.

DICIEMBRE

01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

DICIEMBRE 2008

JUEVES

04

JUEVES

VIERNES

05

VIERNES

SÁBADO

06

SABADO

DOMINGO

07

DOMIN





"Primeros auxilios"

El principio general de los primeros auxilios es: "P.A.S" Proteger, Avisar, Socorrer.

- Conservar la calma y actuar rápidamente
- Evitar aglomeraciones
- Saber imponerse
- Tranquilizar al accidentado
- No mover al accidentado
- Tumbar a la víctima
- Examinar al herido
- Priorizar (respiración – hemorragias)
- Mantener al herido caliente
- No dar de beber

Felicidad no es hacer lo que uno quiere sino querer lo que uno hace.
Jean Paul Sartre

LUNES
08

LUNES

MARTES
09

MARTES

MIÉRCOLES
10

MIERCOLES



El truco clásico

Beneficios
Con este ejercicio te habituarás a la postura erguida.

Método
1. Ponte un peso de un kilo en la cabeza. Puedes usar un paquete de arroz.
2. Endereza el cuello hacia arriba, contra el peso, en dirección al techo.
3. Trata de estirar el cuello hacia arriba, contra el peso, en dirección al techo.
4. Repite cinco veces.

Nunca uses un peso excesivo, ya que podrías dañar tus discos intervertebrales.

DICIEMBRE

01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

DICIEMBRE 2008

JUEVES

11

JUEVES

VIERNES

12

VIERNES

SÁBADO

13

SABADO

DOMINGO

14

DOMIN





Efectos en el organismo de la alcoholemia

Efectos en el organismo	Alcoholemia (g/l)
0,20-0,29	Disminuyen los reflejos Falsa estimación de distancias
0,30-0,49	Falsa valoración de la velocidad
0,50-0,78	Euforia. Reacciones lentas Perturbación de los movimientos
0,80-1,19	Alto riesgo para la conducción Alteraciones del comportamiento Capacidad de reacción comprometida
1,20-1,79	Fuerte fatiga con perdida de visión lateral
1,80	Embriaguez manifiesta

El éxito es aprender a ir de fracaso en fracaso sin desesperarse.
Winston Churchill

PRL

LUNES

15

LUNES

MARTES

16

MARTES

MIÉRCOLES

17

MIERCOLES



El estiramiento de la silla

Posición inicial
Siéntate en una silla, con los pies y las rodillas separados.

Método
Inclinate hacia el suelo todo lo que puedas, con suavidad.

Estírate lentamente y con cuidado, no pegues tirones ni hagas rebotes.

Mantén la posición durante medio minuto.

DICIEMBRE

01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

DICIEMBRE 2008

JUEVES

18

JUEVES

VIERNES

19

VIERNES

SÁBADO

20

SABADO

DOMINGO

21

DOMIN





Consejos en caso de padecer gripe

Descansar

Beber abundantes líquidos

Evitar el consumo de alcohol o tabaco

Tomar medicación que mejore los síntomas de la gripe (como medicamentos para bajar la fiebre…)

La gripe está causada por un virus, así que los antibióticos no mejoran los síntomas ni aceleran la curación.

Se alcanza el éxito convirtiendo cada paso en una meta y cada meta en un paso.
C.C. Cortéz

LUNES
22

LUNES

MARTES
23

MARTES

MIÉRCOLES
24

MIERCOLES





Siéntate en un taburete, delante de una pared, con los pies tocándola. Estira los brazos, rectos hacia arriba, por encima de los hombros hasta apoyar las palmas de las manos en la pared lo más arriba posible. Desde esta posición, haz pequeños movimientos de balanceo con el busto, como si intentases tocar el muro con el pecho.

Estos ejercicios deben realizarse con el asesoramiento de un especialista.

DICIEMBRE

01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

DICIEMBRE 2008

JUEVES

25

JUEVES

VIERNES

26

VIERNES

SÁBADO

27

SABADO

DOMINGO

28

DOMIN





Artículo 316 del Código Penal

Los que con infracción de las normas de prevención de riesgos laborales y estando legalmente obligados, no faciliten los medios necesarios para que los trabajadores desempeñen su actividad con las medidas de seguridad e higiene adecuadas, de forma que pongan así en peligro grave su vida, salud o integridad física, serán castigados con las penas de prisión de seis meses a tres años y multa de seis a doce meses.

El regalo de un libro, además de obsequio, es un delicado elogio.
Anónimo

LUNES

29

LUNES

MARTES

30

MARTES

MIÉRCOLES

31

MIERCOLES



De pie contra la pared

Beneficios
Con este ejercicio mejorarás tu postura general.
Método
1. Ponte de espaldas a la pared, sin apoyarte
2. Flexiona las rodillas
3. Apoya la parte baja de la espalda en la pared
4. Sin bajar ni subir la barbilla, lleva la cabeza hacia atrás todo lo que puedas. Manténla así cinco segundos
5. Repite cinco veces

Si al principio no llegas a tocar la pared con la cabeza, no te preocupes. Practica y lo conseguirás en menos tiempo del que imaginas.

DICIEMBRE

01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

DICIEMBRE 2008

JUEVES

01

JUEVES

VIERNES

02

VIERNES

SÁBADO

03

SABADO

DOMINGO

04

DOMIN





Artículo 318 del Código Penal

Cuando los hechos previstos en los artículos de este título se atribuyeran a personas jurídicas, se impondrá la pena señalada a los administradores o encargados del servicio que hayan sido responsables de los mismos y a quienes, conociéndolos y pudiendo remediarlo, no hubieran adoptado medidas para ello. En estos supuestos la autoridad judicial podrá decretar, además, alguna o algunas de las medidas previstas en el artículo 129 de este Código.

El mundo no está en peligro por las malas personas sino por aquellas que permiten la maldad.
Albert Einstein

ABC

NOMBRE Y DIRECCIÓN	TELÉFONOS

DEF

TELÉFONOS

NOMBRE Y DIRECCIÓN

GHI

NOMBRE Y DIRECCIÓN

TELÉFONOS

JKL

TELÉFONOS	NOMBRE Y DIRECCIÓN

MNÑ

NOMBRE Y DIRECCIÓN	TELÉFONOS

OPQ

TELÉFONOS	NOMBRE Y DIRECCIÓN

RST

NOMBRE Y DIRECCIÓN	TELÉFONOS

UVW

TELÉFONOS	NOMBRE Y DIRECCIÓN

XYZ

NOMBRE Y DIRECCIÓN	TELÉFONOS

NOTAS





Instituto Regional de Seguridad
y Salud en el Trabajo
CONSEJERIA DE EMPLEO Y MUJER

Comunidad de Madrid

www.madrid.org

Calle Ventura Rodríguez, 7
28008 Madrid



Calle Jorge Juan, 19
28001 Madrid
info@launicaasociacion.es

Copyright Centro de Investigación y Formación de Empresas, S.A.L.
Diseño y Maquetación Mythagos Estudio, S.L.
Impresión: BOCETO, S.L.
Depósito legal: M- -2007.