

# ***boletín de actualidad preventiva andaluza***

## ***28 de julio 2008***



**PREVEXPO 2008** Centro de Congresos Bantam  
Punta Umbría (Huelva)  
24, 25 y 26 de septiembre  
**IX CONGRESO ANDALUZ DE SEGURIDAD Y SALUD LABORAL**



*Este boletín está abierto a cualquier colaboración para próximos números. Si considera que algún contenido es incorrecto o incompleto o que hay contenidos que deban incluirse sus aportaciones serán bienvenidas, escriban para ello al mail [lineaprl.cem@juntadeandalucia.es](mailto:lineaprl.cem@juntadeandalucia.es)*

- **Sumario**
- **Portada**
- **Agenda**
- **Noticias**
- **Consejos Preventivos**
- **Normativa**

## ***Sumario***

- ❖ **APROBADA LA ORDEN DE 7 DE JULIO DE 2008, POR LA QUE SE ESTABLECEN LOS CONTENIDOS Y DATOS MÍNIMOS A CONSIGNAR EN LAS MEMORIAS ANUALES DE LOS SERVICIOS DE PREVENCIÓN AJENOS**
- ❖ **PROTOCOLO DE COLABORACION ENTRE LA CONSEJERIA DE EMPLEO Y FADECO PARA ACTIVIDADES QUE FACILITEN EL CUMPLIMIENTO DE LA NUEVA NORMATIVA DE SUBCONTRATACION EN EL SECTOR DE LA CONSTRUCCION**
- ❖ **LICITACIÓN DEL PARQUE PREPARA**
- ❖ **PREVEBÚS INMIGRANTE**
- ❖ **CURSOS DE COORDINADOR DE SEGURIDAD Y SALUD EN OBRAS DE CONSTRUCCIÓN Y DE TÉCNICO SUPERIOR EN PRL ORGANIZADOS POR FAFE**
- ❖ **PROGRAMA INTERSECTORIAL PARA EL DESARROLLO DE ACTIVIDADES DE DIFUSIÓN DE LA CULTURA PREVENTIVA**
- ❖ **DIRECCIÓN DE SERVICIOS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES Y SALUD LABORAL**
- ❖ **CURSO DE ESPECIALISTA EN ATMOSFERAS EXPLOSIVAS EN LA INDUSTRIA. PROTECCIÓN CONTRA EXPLOSIONES. PROYECTO: ELABORACIÓN DE UN DOCUMENTO DE PROTECCIÓN CONTRA EXPLOSIONES.**
- ❖ **CURSO DE FORMACIÓN SOBRE SISTEMAS DE GESTIÓN EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES. APLICACIÓN DEL ESTANDAR OHSAS 18001:2007**
- ❖ **CURSOS. CENTRO ANDALUZ PARA LA EXCELENCIA EN LA GESTIÓN**
- ❖ **CURSO DE VERANO: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES POR AGENTES QUÍMICOS**
- ❖ **CURSOS. INSHT. CNMP. SEVILLA**
- ❖ **CONVOCADAS 70 PLAZAS PARA INSPECTORES DE TRABAJO Y SEGURIDAD SOCIAL**
- ❖ **XVI CONGRESO DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE SALUD LABORAL EN LA ADMINISTRACIÓN PÚBLICA**
- ❖ **LA JUNTA, SINDICATOS Y LA CEA FIRMAN UN CONVENIO DE COLABORACIÓN PARA FOMENTAR EL VOLUNTARIADO EN ANDALUCÍA**
- ❖ **TELETRABAJO.- ASPECTOS BÁSICOS**
- ❖ **ORDEN DE 7 DE JULIO DE 2008, POR LA QUE SE ESTABLECEN LOS CONTENIDOS Y DATOS MÍNIMOS A CONSIGNAR EN LAS MEMORIAS ANUALES DE LOS SERVICIOS DE PREVENCIÓN AJENOS**

## Portada

---

### **PLAN GENERAL DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES APROBADA LA ORDEN DE 7 DE JULIO DE 2008, POR LA QUE SE ESTABLECEN LOS CONTENIDOS Y DATOS MÍNIMOS A CONSIGNAR EN LAS MEMORIAS ANUALES DE LOS SERVICIOS DE PREVENCIÓN AJENOS (BOJA de 25 de julio)**

La ausencia de un modelo unificado de la memoria anual que las entidades especializadas que actúen como servicios de prevención deben mantener a disposición de las autoridades laborales y la escasa concreción de los datos que éstas deben contener, hacen necesario establecer los contenidos y datos mínimos a consignar en las citadas memorias anuales, con la finalidad de que la Administración de la Junta de Andalucía pueda obtener una información global de los recursos y actuaciones realizadas por las empresas y los servicios de prevención.

En el modelo de memoria anual que se aprueba a través de esta Orden, se resalta y precisa las modificaciones legales y reglamentarias, anteriormente referidas, en lo relativo a la obligación de los servicios de prevención ajenos de contribuir a la efectividad de la integración de las actividades de prevención, a ellos encomendados en el conjunto de la actividad de la empresa y en todos los niveles jerárquicos de la misma. Las entidades a las que se refiere el artículo anterior remitirán la memoria anual, objeto de regulación en esta disposición, a la Dirección General competente en materia de seguridad y salud laboral, antes de finalizar el primer trimestre de cada año, sin perjuicio del cumplimiento de las obligaciones establecidas en la normativa vigente en relación con la autoridad sanitaria competente.

Las memorias anuales se presentarán en la página web de la Consejería de Empleo, en la dirección [www.juntadeandalucia.es/empleo](http://www.juntadeandalucia.es/empleo), de acuerdo con lo previsto en el Decreto 183/2003, de 24 de junio, por el que se regula la información y atención al ciudadano y la tramitación de procedimientos administrativos por medios electrónicos (internet).

La presentación en la forma indicada de las memorias anuales producirán los mismos efectos jurídicos que las solicitudes formuladas de acuerdo con el artículo 70.1 de la Ley 30/1992, de 26 de noviembre, de Régimen Jurídico de las Administraciones Públicas y del Procedimiento Administrativo Común.

### **FIRMA DE UN PROTOCOLO GENERAL DE COLABORACIÓN ENTRE LA CONSEJERÍA DE EMPLEO Y LA FEDERACIÓN ANDALUZA DE EMPRESARIOS DE LA CONSTRUCCIÓN (FADECOCONTRATISTAS) PARA LA REALIZACIÓN DE ACTUACIONES RELACIONADAS CON EL REGISTRO DE EMPRESAS ACREDITADAS Y EL LIBRO DE SUBCONTRATACIÓN.**

Este protocolo tiene por objeto instrumentar la colaboración y cooperación entre la Consejería de Empleo y la Federación Andaluza de Empresarios de la Construcción en:

1.- La gestión de las solicitudes de inscripción, variación de datos, renovación y cancelación de las inscripciones en el Registro de Empresas Acreditadas como contratistas o subcontratistas del Sector de la construcción de la Comunidad Autónoma de Andalucía, mediante la recepción de las solicitudes y documentación que ha de acompañar a las mismas, cumplimentación de las solicitudes en su caso, para su posterior presentación en las Delegaciones Provinciales de la Consejería de Empleo en cuyo territorio radique el domicilio social de la empresa contratista o subcontratista, de conformidad con lo dispuesto en el Real Decreto 1109/2007, de 24 de agosto y en la Orden de 23 de mayo de 2008.

2.- Facilitar a las empresas contratistas la obtención del Libro de Subcontratación y su procedimiento de habilitación ante las Delegaciones Provinciales de la Consejería de Empleo, a través de: la edición del Libro de Subcontratación para la puesta a disposición de las empresas contratistas que lo soliciten; la colaboración en su cumplimentación y su recepción y entrega en las Delegaciones Provinciales de la Consejería de Empleo correspondiente al territorio en el que se ejecute la obra, de conformidad con lo dispuesto en el Real Decreto 1109/2007, de 24 de agosto y en la Orden de 22 de Noviembre de 2007, por la que se desarrolla el procedimiento de habilitación del Libro de Subcontratación previsto en el Real Decreto, publicada en el B.O.J.A. número 249, de fecha 20 de Diciembre de 2007.

## LICITACIÓN DEL PARQUE PREPARA



Se ha convocado mediante RESOLUCIÓN de 7 de julio de 2008, de la Secretaría General Técnica, por la que se anuncia la contratación que se cita. Expte. 151/2008. (PD. 2844/2008), siendo el objeto: Servicios necesarios para la redacción del proyecto básico y de ejecución, proyectos parciales de instalaciones, estudio de seguridad y salud, direcciones de obra y coordinación en materia de seguridad y salud para la construcción del edificio, pistas de formación y urbanización del solar del Parque para la Prevención de Riesgos Laborales en el tráfico y en el transporte ubicado en Córdoba, «Parque Prepara». Expte. 151/2008. Puede encontrarla información completa en el BOJA nº 141 de 16 de julio de 2008.

El Parque Prepara, "Parque para la Prevención de Riesgos Laborales en el tráfico y en el transporte", se encontrará ubicado en Córdoba en el año 2010 con el Parque Temático siendo el primer centro de estas características que se abrirá en España y que contará con una inversión total de unos 18 millones de euros, procedentes de la Junta de Andalucía.

Dicho Parque, se incardina dentro de la Acción nº 3 del Plan General para la Prevención de Riesgos Laborales en Andalucía, "Creación de exposiciones estables con elementos que permitan visualizar la importancia de la prevención: Centros temáticos de Granada y Córdoba."

## Agenda

### EVENTOS PREVISTOS MIEMBROS DEL CAPRL

#### PREVEBÚS INMIGRANTE

El Plan General para la Prevención de Riesgos Laborales de Andalucía tiene como objetivo general la promoción de la salud laboral, reducción de la siniestralidad laboral y mejora de las condiciones de trabajo. El Programa Prevebús del Inmigrante es una Campaña masiva de PROMOCIÓN DE LA CULTURA PREVENTIVA entre la POBLACIÓN INMIGRANTE en Andalucía, con el objetivo primordial de REDUCIR LA SINESTRALIDAD.

Sus objetivos específicos son:

- Crear una cultura preventiva
- Dotar a los trabajadores extranjeros de hábitos de trabajo saludable y seguro y fomentar el conocimiento en materia de seguridad y salud en el trabajo.
- Generar hábitos de conducta seguros que hagan más responsables a los trabajadores extranjeros.
- Interiorizar valores de seguridad y prevención de forma que puedan extrapolarlos a su vida cotidiana.

Calendario:

LOCALIDAD	DÍAS DE JULIO
SAN JUAN DE AZNALFARACHE. (SEVILLA)- VILLANUEVA (CÓRDOBA)	28-07-08
EL VISO (SEVILLA)- VILLANUEVA (CÓRDOBA)	29-07-08
EL VISO (SEVILLA)- VILLANUEVA (CÓRDOBA)	30-07-08

#### CURSO DE COORDINADOR DE SEGURIDAD Y SALUD EN OBRAS DE CONSTRUCCIÓN (ver más)

Con el objetivo general de formar a especialistas que puedan desarrollar las funciones de Coordinador de Seguridad y Salud en fase de proyecto y de ejecución de obras de construcción según establece el R.D. 1627/97, de 24 de octubre, sobre Condiciones Mínimas de Seguridad y Salud en Obras de Construcción, la Fundación Andaluza Fondo de Formación y Empleo con el apoyo de la Consejería de Empleo, convoca estos cursos para las siguientes fechas y localidades:

ALMERÍA	03/10/2008 A 04/2009
CÓRDOBA	03/10/2008 A 04/2009
CAMPO DE GIBRALTAR	26/09/2008 A 04/2009
GRANADA	10/10/2008 A 03/2009
HUELVA	26/09/2008 A 03/2009
JEREZ DE LA FRONTERA	03/10/2008 A 04/2009
SEVILLA	17/10/2008 A 04/2009

### **CURSO. TÉCNICO SUPERIOR EN PRL (ver más)**

La Fundación Andaluza Fondo de Formación y Empleo con el apoyo de la Consejería de Empleo, convoca estos cursos con las siguientes fechas y localidades:

GRANADA	10/09/2008 A 05/2009
JAÉN	08/09/2008 A 05/2009
MÁLAGA	17/09/2008 A 05/2009
SEVILLA	15/09/2008 A 05/2009

### **PROGRAMA INTERSECTORIAL PARA EL DESARROLLO DE ACTIVIDADES DE DIFUSIÓN DE LA CULTURA PREVENTIVA**

La Confederación de empresarios de Jaén (CEJ) ha desarrollado el Programa Intersectorial para el desarrollo de Actividades de Difusión de la Cultura Preventiva, dirigido a la PYME, para la incorporación de actuaciones que contribuyan a mejorar su Gestión de Prevención de Riesgos Laborales mediante la concreción de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo.

El objetivo general es conseguir una mayor difusión de la cultura preventiva y un incremento del nivel de la gestión de la prevención de riesgos laborales así como una mayor sensibilización para que sirva de base al fomento e incremento de la Política de Gestión de la Prevención de Riesgos Laborales en las empresas, se pretende la elaboración de herramientas destinadas a facilitar a trabajadores y empresarios el cumplimiento de las obligaciones que les asigna la ley PRL , para saber más:

<http://www.cej.es/portalsej/fundacion2008/web.htm>

## **EVENTOS PREVISTOS OTRAS ENTIDADES**

### **DIRECCIÓN DE SERVICIOS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES Y SALUD LABORAL (ver más)**

La EASP adscrita a la Consejería de Salud , organiza la obtención de un Diploma en dirección de servicios de prevención de riesgos laborales y salud laboral, organizado en diferentes módulos, siendo sus objetivos específicos: la adquisición los conocimientos sobre sistemas de gestión aplicables a las organizaciones. Integración de sistemas en la empresa; de habilidades para la gestión de equipos de trabajo, técnicas de comunicación interna y comunicación con medios, así cómo de actualizar conocimientos tanto para la investigación cómo para la efectividad en la prevención de riesgos, utilizando técnicas de epidemiología y estadística, conociendo los instrumentos que permitan una actualización permanente tanto técnica como jurídica en materia de prevención de riesgos laborales, disponiendo de habilidades y técnicas para facilitar la integración de la prevención de riesgos laborales en la empresa, desarrollando conocimientos para la evaluación y mejora continua de las actividades preventivas.

Granada. 15 de octubre 2008 a 15 de mayo 2009

### **CURSO DE ESPECIALISTA EN ATMOSFERAS EXPLOSIVAS EN LA INDUSTRIA PROTECCIÓN CONTRA EXPLOSIONES. PROYECTO: ELABORACIÓN DE UN DOCUMENTO DE PROTECCIÓN CONTRA EXPLOSIONES (ver más)**

El 18 de junio del año 2003 se publicó el R.D. 681/2003 sobre protección de la salud y seguridad de los trabajadores expuestos a los riesgos derivados de atmósferas explosivas en el lugar de trabajo; la Universidad de Córdoba organiza un curso de especialista en atmósferas explosivas en la industria.

Escuela Politécnica Superior. Un. de Córdoba. Córdoba. 4 de octubre de 2008 al 21 de febrero de 2009

## **CURSO DE FORMACIÓN SOBRE SISTEMAS DE GESTIÓN EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES. APLICACIÓN DEL ESTANDAR OHSAS 18001:2007**

La Universidad de Córdoba con la colaboración de AENOR, organiza este curso, para el que a abierto plazo de preinscripción desde el 15 de junio al 15 de julio

El Curso va dirigido a Profesionales, Técnicos, Mandos y Directivos que requieran conocer, gestionar, mantener, diseñar o implantar un Sistema de Gestión de Prevención de Riesgos Laborales (SGPRL) en la empresa según OHSAS 18001:2007.

[http://www.uco.es/estudios/sep/titulos\\_propios/formacion\\_permanente.php](http://www.uco.es/estudios/sep/titulos_propios/formacion_permanente.php)

## **CURSOS. CENTRO ANDALUZ PARA LA EXCELENCIA EN LA GESTIÓN (ver más)**

El Centro Andaluz para la Excelencia en la Gestión, centro operativo del IAT, encargado de fomentar la aplicación de los más actuales principios de la gestión empresarial, organiza un Curso de:

*Curso sobre Métodos de Evaluación mediante el Modelo EFQM*

Sede del CO de Ingenieros Superiores de Andalucía Oriental. Málaga. 24 y 25 de septiembre

## **PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES POR AGENTES QUÍMICOS (ver más)**

La UNIA dentro su programación de cursos de verano, ha introducido un curso dirigido a la prevención de los riesgos laborales frente a los agentes químicos. La desgraciada importancia que tiene en la actualidad la prevención de riesgos laborales, obliga a toda la sociedad a asumir la alícuota parte de su responsabilidad. En este sentido, a la Universidad le corresponde dar su respuesta para formar e informar sobre la presencia en la actualidad de este grave problema.

UNIA. Sevilla. 8 a 12 de septiembre

## **CURSOS. INSHT. CNMP. SEVILLA**

### **CURSOS POR ESPECIALIDADES**

- Sustancias Químicas: Valores Límite (VLA) y fundamentos de evaluación. 15-16 de septiembre.
- Estrategia de muestreo de la exposición a agentes químicos. 22-23 de septiembre
- Ropa de protección. 23-24 de octubre
- Prevención de los riesgos laborales en el uso de productos fitosanitarios. 1-2 de octubre

## **Noticias**

---

## **CONVOCATORIAS**

### **CONVOCADAS 70 PLAZAS PARA INSPECTORES DE TRABAJO Y SEGURIDAD SOCIAL**

El Boletín Oficial del Estado publicó el 18 de julio una convocatoria para cubrir 70 plazas de inspectores de Trabajo y Seguridad Social, con lo que se alcanza la cifra de las 200 plazas reservadas para el acceso a dicho cuerpo en la oferta pública de empleo de 2008. El plazo para presentar la solicitud finaliza el próximo día 7 de agosto. Con esta última convocatoria, que se enmarca dentro del Plan del Gobierno para incrementar en 1.000, es decir, en un tercio el número de inspectores y subinspectores en los próximos cuatro años, se pone en marcha un nuevo proceso selectivo con vocación de consolidarse en el futuro como sistema de ingreso habitual.

Esta convocatoria es de turno libre y está dirigida a titulados superiores con formación técnica: ingenieros, arquitectos, químicos, físicos, biólogos, médicos o farmacéuticos (40 plazas) o jurídica: orientada a licenciados en derecho, sociología o psicología (30 plazas). Con ello se pretende equilibrar la plantilla de inspectores con especialistas en los distintos ámbitos en que actúa la Inspección de Trabajo y seguridad Social.

La oposición consta de dos ejercicios escritos, que tendrán lugar en la primera quincena de diciembre, y otro oral. El temario está integrado por una parte común y otras dos específicas, una técnica y otra jurídica, a elegir por los aspirantes en función de su especialidad académica. Posteriormente se llevará a cabo un curso selectivo de 12 meses de formación en la Escuela de Formación de la Inspección, como funcionario en prácticas.

Podrá ampliarse la información sobre el temario y la forma de preparar los ejercicios en la página web de la Inspección: [www.mtin.es/itss](http://www.mtin.es/itss)

Fuente: <http://www.tt.mtas.es/periodico/Laboral/200807/LAB20080718.htm>

**Por primera vez existe temario específico para aquellos opositores que presenten conocimientos en Seguridad y Salud Laboral**

## **XVI CONGRESO DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE SALUD LABORAL EN LA ADMINISTRACIÓN PÚBLICA (ver más)**



La Sociedad Española de Salud Laboral en las Administraciones Públicas (SESLAP) celebrará en Girona durante los días 1, 2 y 3 de octubre de 2008, bajo el lema **"Por una efectiva prevención de riesgos laborales en las Administraciones Públicas"**, su XVII Congreso. Este Congreso que ahora se presenta, tiene un carácter eminentemente práctico, con temas actuales de interés general y también con contenido científico. Se trata de un Congreso participativo que cuenta con la presencia de los profesionales más relevantes en sus respectivas áreas de conocimiento. Girona. 1 a 3 de octubre

## **ACTUALIDAD**

### **LA JUNTA, SINDICATOS Y LA CEA FIRMAN UN CONVENIO DE COLABORACIÓN PARA FOMENTAR EL VOLUNTARIADO EN ANDALUCÍA**

La Consejería de Gobernación, la Confederación de Empresarios de Andalucía (CEA) y los sindicatos UGT-A Y CCOO han firmado hoy (22 de julio) un convenio de colaboración para el fomento del voluntariado en Andalucía con validez para el período 2008-2009, que se desarrollará a través del programa 'Análisis Sindical ante el Tercer Sector y la Prevención de Riesgos Laborales en la Acción Voluntaria'.

El secretario general de UGT-A, Manuel Pastrana, explicó a Europa Press que este convenio se viene renovando desde hace varios años entre las entidades implicadas con el objetivo de promocionar las actividades de voluntariado dentro de estas organizaciones y en la sociedad en general, teniendo en cuenta que el voluntariado en tareas sociales "está ocupando un papel muy importante desde la perspectiva de la solidaridad".

Así, gracias a este acuerdo y a través de la Agencia Andaluza del Voluntariado, se establecerán vías de colaboración entre los sindicatos, la CEA y la Consejería para implantar una "filosofía de seguridad laboral" en la práctica del voluntariado, así como fomentar el desarrollo de un voluntariado "que no se utilice para sustituir puestos de trabajo o abaratar mano de obra, y evitar la privatización de determinados servicios sociales que deben estar garantizados desde el ámbito público".

Fuente: europapress. (**ver más**)

## **Consejos Preventivos**

### **TELETRABAJO .- ASPECTOS BÁSICOS**



El desarrollo de las tecnologías de la información y las telecomunicaciones (ordenadores, fax, telefonía móvil, internet, etc.) ha facilitado nuevas formas de trabajo en las que ya no es necesaria la presencia del individuo en la empresa. Cada día es mayor el número de personas que, equipadas con el ordenador fijo, el portátil o el teléfono móvil trabajan desde el domicilio, las oficinas satélite de la empresa, el hotel o incluso el avión.

Estamos hablando del teletrabajo, entendiendo como tal "una nueva forma de trabajo remunerado, que se efectúa a distancia y usando tecnologías de la comunicación". El teletrabajo introduce novedades en el campo de la organización (control de la propia actividad) y ofrece ventajas tanto a las personas que lo ejercen como a las empresas: flexibilidad de horario (adaptado a las necesidades de cada individuo), reducción del tiempo empleado en desplazamientos, mayor libertad en el vestuario, ahorro en gastos de

imagen y transporte, etc. Sin embargo, el ejercicio del teletrabajo también comporta inconvenientes que pueden derivar en problemas de salud (estrés, adicción al trabajo, problemas musculares, aislamiento social, etc.). Estos riesgos se deben tener en cuenta con el fin de evitarlos en lo posible.

Ya que la acción desarrollada por la persona trabajadora durante el ejercicio de su jornada laboral bajo esta modalidad, implicará ciertas ventajas pero sin duda presenta unos inconvenientes derivados de la propia flexibilidad para ejecutar las tareas, ya que si no se es organizado/a y se tienen en cuenta ciertos aspectos a la hora de trabajar desde el propio domicilio, se puede dar el caso de no estar cumpliendo aspectos básicos para proteger la seguridad y salud del mismo operario.

### **¿Cómo se puede actuar para evitar que el teletrabajo, se convierta en fuente de riesgos para la seguridad y salud?**

La base fundamental para evitar dicha situación, es tratar el trabajo desde el domicilio, cómo lo que es, un trabajo y que por tanto necesita ir cumpliendo ciertas medidas preventivas para poder fluir sin riesgos:

- ✗ Destinar un área de la casa que disponga del espacio necesario para el mobiliario de trabajo, de luz natural y que pueda quedar aislada del resto de la vivienda (pestillo, llave, etc.), con el fin de controlar situaciones que puedan interrumpir el trabajo y proteger la información que se usa o la tarea que se realiza.
- ✗ Escoger un lugar que también reúna las condiciones suficientes que eviten los ruidos externos (tráfico, vecindario, etc.) y los propios de la casa (visitas, niños, tareas domésticas, etc.). Para trabajos que requieran concentración, el nivel sonoro continuo debe ser lo más bajo posible y no exceder de los 55dBA.
- ✗ Prestar una especial atención a la iluminación. Las personas que ejercen el teletrabajo pasan mucho tiempo frente a una pantalla y pueden sufrir una importante fatiga visual. Este problema disminuye con una adecuada iluminación de la zona de trabajo. La luz natural es lo más recomendable, pero como sufre muchas variaciones hay que complementarla con iluminación artificial.
- ✗ Situar el ordenador de manera que la luz natural, la de los fluorescentes, bombillas o focos del recinto incidan lateralmente en la pantalla y no de frente o por detrás del usuario, de modo que se eviten los reflejos.
- ✗ Elegir el mobiliario de trabajo más ergonómico posible y que tenga la superficie mate, pues los materiales brillantes reflejan y producen deslumbramientos.
- ✗ Pasar los cables eléctricos y líneas telefónicas junto a las paredes y evitar que queden en medio de zonas de paso o colgando en exceso de la mesa de trabajo.
- ✗ Seguir un plan establecido que esté adaptado al tiempo y a las necesidades de cada persona, aprovechando las ventajas que ofrece la flexibilidad horaria. Es conveniente planificar horarios, pausas y plazos de entrega porque el autocontrol del ritmo de trabajo también puede implicar un exceso de dedicación y dar lugar a una sobrecarga de actividad o, incluso, crear adicción al trabajo
- ✗ Hacer pausas de 10 a 15 minutos cada dos horas de trabajo para contrarrestar la fatiga física y mental. Este problema es usual entre las personas que trabajan de forma muy continuada con ordenadores. Los descansos cortos y frecuentes son mejores que los largos porque impiden que se llegue a alcanzar la fatiga. Cuando una persona ya está cansada es más difícil que se recupere.
- ✗ Establecer reuniones periódicas con personas relacionadas con la propia actividad (novedades, métodos de trabajo, problemas, etc.) para reforzar la función social que cumple el trabajo y minimizar el riesgo de aislamiento, organizando sistemas

para obtener respuestas a consultas en un tiempo breve (correo electrónico, fax, etc.).

✗ Designar unas horas concretas al día o a la semana para atender las demandas de la empresa contratante o de los clientes. De este modo, la persona teletrabajadora puede organizar mejor su tiempo libre y eliminar interrupciones que interfieren en el trabajo.

✗ Intentar separar el trabajo de la familia. En ocasiones, la familia suele ser objeto de la tensión laboral de la persona teletrabajadora puesto que el ámbito laboral y el familiar están unidos físicamente y no se dispone del apoyo social que se encuentra en una empresa (sindicatos, compañeros de trabajo, etc.).

Legislación básica aplicable:

- LEY 31/1995, de 8 de noviembre, de prevención de riesgos laborales
- Real Decreto Legislativo 1/1995 de 24 de marzo. Texto refundido de la ley del estatuto de los trabajadores.
- 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 488/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización.

Para saber más:

- [www.mtas.es/insht](http://www.mtas.es/insht)
- [www.mtas.es/insht/information/Ind\\_temntp.htm](http://www.mtas.es/insht/information/Ind_temntp.htm)
- REVISTA ERGA-PROFESIONAL
- NTP 412

## Normativa

---

**ORDEN de 7 de julio de 2008**, por la que se establecen los contenidos y datos mínimos a consignar en las memorias anuales de los Servicios de Prevención Ajenos (Boja de 25 de julio de 2008)

***Avisamos a nuestros lectores que el boletín de actualidad preventiva andaluza interrumpe su edición hasta el próximo mes de septiembre***

### **Cláusula de Excepción de Responsabilidad.**

***La información que se ofrece tiene carácter meramente informativo. La Consejería de Empleo no se hace responsable de un posible error u omisión en la información ofrecida en este boletín, considerándose como disposiciones normativas solo aquellas publicadas en diario oficial y actos administrativos o resoluciones aquellos dictados conforme al procedimiento administrativo.***

### **Aviso Legal**

***En cumplimiento de la Ley Orgánica 15/1999, los suscriptores a este boletín, en cualquier momento pueden ejercitar su derecho de acceso, rectificación.***

***Para darse de baja pulse aquí***