



## Nuevos vehículos para recogida selectiva de papel y cartón

El espectacular aumento de la colaboración ciudadana en la recogida selectiva hace necesario incrementar la flota de vehículos



El Alcalde de Sevilla D. Alfredo Sánchez Monteseirín junto al Director Gerente de Lipasam D. Alfonso Mir y el Delegado de Vía Pública D. Manuel Gómez Lobo durante la presentación de los vehículos.

**C**ada vez es mayor el número de ciudadanos que colaboran activamente en la Recogida Selectiva de Papel y Cartón, de forma que la cantidad recogida en los contenedores situados en la vía pública se ha doblado en los cuatro últimos años, pasando de 4.241 toneladas en 2001, a 8.698 en 2004.

Por ello, para cubrir las necesidades actuales se han adquirido varios vehículos con mejores prestaciones y una

mayor capacidad de carga y compactación, con el objetivo de elevar la productividad y mejorar el transporte de los residuos hasta el centro de reciclado.

Así, el 28 de enero se presentaron cuatro nuevos vehículos destinados a esta actividad, en un acto celebrado en la Plaza de San Francisco y que contó con la presencia del Alcalde de Sevilla, D. Alfredo Sánchez Monteseirín, el Delegado de Vía Pública, D. Manuel Gómez Lobo y el Director Ge-

rente de LIPASAM, D. Alfonso Mir del Castillo.

Los nuevos vehículos, cuya compra ha supuesto una inversión de Quinientos Cuarenta y Seis Mil Euros, incorporan motores Euro III, y cumplen las normas de la Unión Europea en cuanto a la emisión de ruidos y gases contaminantes, cuidando en definitiva el Medio Ambiente, disminuyendo las molestias ocasionadas al ciudadano, y aumentando el nivel de confort y calidad de vida en nuestra ciudad.

### Actualidad



#### Premio Bandera Verde-Ciudad Sostenible 3

Nuevo reconocimiento para LIPASAM



#### Así no hay quién viva 3

### Nuestra empresa

#### Nuevo Plan de Formación 2005-2006 4

160 cursos componen la oferta formativa

### Seguridad

#### Descarga de Residuos Inertes en la Planta de Transferencia 7

Conoce las normas de seguridad

# Recogida selectiva de papel y cartón.

## Balance 2004

**A**fortunadamente, cada vez son más los sevillanos que separan en su domicilio o en su lugar de trabajo el papel y el cartón y lo depositan en los 1.500 contenedores que tenemos distribuidos por toda la ciudad. Por eso la Recogida selectiva de estos residuos, cuyo reciclaje beneficia tanto al Medio Ambiente, evitando sobre todo la tala de miles de árboles, ha ido creciendo año tras año desde que en 1992 se colocaron los primeros contenedores.

Dicho crecimiento sólo se vio interrumpido en 1995 y en el periodo 2000-2001 por los continuos robos de papel que tuvieron lugar en los contenedores a causa de la subida en el precio de este material.

De nuevo durante 2004 se ha registrado un aumento espectacular en la recogida selectiva de estos productos, alcanzándose la cifra de 10.750 toneladas, lo que supone un crecimiento cercano al treinta por ciento con respecto al año anterior.

Esta cantidad incluye además de lo recogido en los contenedores situados en la vía pública, el papel y cartón procedente de los Puntos Limpios, los buzones para Recogida Neumática y el recogido por la empresa Garrilli Multiservicios, que como sabes colabora con LIPASAM efectuando la recogida de embalajes de cartón en



empresas y establecimientos comerciales de toda la ciudad.

La Recogida Selectiva de Papel y Cartón se efectúa con Camiones Compactadores con grúa, realizándose esta actividad seis días por semana, de lunes a sábado, y siendo nueve los equipos que actúan, a razón de tres equipos por turno.

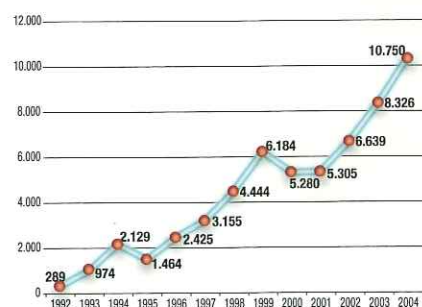
Además, en el Casco Antiguo, Triana, Los Remedios y la Zona Comercial de Nervión, la recogida se efectúa todos los días de la semana, siempre durante la noche.

### EMPLEADOS QUE HABITUALMENTE LLEVAN A CABO ESTE SERVICIO:

ANTONIO CASTRO ESPADAS, GREGORIO FRANCO ARQUELLADA, MANUEL PÉREZ SÁNCHEZ, AGUSTÍN LÓPEZ SÁNCHEZ, MARCO ANTONIO BARREIRO GARCÍA, FERNANDO PIÑA RUBIO, MIGUEL ÁNGEL ÁNGULO RODRIGUEZ, JOSÉ ANTONIO ANTAS DOMÍNGUEZ, IGNACIO BAREA ALCAIDE, DANIEL BARNETO GONZÁLEZ, MANUEL BRITO DE LOS REYES, JOSÉ BAUTISTA TRONCOSO, ANTONIO CANTERO MOYA, JOSÉ ANTONIO CARRERA SAYAGO, FRANCISCO JOSÉ CAÑETE MAYA, FERNANDO CASTRO SÁNCHEZ, JUAN JOSÉ CORTES IGLESIAS, MANUEL DOMÍNGUEZ

DOMÍNGUEZ, SANTIAGO DOMÍNGUEZ LÓPEZ, JESÚS DURÁN RUBIO, CARLOS EXPÓSITO DÍAZ, JESÚS FERNÁNDEZ FERREIRA, RAFAEL FRANCO GARCÍA, MANUEL FRANCO PÉREZ, MANUEL JESÚS GÁMIZ VÁZQUEZ, VÍCTOR MANUEL GARCÍA MUÑOZ, MANUEL GÓMEZ RUIZ, DAVID GÓMEZ ZAPATA, MANUEL GONZÁLEZ SÁNCHEZ, ENRIQUE JÁUREGUI GONZÁLEZ, FERNANDO LÓPEZ ROJAS, JOSÉ MARÍN GONZÁLEZ, ANTONIO MARTÍN BORRERO, JOSÉ CARLOS MARTÍN DÍAZ, JUAN FRANCISCO MARTÍNEZ LÓPEZ, JESÚS MARTÍNEZ RUIZ, PEDRO MEDINA SÁNCHEZ, JUAN CARLOS MORALES TORRES, JOSÉ ANTONIO MORENO GALLEGO, FRANCISCO JOSÉ MORENO MEDINA, MANUEL MORENO MÉNDEZ, FRANCISCO J. MOVILLA ÁLVAREZ, JOSÉ MANUEL MOYANO LÓPEZ, EMILIO MUÑOZ BENITEZ, ELIO DANIEL ORELLANA PÉREZ, FRANCISCO PEREA ROMERO, JOSÉ ANTONIO PEREIRA UBEDA, JOSÉ JOAQUÍN PÉREZ JIMÉNEZ, RICARDO PIMENTEL ROCHA, MANUEL PONCE BARROSO, FLORENCIO PRESA PÉREZ, PEDRO QUESADA JAÉN, ENRIQUE RECHE CAYUELA, FRANCISCO JAVIER REYES GALINDO, MANUEL RIVAS MEJÍAS, JUAN ALBERTO RODRIGO SOTO, MIGUEL ÁNGEL RODRÍGUEZ MARÍN, MIGUEL RUBIO LÓPEZ, JOSÉ ANTONIO RUIZ REYES, JOSÉ SÁNCHEZ ARIAS, ANTONIO SÁNCHEZ SÁNCHEZ, MANUEL TORRES SÁNCHEZ, JUAN JESÚS VARGAS ACOSTA.

### ► Evolución recogida selectiva de papel



# Nuevo reconocimiento para Lipasam

## Premio Bandera Verde-Ciudad Sostenible



El Director Gerente de Lipasam recogiendo el premio

**E**l Ayuntamiento de Sevilla ha renovado la "Mención Oro" del Premio Bandera Verde-Ciudad Sostenible que otorga anualmente la Federación de Usuarios-Consumidores Independientes (FUCI), en reconocimiento por los esfuerzos en relación con la limpieza pública, recogida y tratamiento de los residuos urbanos, así como por las Campañas de Concienciación

Ciudadana y Educación Ambiental puestas en marcha de forma continuada por LIPASAM.

Este nuevo logro propicia que Sevilla, continúe ostentando la "Mención Oro", el máximo galardón que concede la FUCI, dentro del grupo de Ayuntamientos que destacan por su apuesta firme por el Desarrollo Sostenible y la introducción de nuevas tecnologías respetuosas con el Medio Ambiente.

El premio fue recogido, en representación del Alcalde de Sevilla D. Alfredo Sánchez Monteseirín, por el Director Gerente de LIPASAM, D. Alfonso Mir del Castillo, en un acto celebrado el pasado 21 de diciembre, en el Hotel Palace de Madrid, y que fue presidido por las Ministras de Medio Ambiente, D<sup>a</sup>. Cristina Narbona Ruiz y Vivienda, D<sup>a</sup>. M<sup>a</sup>. Antonia Trujillo Rincón.

Como sabes, el Ayuntamiento de Sevilla consiguió por primera vez el Distintivo Ambiental Bandera Verde-Ciudad Sostenible en 1998, habiéndolo renovado durante cinco años consecutivos y consiguiendo de esta forma la "Mención Oro" en el año 2002, galardón que ha sido de nuevo confirmado por la FUCI en esta nueva edición del Premio.

La renovación de este importante galardón constituye un nuevo reconocimiento al esfuerzo diario de todos los que integramos LIPASAM para mantener una ciudad limpia y saludable, a la vez que supone un importante estímulo para seguir trabajando, con la colaboración de todos los ciudadanos, para que Sevilla tenga cada vez mejores servicios de Limpieza Pública y con la calidad que merece.

## Así no hay quién viva

### Nueva campaña para solicitar la colaboración ciudadana en el barrio de Pino Montano

**A**nte el comportamiento de algunos vecinos y comerciantes del Barrio de Pino Montano, que no utilizan adecuadamente los buzones para la recogida neumática de residuos, LIPASAM ha llevado a cabo recientemente una nueva Campaña Informativa para recordar a todos los residentes en la zona que sin la colaboración de todos es imposible el buen funcionamiento del sistema y de nada sirve el esfuerzo y la enorme inversión que se ha realizado.

Numerosos atascos producidos por bolsas de tamaño superior al permitido u objetos que no se deben depositar en los buzones, como por ejemplo huesos de jamón; bolsas, embalajes de cartón, muebles y otros enseres abandonados alrededor de los buzones, sin comprobar si funcionan, propician una imagen del barrio que no beneficia a nadie.

Para llamar la atención sobre ello y bajo el lema "Así no hay quién viva" se han señalado mediante adhesivos los buzones, se han co-



Junto al buzón se observa la falta de colaboración de algunos ciudadanos.

locado carteles informativos en los portales y comercios, y se han visitado tanto las viviendas como los comercios entregando un folleto con amplia información y pidiendo la colaboración de todos.

# Nuevo Plan de Formación 2005-2006

## Más de 160 cursos para mejorar tus conocimientos

**C**omo ya veníamos anunciando en anteriores números de nuestra revista, el Plan de Formación 2005/2006 quedó ultimado el pasado mes de Enero, y en él se contemplan un total de 168 cursos y actividades que abarcan diversos campos, correspondiendo al departamento de Operaciones el mayor número de acciones, en cuanto a cursos a desarrollar y número de empleados que participarán.

Con este nuevo Plan se pretende dar respuesta a las expectativas actuales y futuras de la empresa, dentro de un plan dinámico y flexible en el que las distintas actividades a desarrollar estén adaptadas a las necesidades reales de cada puesto de trabajo.

Entre los cursos programados

tendrán un protagonismo especial los relacionados con la informática, continuando con la apuesta firme y continua para que nuestra empresa esté al corriente de los últimos avances en dicho campo.

Con ello pretendemos, en definitiva, que cada uno en su puesto de trabajo esté lo suficientemente formado para poder satisfacer sus expectativas personales y profesionales.

El nuevo Plan de Formación se ha diseñado cuidando la participación en el mismo de todas las áreas que componen la empresa, como puedes observar en el gráfico.

De las diferentes acciones formativas a realizar por cada Departamento se dará amplia información próximamente.

En cuanto a 2004, se realizaron un total de setenta y seis acciones formativas, en la que participaron noventa y siete empleados que completaron más de catorce mil horas de formación.

Acciones formativas por departamentos



# El absentismo volvió a subir en 2004

**D**urante 2004, el Índice de Absentismo creció hasta situarse en el nueve coma noventa y uno por ciento, frente al nueve coma cero dos registrado durante 2003.

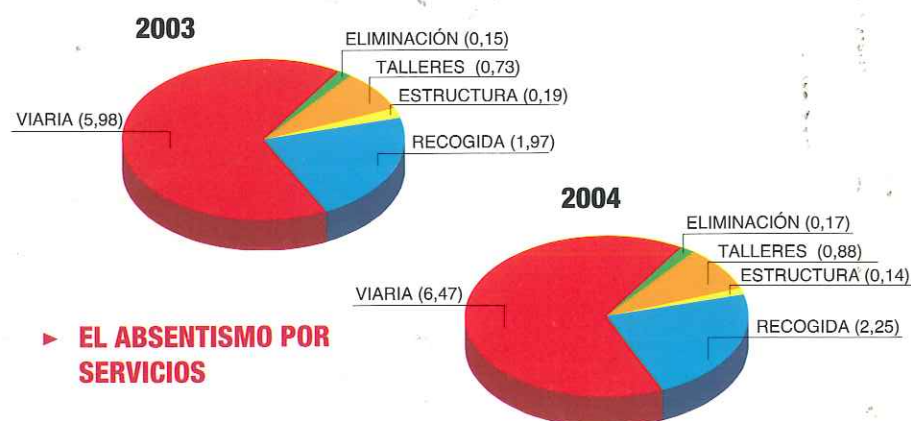
Dicho crecimiento se debe principalmente al incremento en las bajas por enfermedad, que afectaron a ciento once empleados, si bien el número de accidentes con baja también aumentó con respecto al año anterior.

En lo que se refiere a las distintas áreas de actividad de la empresa, el mayor absentismo se registró entre los empleados que llevan a cabo servicios de Limpieza Viaria, con un índice del dos coma veinticinco, lo que equivale a que ochenta y nueve empleados hubieran permanecido de baja durante todo el año.

CAUSAS DEL ABSENTISMO 2003/2004

Causas	2003	PERSONAS /AÑO	2004	PERSONAS/AÑO
Enfermedad	6,17	81	6,80	94
Accidente	1,06	14	1,24	17
Otras causas (*)	1,79	23	1,87	26
Absentismo accidental (Enf. + Acc.)	7,23	95	8,04	111
<b>Total</b>	<b>9,02</b>	<b>118</b>	<b>9,91</b>	<b>137</b>

(\*) Maternidad, permisos retribuidos, faltas justificadas e injustificadas, permisos sindicales y huelga



# Navidad 2004

## Masiva participación en los actos organizados con motivo de las Fiestas Navideñas

**L**a invitación de Navidad a todos los empleados de LIPASAM, se ha desarrollado de forma diferente al año anterior, teniendo lugar en las instalaciones del Parque Este y no en cada Parque Auxiliar como venía siendo habitual.

De esta forma todos hemos podido conocer esta nueva instalación y también compartir un rato agradable

y distendido con los compañeros de otros Centros de Trabajo.

La participación ha sido un año más excelente, acudiendo a la cita alrededor de mil doscientos empleados.

La primera de las reuniones celebradas fue amenizada musicalmente por nuestro compañero Juan Quero Morilla, al que deseamos agradecer su participación desinteresada.



El Director Gerente de Lipasam D. Alfonso Mir del Castillo tomando una copa con varias empleadas

## NOTICIAS AIE

### SERVICIO DE ATENCIÓN AL CIUDADANO

Finalizó el proceso para la contratación del nuevo Servicio de Atención al Ciudadano de las Empresas Municipales de Sevilla, habiendo sido designada para la prestación del mismo la Empresa Servinform, que como sabes venía dando soporte al Teléfono de la Limpieza.

El nuevo número de teléfono, al que pueden dirigirse los ciudadanos para contactar con las empresas del Ayuntamiento es el 902459954 y se encuentra operativo desde el 18 de febrero.

### PROYECTO DE ENERGÍA

La Agrupación ha elaborado el Pliego de Condiciones que regulará el Concurso Público para la contratación del Suministro Eléctrico para el Ayuntamiento y sus empresas municipales. Dicho Pliego ha sido remitido al Ayuntamiento para su ratificación.

### PROGRAMA GLOBAL DE SEGUROS

La empresa Benjumea Correduría de Seguros S.A. ha sido la adjudicataria del Concurso Público convocado por la Agrupación, con el fin de designar la entidad mediadora para el desarrollo del Programa Global de Seguros de las Empresas Municipales.

### CONCURSOS

La Agrupación ha convocado sendos Concursos Públicos para la contratación de Servicios de Vigilancia y Seguridad, así como de Limpieza y Jardinería. También se ha convocado un Concurso para la Gestión de Espacios para Publicidad Exterior en Vehículos e Instalaciones de las Empresas.

## En marcha las negociaciones del 7º Convenio Colectivo

### El pasado 24 de Noviembre se constituyó la Mesa Negociadora de nuestro séptimo Convenio Colectivo

**L**as representaciones de los trabajadores y de la Empresa se reunieron y marcaron las premisas para que, de las conversaciones pertinentes, salga el texto que recoja todos los aspectos laborales de producción, retributivos y sociales capaces de satisfacer las expectativas de todas las

personas que prestamos servicios a la ciudad y seguir posibilitando que LIPASAM se consolide entre las empresas líderes del sector medioambiental.

Ambas representaciones tienen el propósito de que las negociaciones discurran en las mejores condiciones, que los debates posibiliten me-

joras que beneficien a las dos partes y que fruto de los mismos se consiga, durante la vigencia del nuevo Convenio la estabilidad y la Paz Social en nuestra empresa.

Para presidir las negociaciones, ha sido nombrado por unanimidad D. José Rodríguez de la Borbolla.

## La descarga de Residuos Inertes en la Planta de Transferencia

**E**n la actualidad, la descarga de Residuos Inertes en los muelles de la Planta de Transferencia se realiza bien mediante el basculado de la caja de los vehículos brigada, bien mediante la descarga manual, cuando la capacidad de las cubas así lo hace necesario.

En ambos casos debemos extremar las precauciones para que no se produzcan accidentes:

- ▶ Evitando permanecer innecesariamente cerca de los extremos de los muelles.
- ▶ Abriendo correctamente los portales traseros de los vehículos.
- ▶ Colocándonos en lugar visible para realizar las indicaciones al conductor del vehículo para las maniobras de marcha atrás.
- ▶ Dejando una distancia de seguridad adecuada entre el furgón y el extremo del muelle.
- ▶ Asegurándonos de que el camión queda completamente parado (incluyendo la desconexión del motor y verificando que el freno de mano esté perfectamente echado)

antes de situarnos en su parte trasera para descargar, etc....

Desde hace un año están colocados en el acceso a estos muelles, dos rótulos con las NORMAS DE SEGURIDAD PARA LAS OPERACIONES DE DESCARGA DE INERTES que contienen informa-

ción sobre cómo realizar de forma segura las descargas. También se ha informado sobre el terreno a las dotaciones, sobre lo anterior.

Reproducimos a continuación dicha información para que a través de estas líneas se recuerde la conveniencia de realizar las descargas de la forma más segura.

### ▶ NORMAS DE SEGURIDAD EN EL MUELLE DE DESCARGA DE RESIDUOS INERTES



**RIESGO DE CAÍDAS A DISTINTO NIVEL**



**RIESGO DE TROPEZAR**



**PELIGRO EN GENERAL: ATROPELLOS POR VEHÍCULOS**

1. DESCARGUE LAS HERRAMIENTAS DE LA CAJA DEL CAMIÓN SITUÁNDOLAS FUERA DE LA ZONA DE LOS MUELLES DE DESCARGA.
2. LAS INDICACIONES AL OFICIAL VL PARA LA MANIOBRA SÓLO PODRÁN SER EFECTUADAS POR UNA SOLA PERSONA.
3. ANTES DE BASCULAR LA CAJA: CON EL VEHÍCULO PARADO (INCLUIDA LA DESCONEXIÓN DEL MOTOR Y LA COMPROBACIÓN DE QUE EL FRENO DE MANOS ESTÁ PERFECTAMENTE ECHADO), ABRA CORRECTAMENTE LOS PORTALONES Y BARANDILLAS TRASERAS Y FIJELOS CON LOS PESTILLOS DE SEGURIDAD.
4. QUEDA TERMINANTEMENTE PROHIBIDO PERMANECER A PIE EN LA ZONA DE LOS MUELLES DE DESCARGA MIENTRAS HAYA VEHÍCULOS EFECTUANDO LA DESCARGA.
5. UNA VEZ CONCLUÍDA LA DESCARGA, CON EL VEHÍCULO PARADO, ASEGÚRESE DE QUE PORTALONES Y BARANDILLAS QUEDAN CORRECTAMENTE CERRADOS. LA CARGA DE HERRAMIENTAS Y EL ACCESO DEL PERSONAL QUE NO CONDUZCA AL INTERIOR DE LOS VEHÍCULOS SE REALIZARÁ FUERA DE LA ZONA DE LOS MUELLES DE DESCARGA.

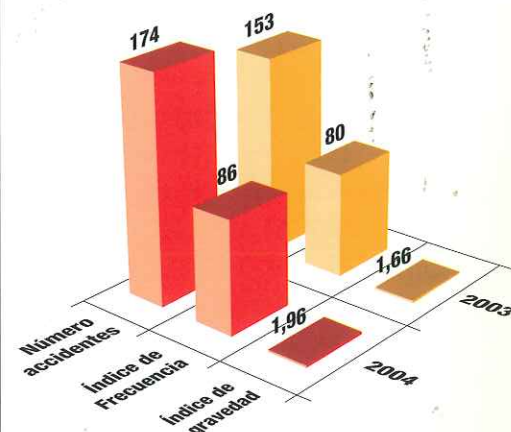
## Más accidentes, y con más días de baja durante 2004

**C**iento setenta y cuatro accidentes se registraron durante el año 2004, cifra superior en 21 a la computada en 2003, incrementándose tanto el índice de frecuencia y el número de bajas por dicha causa, que ascendió a diecisiete, frente a las catorce contabilizadas durante 2003.


Nunca nos cansaremos de re-

cordaros la importancia que tiene tomar todas las precauciones necesarias, durante el desarrollo de nuestro trabajo, precisamente para evitar los accidentes y sus consecuencias.

Infórmate leyendo nuestro Manual para la Prevención de Riesgos Laborales. Solicita los elementos de protección y utilízalos siempre.



# Diccionario de Prevención de Riesgos Laborales

	<b>Control de riesgos</b>	Mediante la información obtenida en la evaluación de riesgos, es el proceso de toma de decisión para tratar y/o reducir los riesgos, para implantar las medidas correctoras, exigir su cumplimiento y la evaluación periódica de su eficacia.
	<b>Delegados de Prevención</b>	Representantes de los trabajadores con funciones específicas en materia de prevención de riesgos en el trabajo, designados por y entre los representantes del personal.
	<b>Equipo de protección colectiva</b>	Aquella técnica o dispositivo de seguridad cuyo objetivo es la protección simultánea de varios trabajadores expuestos a un determinado riesgo. Ejemplo lo tenemos en: Conos y vallas de señalización de alta visibilidad; barandillas en andamios y escaleras; mallas anticaídas que vemos en los edificios en construcción; mamparas para delimitar zonas de soldadura; resguardos protectores en máquinas, etc.
	<b>Equipo de protección individual (E.P.I.)</b>	Cualquier equipo destinado a ser llevado o sujetado por el trabajador para que lo proteja de uno o varios riesgos que puedan amenazar su seguridad o su salud en el trabajo y que no hayan podido ser eliminados por los mecanismos de protección colectiva, así como cualquier complemento o accesorio destinado a tal efecto. Ejemplo lo tenemos en los guantes de protección (serraje, latex anticorte, neopreno, etc.), mascarillas de protección respiratoria, gafas y pantallas de protección ocular (proyecciones, soldadura, etc.), protección auditiva, arneses, cascos, mandiles y polainas, etc. La empresa está obligada a proporcionarnos estas protecciones, y los trabajadores a utilizarlas, cuidándolas para tenerlas listas siempre que las necesitemos en nuestro trabajo.
	<b>Equipo de trabajo</b>	Cualquier máquina, aparato, instrumento o instalación utilizado en el trabajo. En nuestro caso, las escobas, el carrito de barrido, el "supercepillo", el recogedor, los furgones brigadas, los camiones recolectores de basuras, los equipos de soldadura, las herramientas del taller, etc. Todos estos elementos hemos de cuidarlos y utilizarlos correctamente, para hacer nuestros trabajos de la mejor manera posible y con la mayor seguridad.
	<b>Equipo de emergencia</b>	Grupo de personas especialmente entrenadas y organizadas para evitar que se produzcan situaciones de emergencia y para activar y liderar, en el caso de que se produzcan, el oportuno Plan de Emergencia.
	<b>Equipo de primeros auxilios</b>	Grupo de personas encargadas de prestar, durante la emergencia, la asistencia sanitaria de carácter primario a los lesionados antes de que llegue, si fuera necesaria, la ayuda médica externa.
	<b>Evaluación de riesgos laborales</b>	Es el proceso dirigido a estimar la magnitud de los riesgos que no se hayan podido evitar, obteniendo la información necesaria para tomar decisiones apropiadas sobre la necesidad de adoptar medidas preventivas y, en este caso, sobre el tipo de medidas que se deben adoptar. En este proceso colaboran activamente los trabajadores, representados por los Delegados de Prevención.
	<b>Extintor</b>	Aparato a presión que contiene un agente (agua, polvo, espuma física, anhídrido carbónico o Halón) que puede ser proyectado y dirigido sobre un fuego por acción de una presión interna o externa, con el fin de proceder a su extinción. Están colocados en instalaciones y vehículos. Hemos de mantenerlos a punto para que nos sirvan en caso de necesidad.

## El dolor de espalda y su prevención

Una gran mayoría de la población ha sufrido o sufre a lo largo de su vida dolores de espalda. Es la dolencia muscular más frecuente, y representa nada menos que la segunda causa de baja laboral, después de la gripe.

Las Lumbalgias y Cervicalgias son lesiones en las que la prevención juega un papel esencial. Los dolores se producen por no tomar precauciones y por lo tanto son fácilmente evitables.

Si quieres evitar las molestias en tu espalda toma nota de estos consejos:

- ▶ Distribuye tu peso uniformemente mientras estés de pie.
- ▶ Es mejor realizar pequeños desplazamientos que mantenerse mucho rato de pie.
- ▶ Al caminar, mantén el cuerpo relajado pero recto. La cabeza y los hombros hacia atrás.
- ▶ Evita usar tacones altos, para reducir la tensión de la espalda.
- ▶ Al sentarte mantén la espalda recta, y evita hundirte en el asiento.

## : Viñeta del mes



- ▶ Cuando tengas que recoger objetos del suelo, no dobles la cintura. Agáchate flexionando las piernas y mantén siempre la espalda derecha.
- ▶ Al cargar peso debes repartirlo entre los hombros.
- ▶ En tu mesa de trabajo es recomendable apoyar los codos, para no mantenerlos en el aire y relajar los trapecios.
- ▶ Al conducir largas distancias desplaza el asiento hacia delante, para que las rodillas vayan flexionadas.
- ▶ Para dormir utiliza un colchón duro. Acuéstate de lado, con las

rodillas flexionadas, o tumbado hacia arriba. Evita acostarte boca abajo, ya que esa postura acentúa la curva lumbar.



Doctor D. Carlos Neila Matas

# Sevilla más limpia que ninguna

Edita:  **LIPASAM**

C/ Virgen de la Oliva, s/n. 41011 Sevilla.

**Coordinación:** Dpto. de Comunicación y Relaciones Externas de LIPASAM.

**Diseño y Producción Editorial:** Artefacto.

**Fotografía:** Miguel Ángel Nistal, Archivo LIPASAM, Artefacto.

**Impresión:** Escandón Impresores.

**Depósito Legal:** SE-847-2000

[www.lipasam.es](http://www.lipasam.es)

  
**LIPASAM**