



**IRSST**

Instituto Regional  
de Seguridad y Salud  
en el Trabajo

PREVENCIÓN DE RIESGOS  
LABORALES EN JÓVENES  
CURSO 2024/2025

# ENCUENTROS INESPERADOS

## BASADO EN HECHOS REALES



Comunidad  
de Madrid

## CONSEJERÍA DE ECONOMÍA, HACIENDA Y EMPLEO

Consejera de Economía, Hacienda y Empleo:  
Rocío Albert López-Ibor.

Directora general de Trabajo y gerente del Instituto Regional  
de Seguridad y Salud en el Trabajo:  
Silvia Marina Parra Rudilla.

Elaboración:

Dirección

Silvia Marina Parra Rudilla, directora general de Trabajo  
y gerente del Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo.

Autoría:

Unidad Técnica de Formación y Sensibilización - IRSST.

Teresa Moreno Carmona.

SIENA EDUCACIÓN.

Ilustración: Susana Olmedo Álvarez.

Guión: Susana Olmedo Álvarez, Alba Jerez Herreros.

Diseño y Maquetación: Susana Olmedo Álvarez.

Edita:

Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo.

Ventura Rodríguez, 7. 28008 Madrid

Tel.: 900 713 123

[irsst.publicaciones@madrid.org](mailto:irsst.publicaciones@madrid.org)

[www.comunidad.madrid](http://www.comunidad.madrid)

Soporte de maquetación en línea PDF:

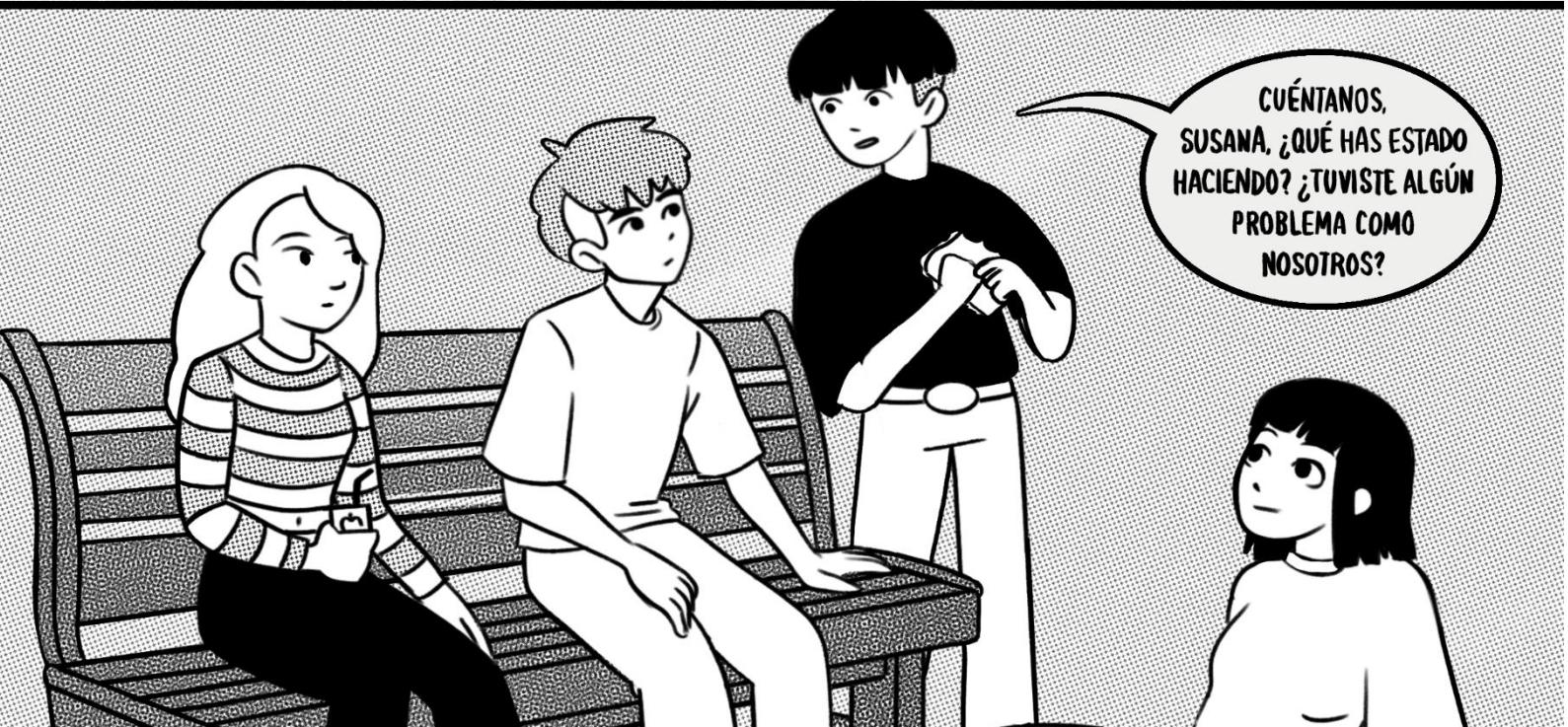
© Comunidad de Madrid, 2024

1<sup>a</sup> Edición: enero 2025

Publicación en línea en formato PDF

Realizado en España – Made in Spain





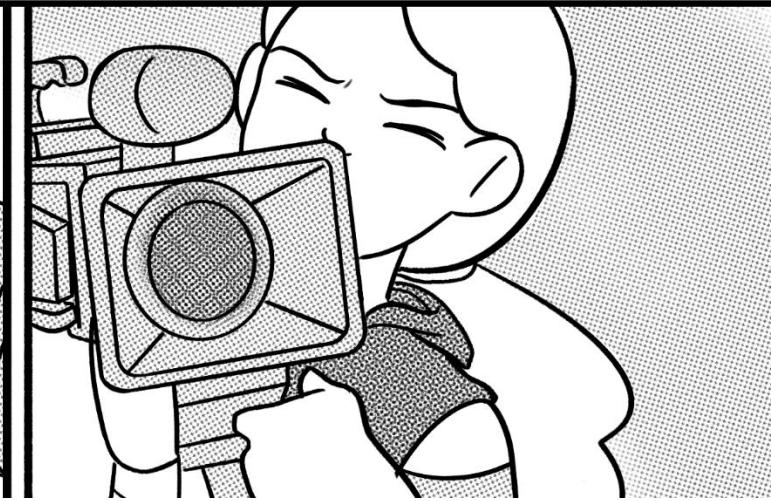
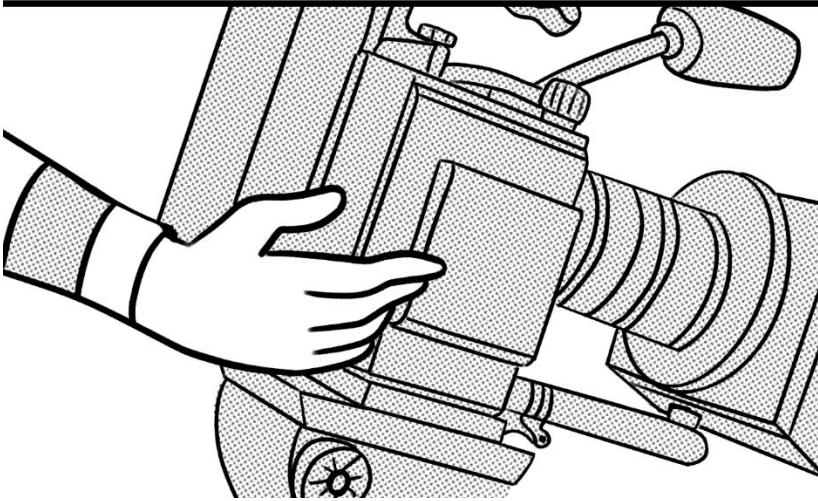


EL PRIMER DÍA EN LAS PRÁCTICAS, LLEGUÉ CUANDO YA HABÍAN EMPEZADO A RODAR, ASÍ QUE CON TODO EL LÍO NO ME PUDIERON HACER UNA INTRODUCCIÓN ADECUADA.

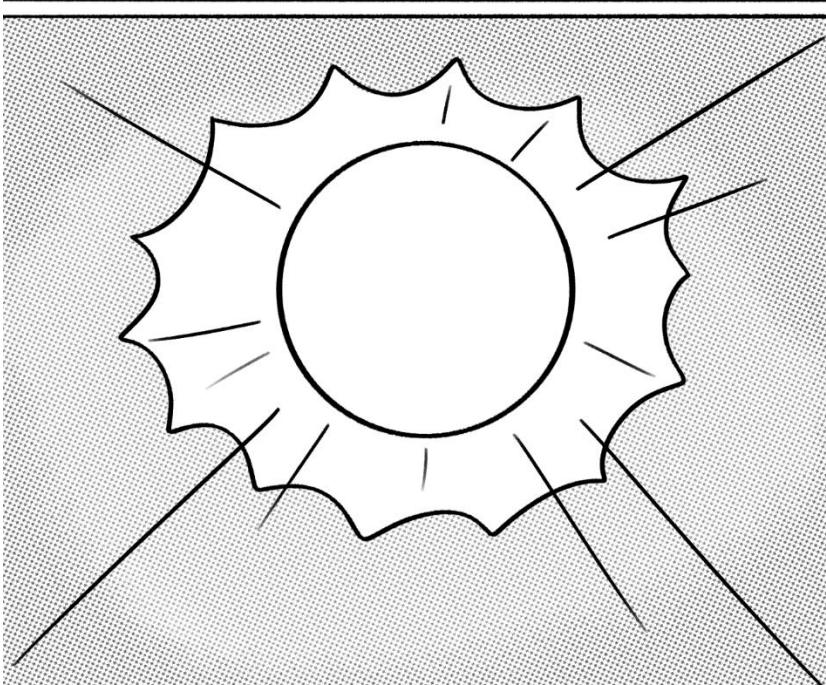
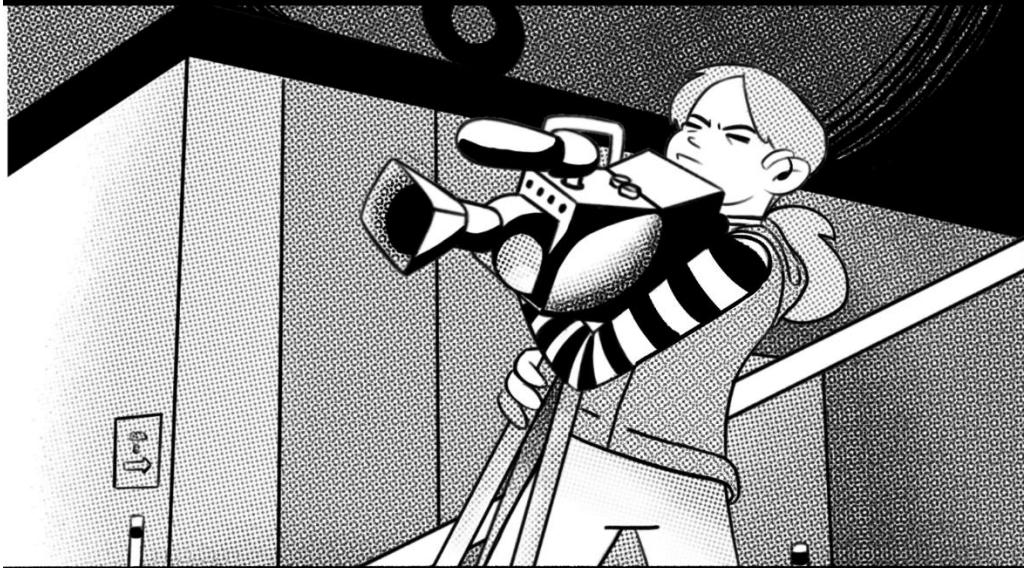




CON EL CALOR DE LA TARDE, TUVIMOS QUE RECORDER PRONTO Y ESPERAR PARA PODER GRABAR CUANDO BAJARAN UN POCO LAS TEMPERATURAS.



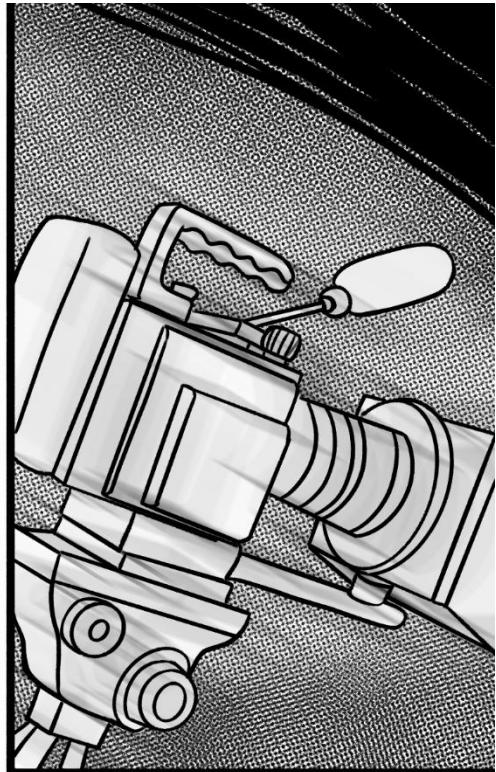
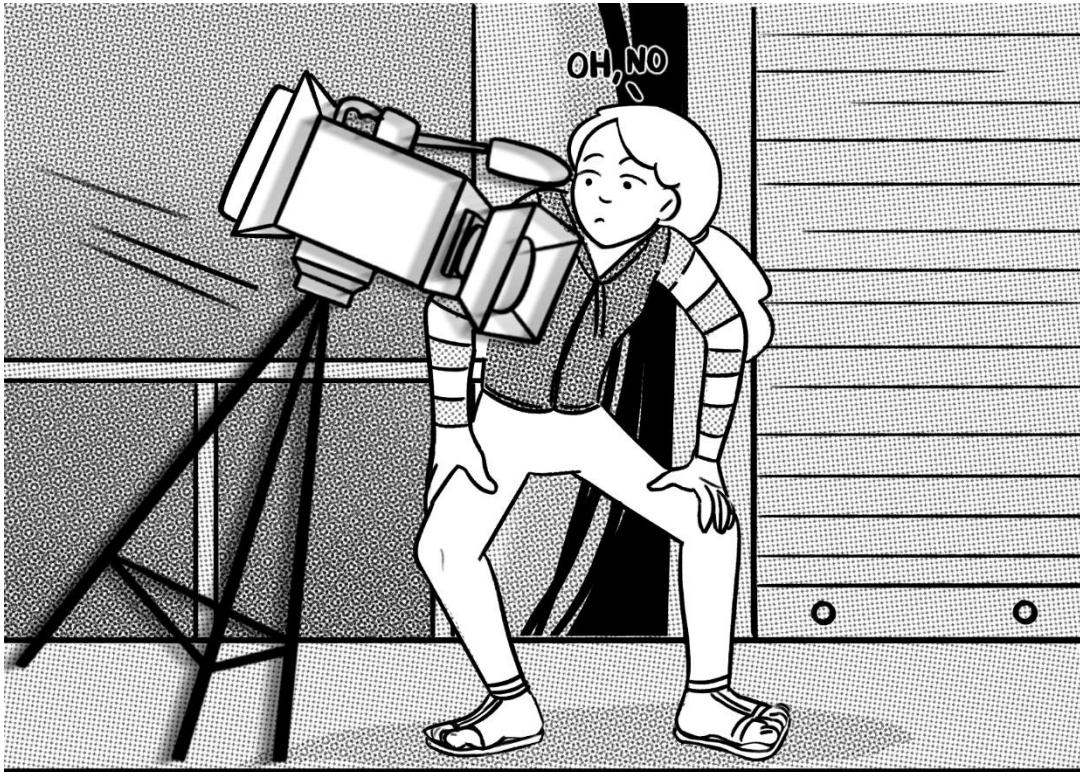
LA CÁMARA QUE COGÍ PESABA MUCHÍSIMO, Y PARA  
COLMO TENÍA QUE ARRASTRARLA ESCALERAS ARRIBA  
BAJO EL SOL DE AGOSTO...



ME COSTÓ UN RATO SUBIR LA  
CÁMARA AL SER TAN VOLUMINOSA...

... CUANDO LO CONSEGUÍ, LA DEJÉ UN  
SEGUNDO PARA DESCANSAR...

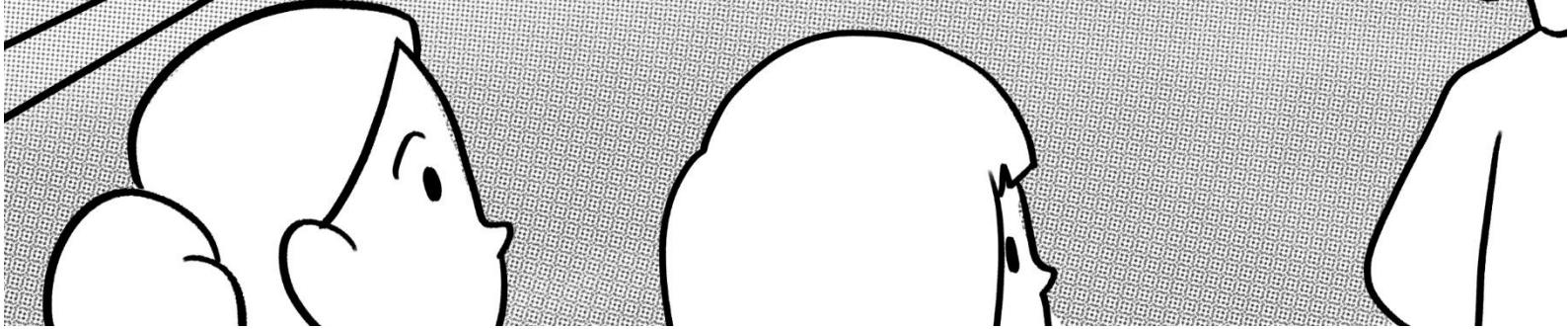
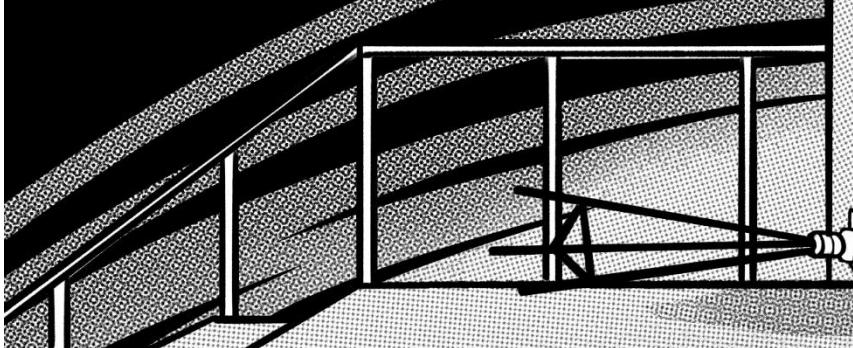




... CON LA MALÍSIMA SUERTE DE QUE...

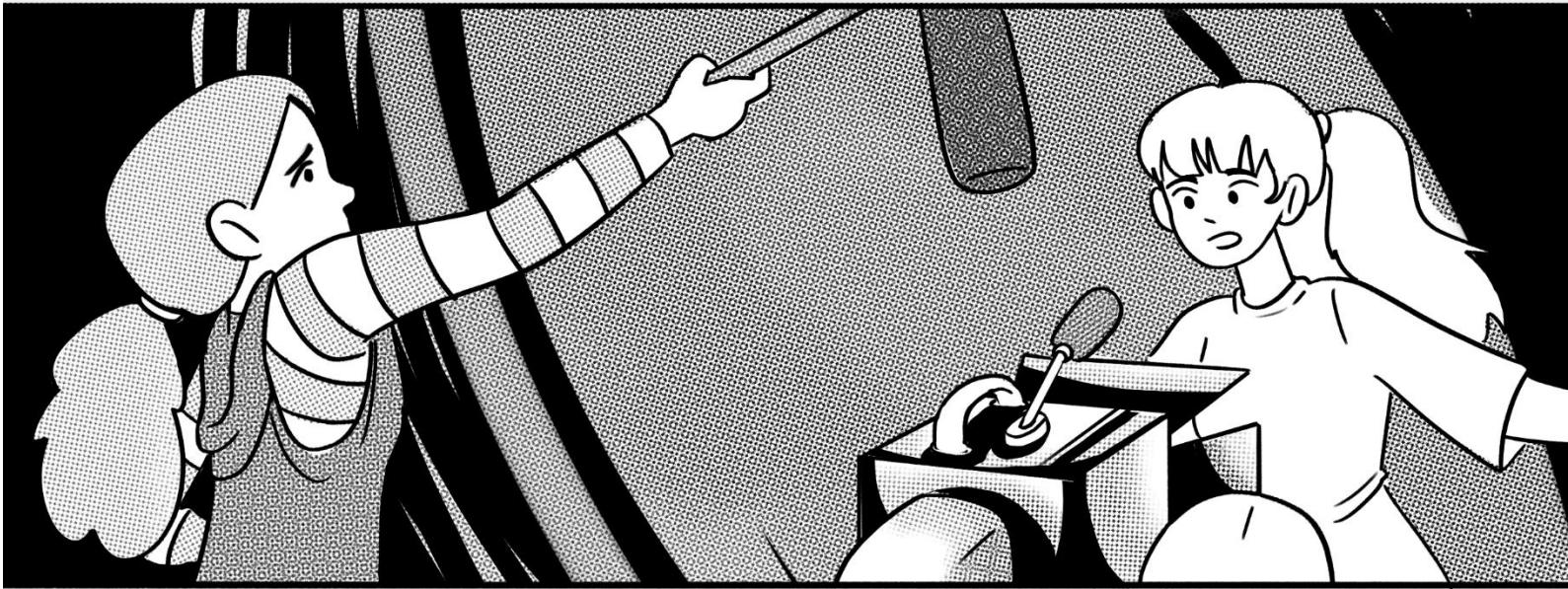


... SE ME CAYÓ EN EL PIE...





POR SUERTE, EL EQUIPO NO SUFRÍÓ DAÑOS Y ME DIERON CALZADO CERRADO DE LA EMPRESA  
PARA EVITAR MÁS PROBLEMAS SIMILARES...



CUANDO VOLVIMOS A GRABAR, ME PUSIERON A SUJETAR LOS MICRÓFONOS DE PERCHA, PERO TRAS MUCHÍSIMAS TOMAS,  
ME EMPEZARON A DOLER LOS HOMBROS... Y AL FINAL DEL DÍA...



ME ENCONTRABA FATAL. TENÍA LA CARA ARDIENDO, EL HOMBRO Y CUELLO DOLORIDOS, Y ME SENTÍA UN POCO MAREADA.

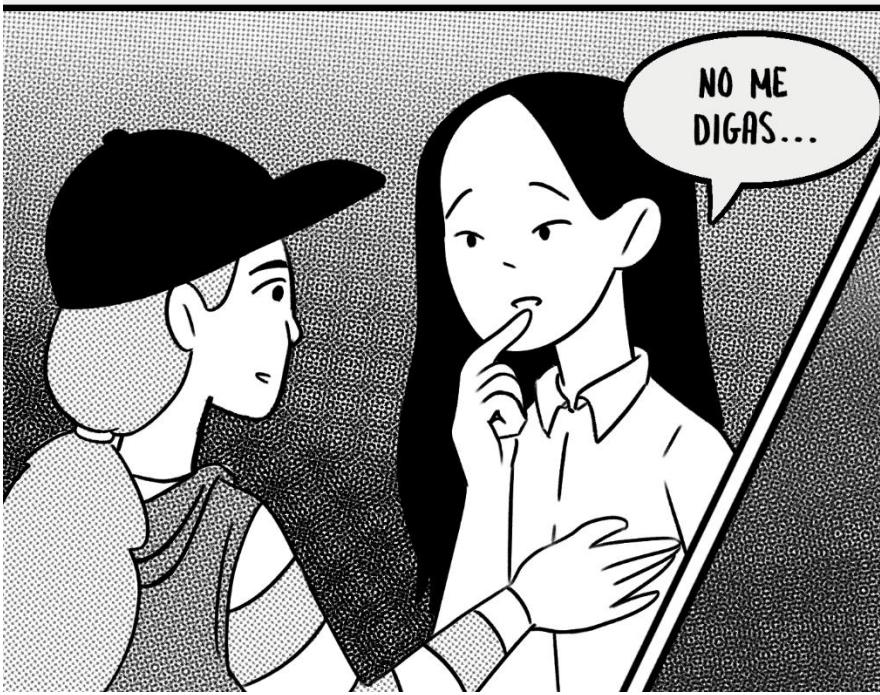
# AL FINAL DEL DÍA DE RODAJE...



UN COMPAÑERO VIO QUE ME ENCONTRABA MAL Y ME OFRECIÓ SU AYUDA.  
ME DIO AGUA Y ME MANDÓ A CASA PRONTO PARA QUE DESCANSARA



AL DÍA SIGUIENTE, CON LAS COSAS MÁS CALMADAS, HABLÉ CON LA AYUDANTE DE DIRECCIÓN Y LE CONTÉ LO SUCEDIDO EL DÍA ANTERIOR.  
DESENTE ESE MOMENTO, ESTUVO ORIENTÁNDOME DURANTE TODA LA JORNADA HASTA QUE ESTUVE MÁS UBICADA EN MI PUESTO.



ME ACOMPAÑÓ POR LAS INSTALACIONES...

ME CONTARON QUE TUVISTE UN ACCIDENTE CON EL EQUIPO, VEO QUE HOY LLEVAS CALZADO CERRADO DE LA PRODUCTORA. MUCHO MEJOR ASÍ. YA SABES QUE TENEMOS TALLAS SI LO NECESITAS...

ESTOS DÍAS QUE ESTAMOS GRABANDO EN EXTERIOR, HAY QUE TENER MUCHO CUIDADO CON EL CALOR. AQUÍ ESTÁ LA CARPA CON COMIDA Y AGUA PARA SIEMPRE QUE LO NECESITES. LLEVAR GORRA TAMBIÉN ES UNA BUENA IDEA.

EN TU PUESTO, TENDRÁS QUE MOVER EL EQUIPO DE AQUÍ PARA ALLÁ. ASÍ QUE TENDRÁS QUE APRENDERTE LOS NOMBRES TÉCNICOS DE MUCHAS COSAS...

POR EJEMPLO, ESTE FOCO SE LLAMA "REDAHEAD". YA LO IRÁS PILLANDO.

ME ESTUVO EXPLICANDO MIS RESPONSABILIDADES Y DANDO CONSEJOS DE SEGURIDAD...

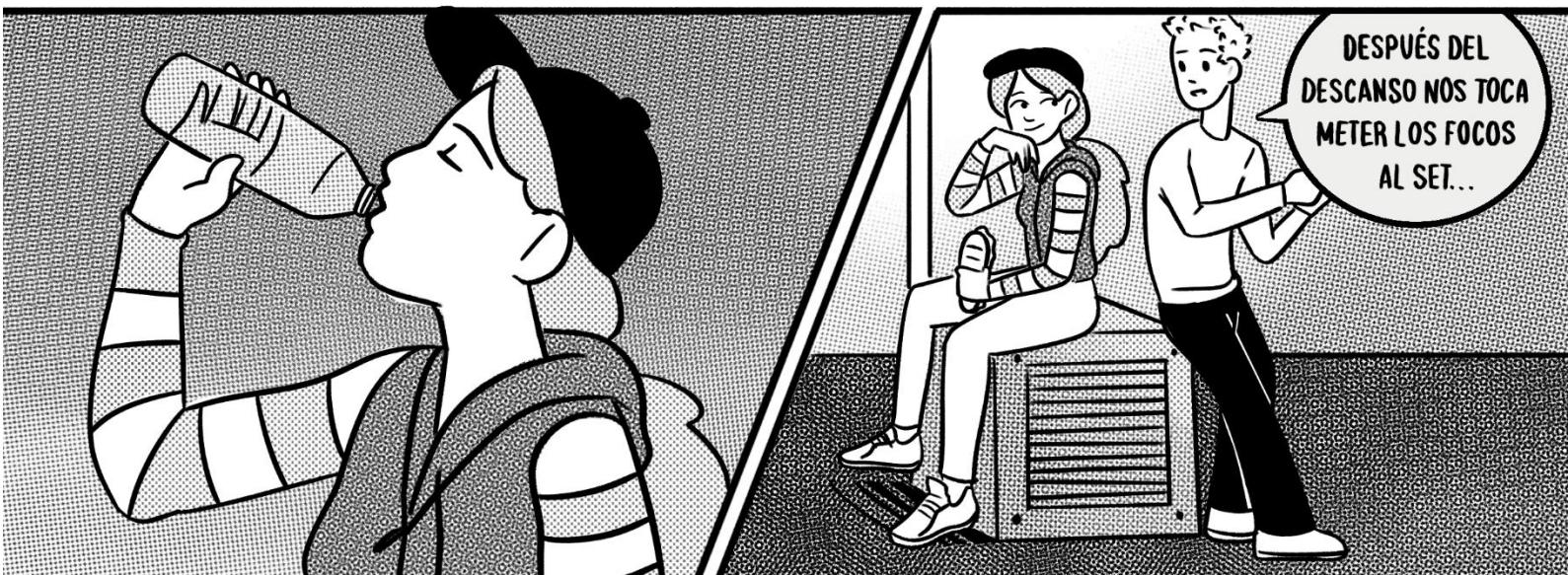
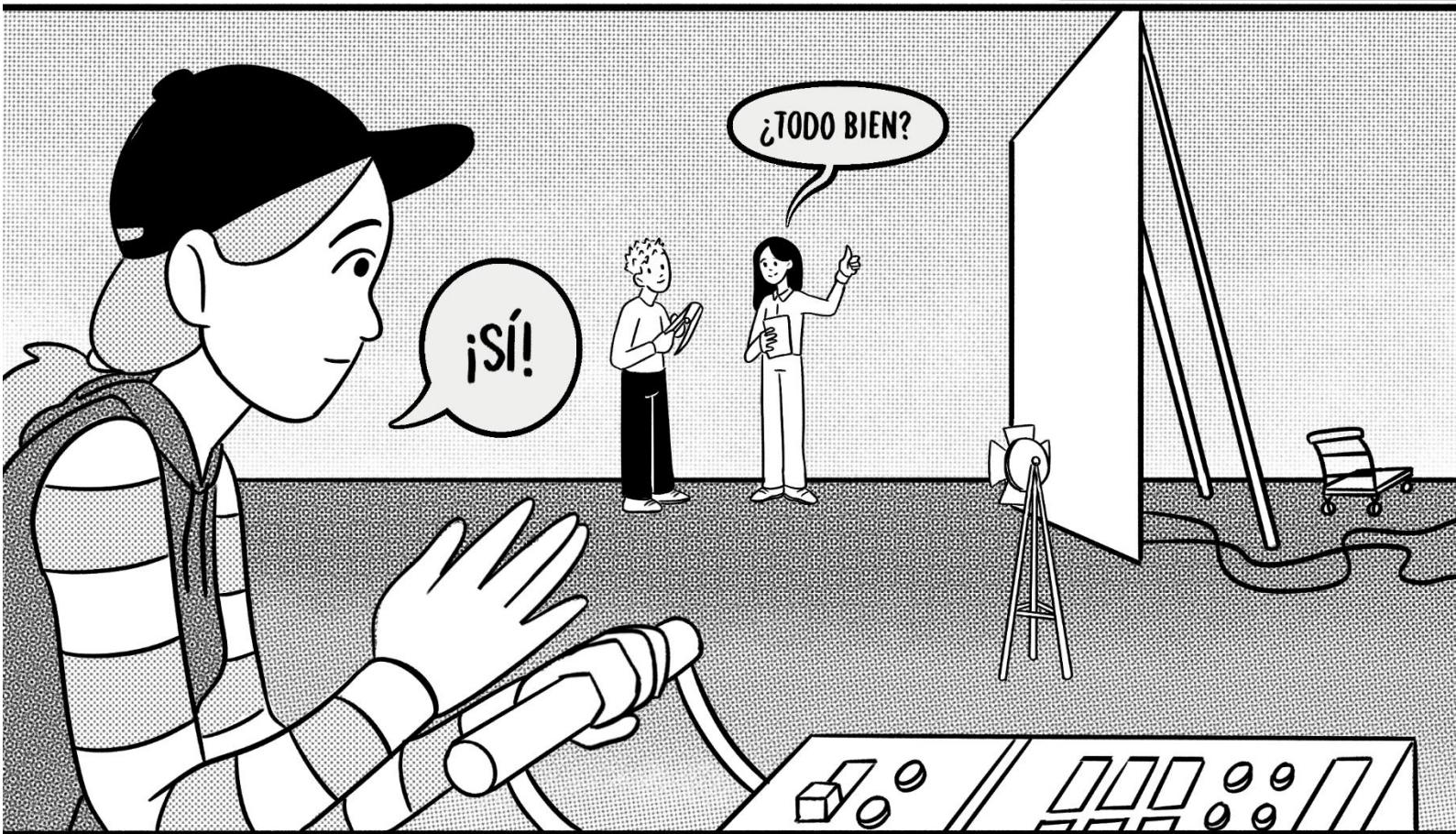
TAMBIÉN DEBES PRESTAR ATENCIÓN AL SUELO, QUE CON TANTO CABLE NO SERÍA EL PRIMER TROPIEZO...

Y, SI ESTÁIS MOViendo ALGO MUY PESADO Y LA SITUACIÓN LO PERMITE, USAD LOS CARROS PARA EVITAR LESIONES DE ESPALDA.

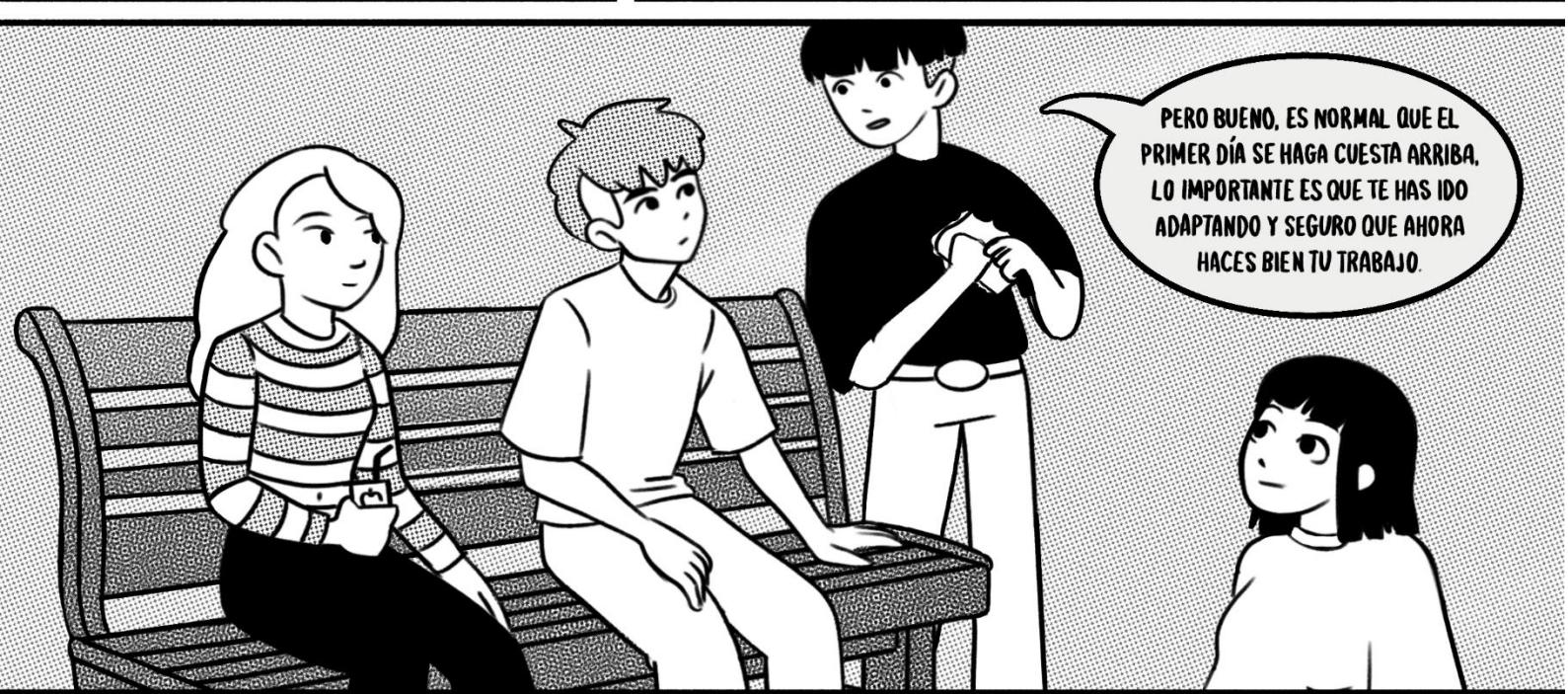
... Y CUANDO TENGAS QUE MOVER EL EQUIPO, BUSCA SIEMPRE A UN COMPAÑERO PARA AYUDARTE.



Y ASÍ, EMPECÉ A ENTENDER MEJOR EL TRABAJO. NO HE VUELTO A TENER PROBLEMAS MAYORES, Y LAS DUDAS AHORA SIEMPRE LAS CONSULTO CON MIS COMPAÑEROS MÁS EXPERIMENTADOS. TENGO MÁS PRESENTE LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD, ME HIDRATO, Y DESCANSO A LA SOMBRA PARA EVITAR LOS GOLPES DE CALOR.



Y ASÍ HE ESTADO HASTA AHORA, APRENDIENDO Y CUIDÁNDOME PARA QUE NO SE VUELVA A REPETIR LOS ACCIDENTES DEL PRIMER DÍA...



ACCIONES PARA PROMOVER  
Y DIFUNDIR LA CULTURA  
PREVENTIVA ENTRE EL ALUMNADO  
Y EL PROFESORADO DE  
EDUCACIÓN SECUNDARIA  
Y FORMACIÓN PROFESIONAL  
BÁSICA