



**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.

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

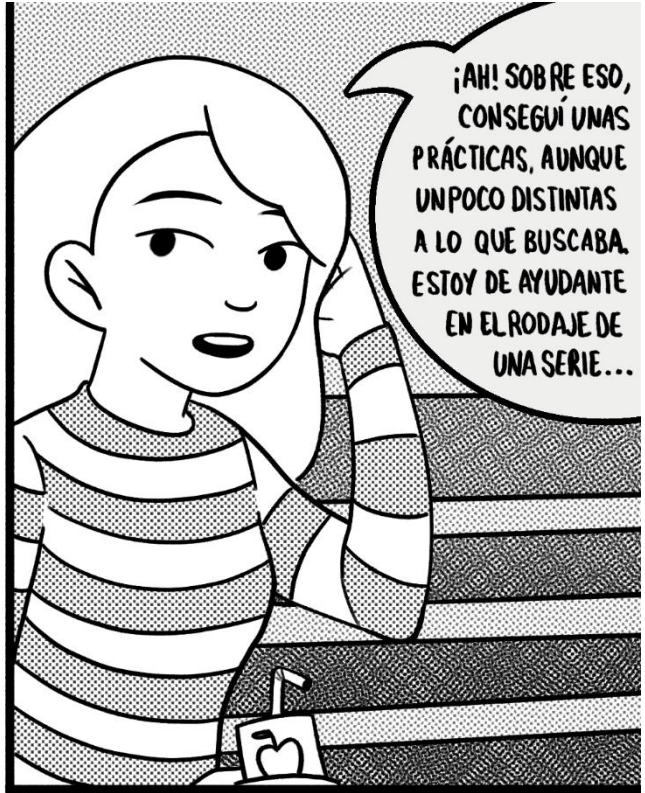
1ª Edición: enero 2025

Publicación en línea en formato PDF

Realizado en España – Made in Spain



OYE SUSI, ¿TÚ QUÉ?  
¿CONSEGUISTE LAS PRÁCTICAS  
QUE QUERÍAS PARA VERANO AL  
FINAL?



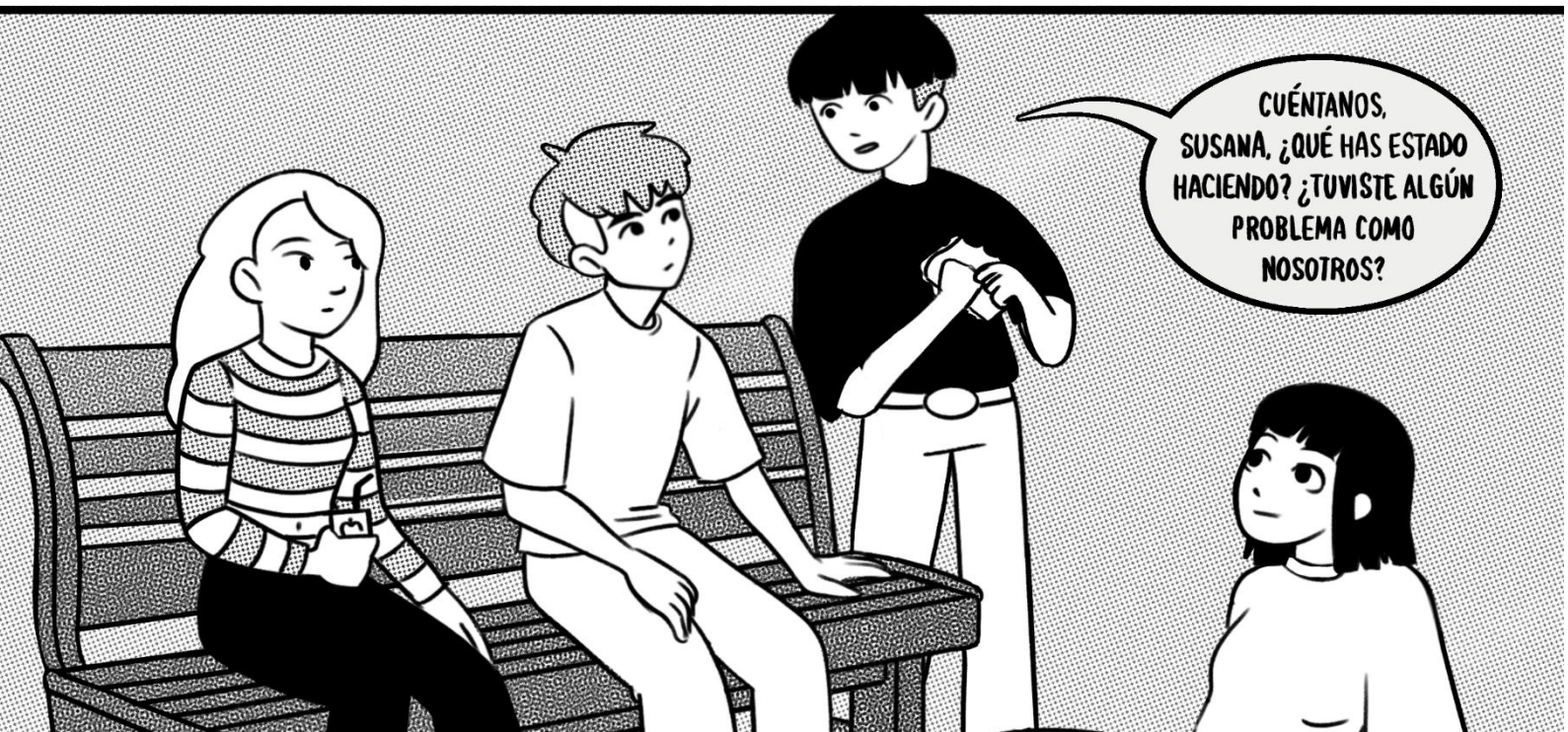
¡AH! SOBRE ESO,  
CONSEGUÍ UNAS  
PRÁCTICAS, AUNQUE  
UNPOCO DISTINTAS  
A LO QUE BUSCABA.  
ESTOY DE AYUDANTE  
EN EL RODAJE DE  
UNA SERIE...



ESTÁ BASTANTE GUAY,  
PERO AL SER NUEVA  
SIGO APRENDIENDO  
CADA DÍA.



BUENO, PERO ESO ES NORMAL,  
TENDRÁS QUE IR COGIENDO  
EXPERIENCIA  
POCO A  
POCO.



CUÉNTANOS,  
SUSANA, ¿QUÉ HAS ESTADO  
HACIENDO? ¿TUVISTE ALGÚN  
PROBLEMA COMO  
NOSOTROS?



¡BUFF! PUES LA VERDAD ES QUE EL PRIMER DÍA FUE UN AUTÉNTICO CAOS...



¡BUENO! ¡OTRA IGUAL! BIENVENIDA AL CLUB...



AY, NO ME DIGAS... ANDA CUENTA, CUENTA. ¿TE HICISTE DAÑO? ¿ESTÁS BIEN?



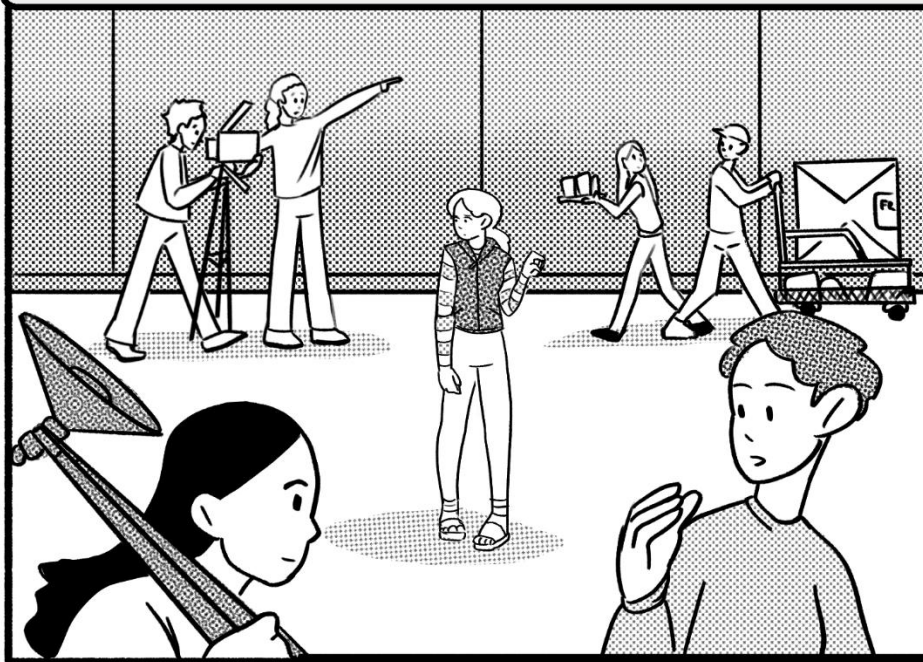
SÍ, SÍ, AHORA OS CUENTO...

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.

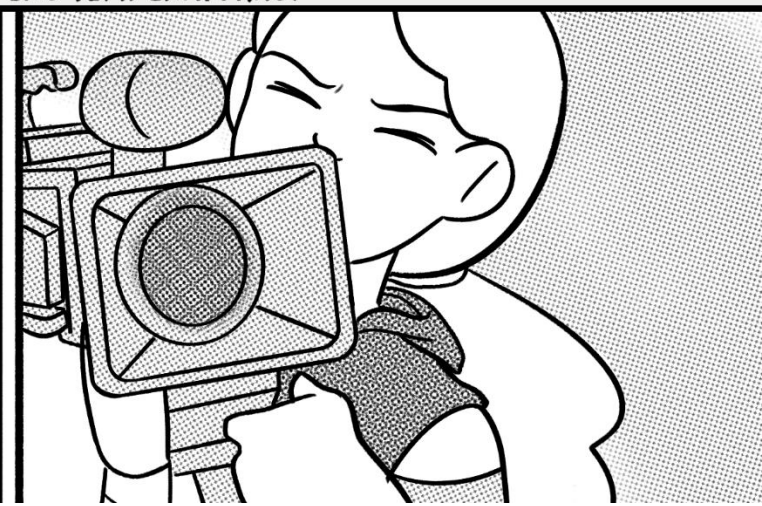
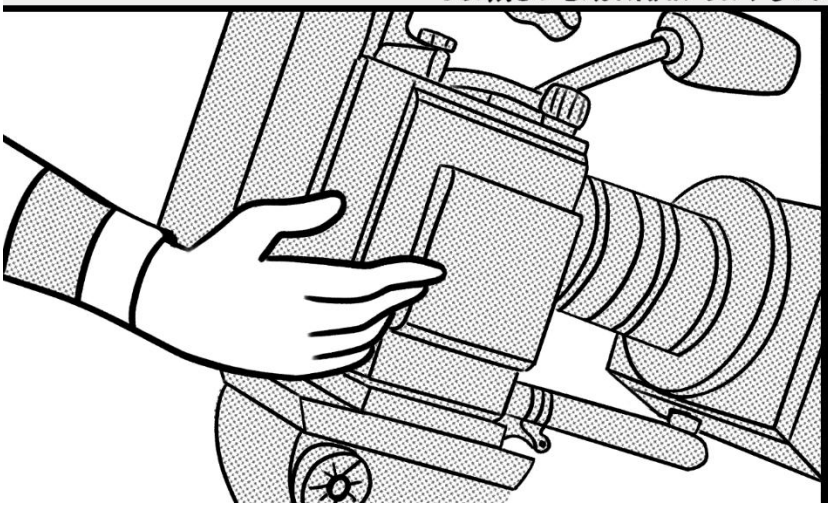




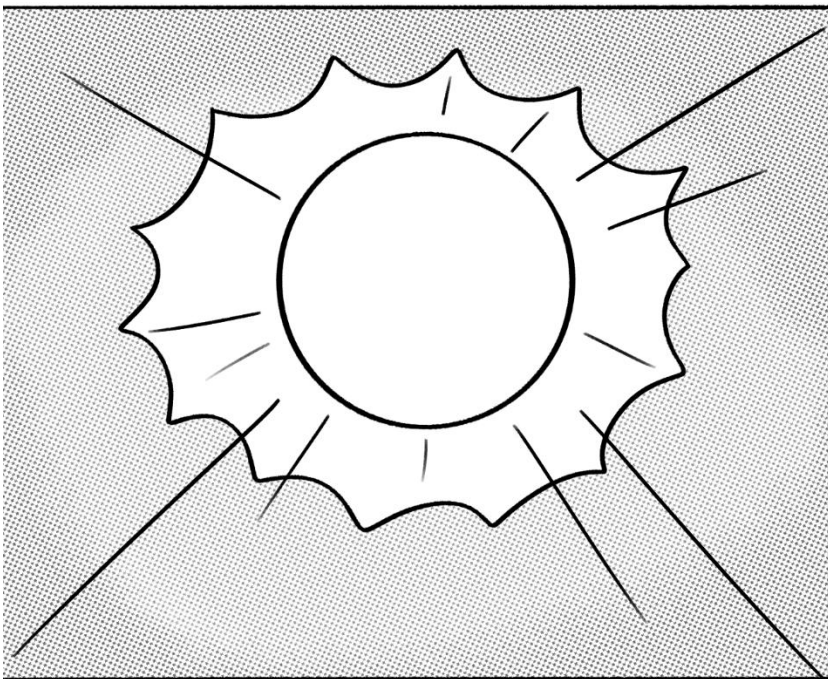
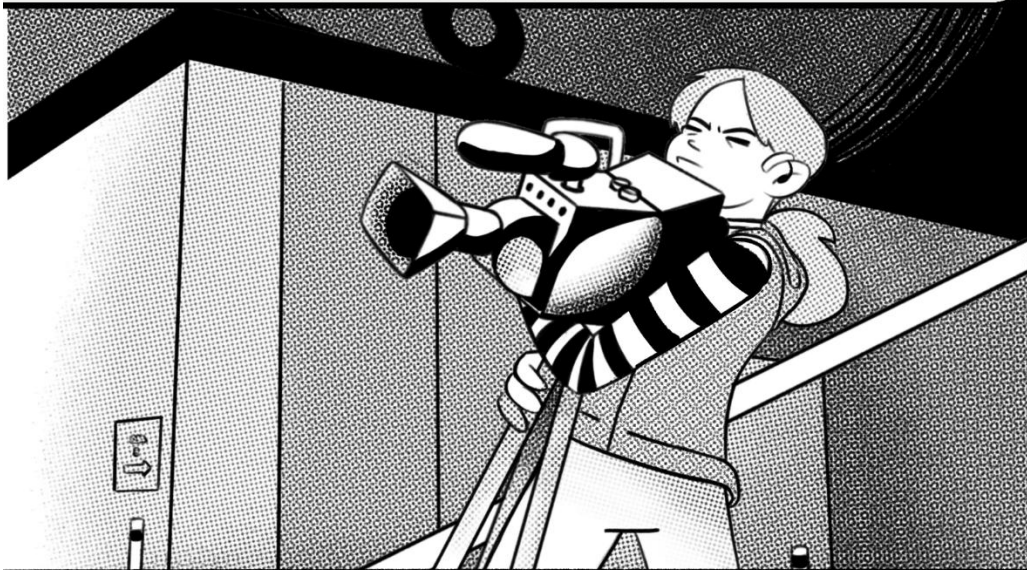
CON LOS ACTORES YA EN ESCENA Y TODOS TRABAJANDO PARA TERMINAR LAS TOMAS ANTES DE QUE EMPEORARA EL TIEMPO, NADIE ME EXPLICÓ NADA...



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



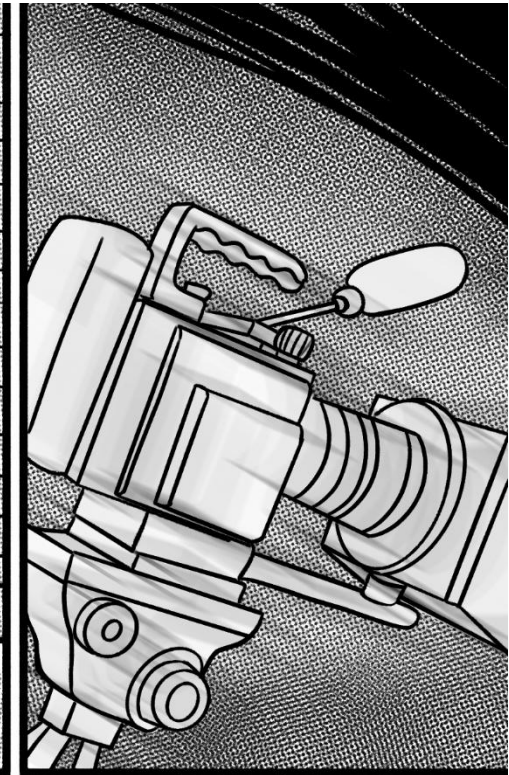
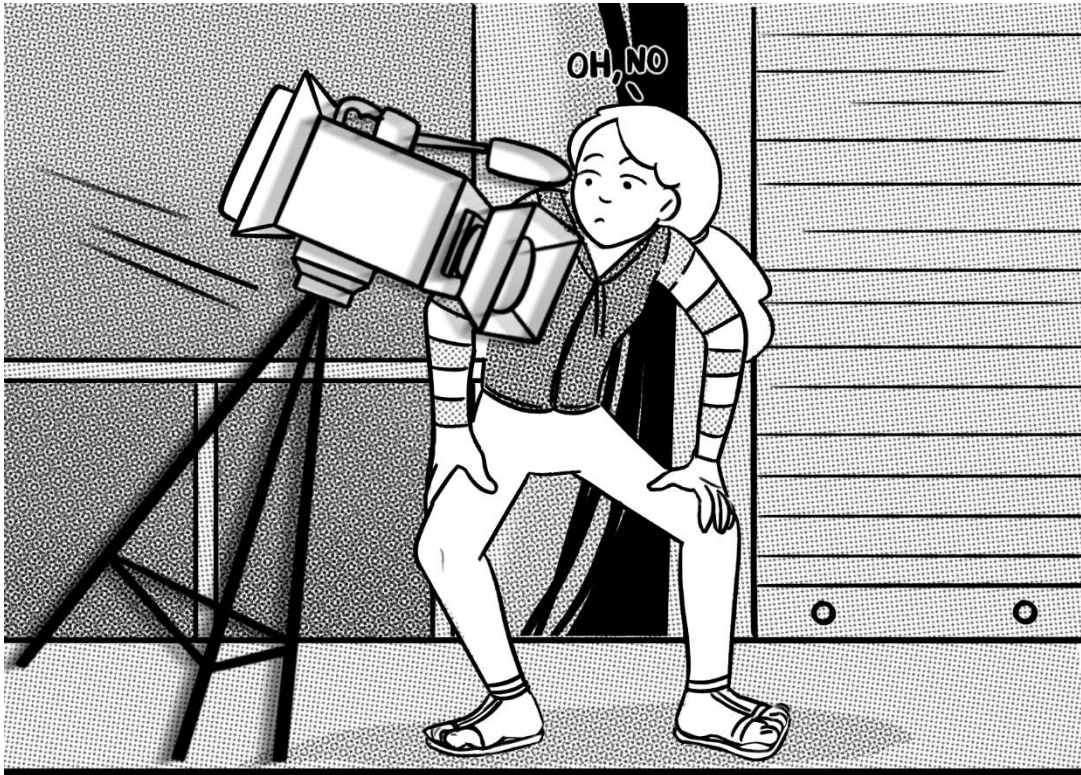
LA CÁMARA QUE COGÍ PESABA MUCHÍSIMO, Y PARA COLMO TENÍA QUE ARRASTRARLA ESCALERAS ARRIBA BAJO EL SOL DE AGOSTO...



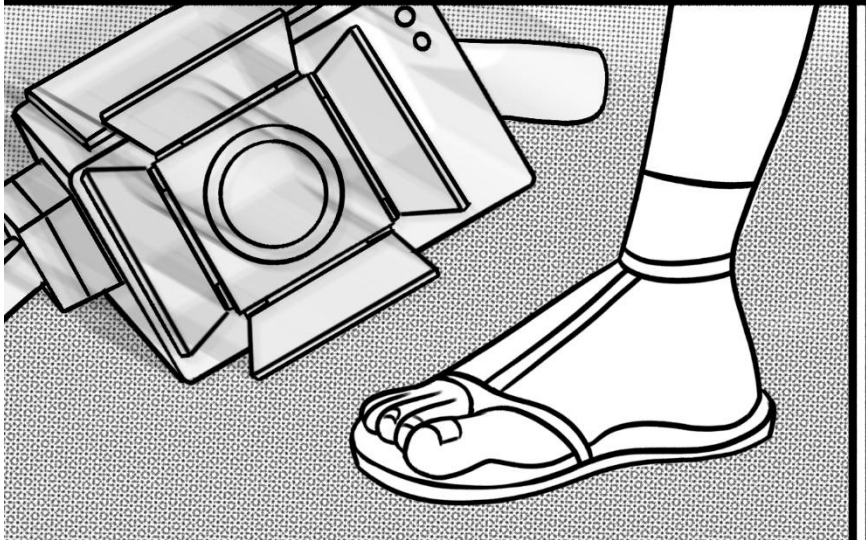
ME COSTÓ UN RATO SUBIR LA CÁMARA AL SER TAN VOLUMINOSA...

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

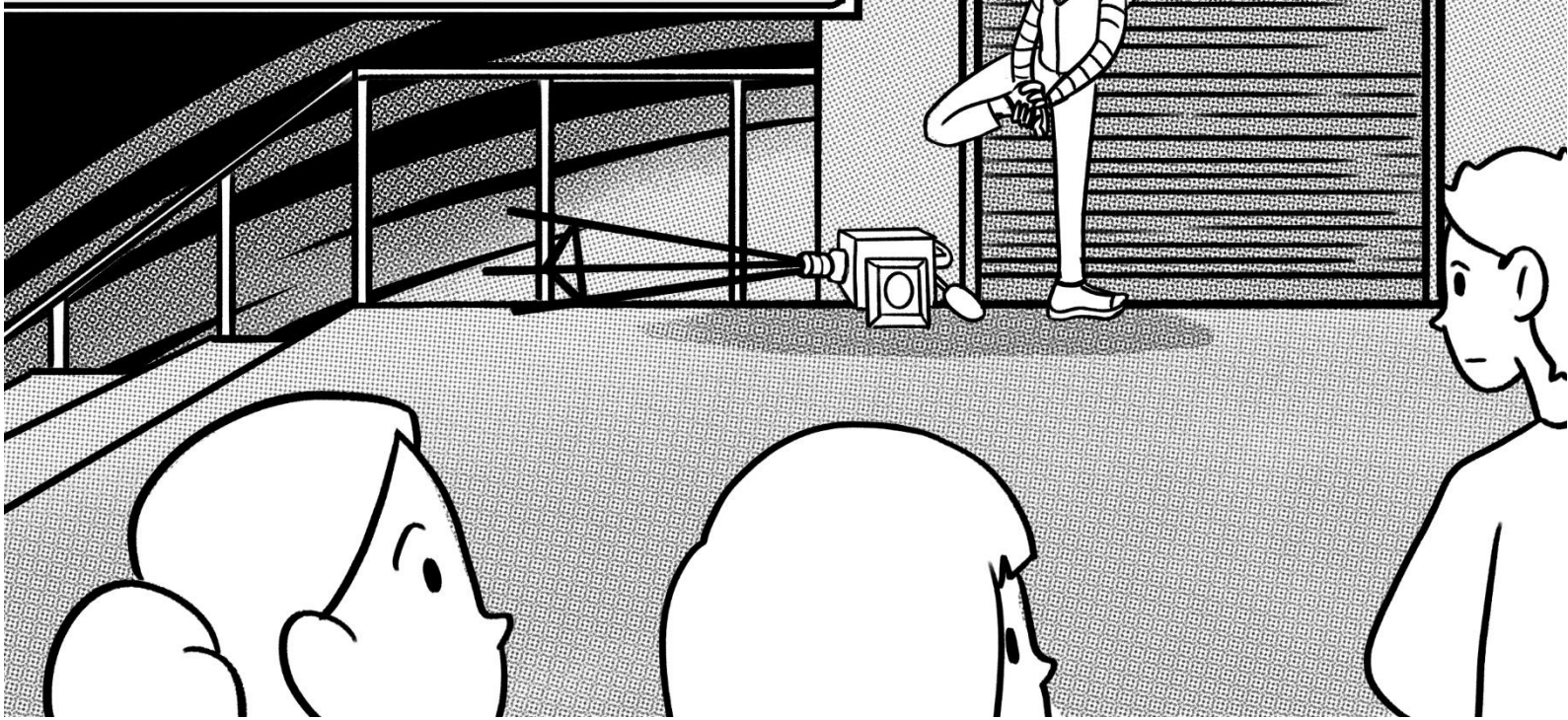




... CON LA MALÍSIMA SUERTE DE QUE ...

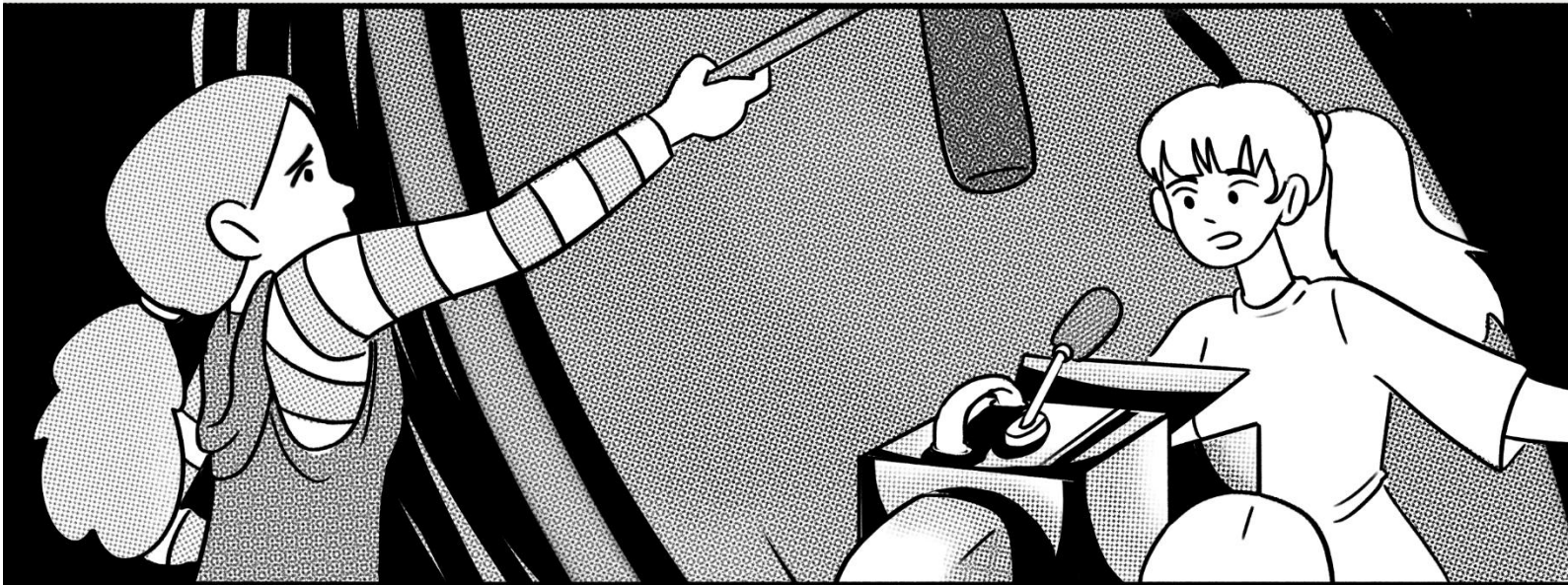


... SE ME CAYÓ EN EL PIE ...

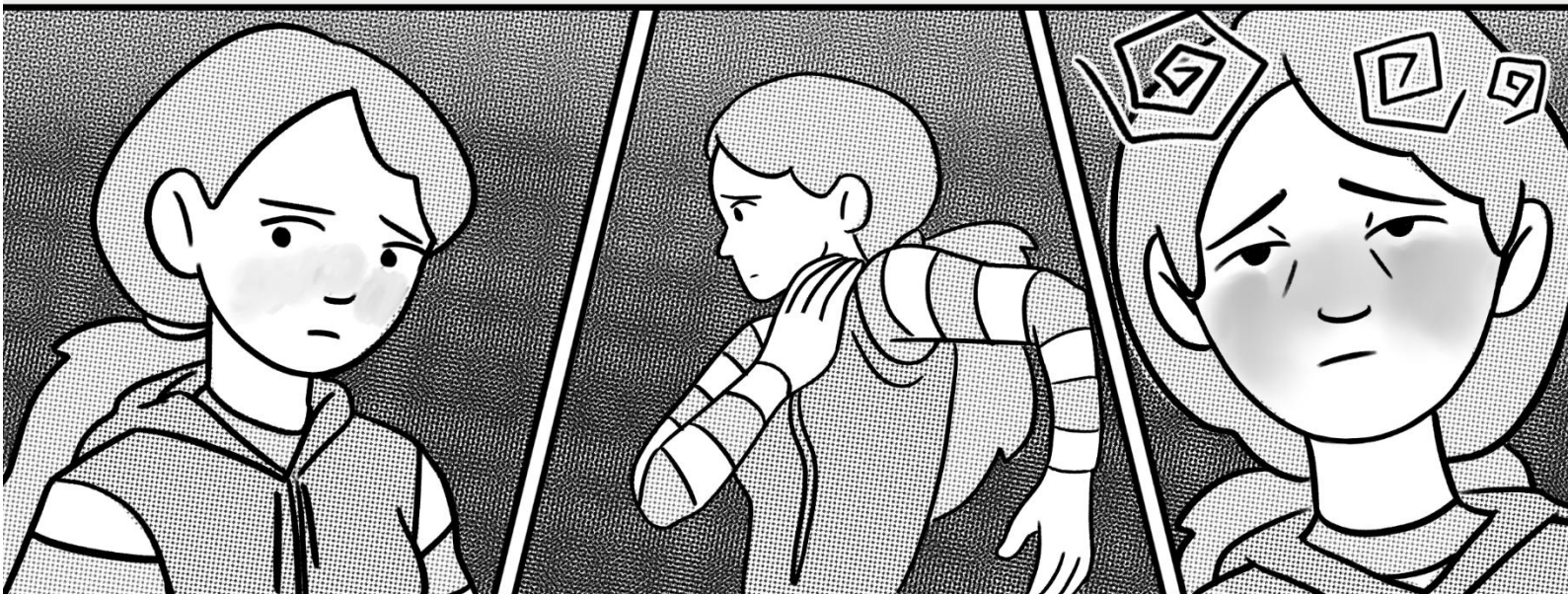




POR SUERTE, EL EQUIPO NO SUFRIÓ DAÑOS Y ME DIERON CALZADO CERRADO DE LA EMPRESA PARA EVITAR MÁS PROBLEMAS SIMILARES...



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. DESDE ESE MOMENTO, ESTUVO ORIENTÁNDOME DURANTE TODA LA JORNADA HASTA QUE ESTUVE MÁS UBICADA EN MI PUESTO.



ME ACOMPAÑÓ POR LAS INSTALACIONES...



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.

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...



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 "REDHEAD". YA LO IRÁS PILLANDO.

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

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



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

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

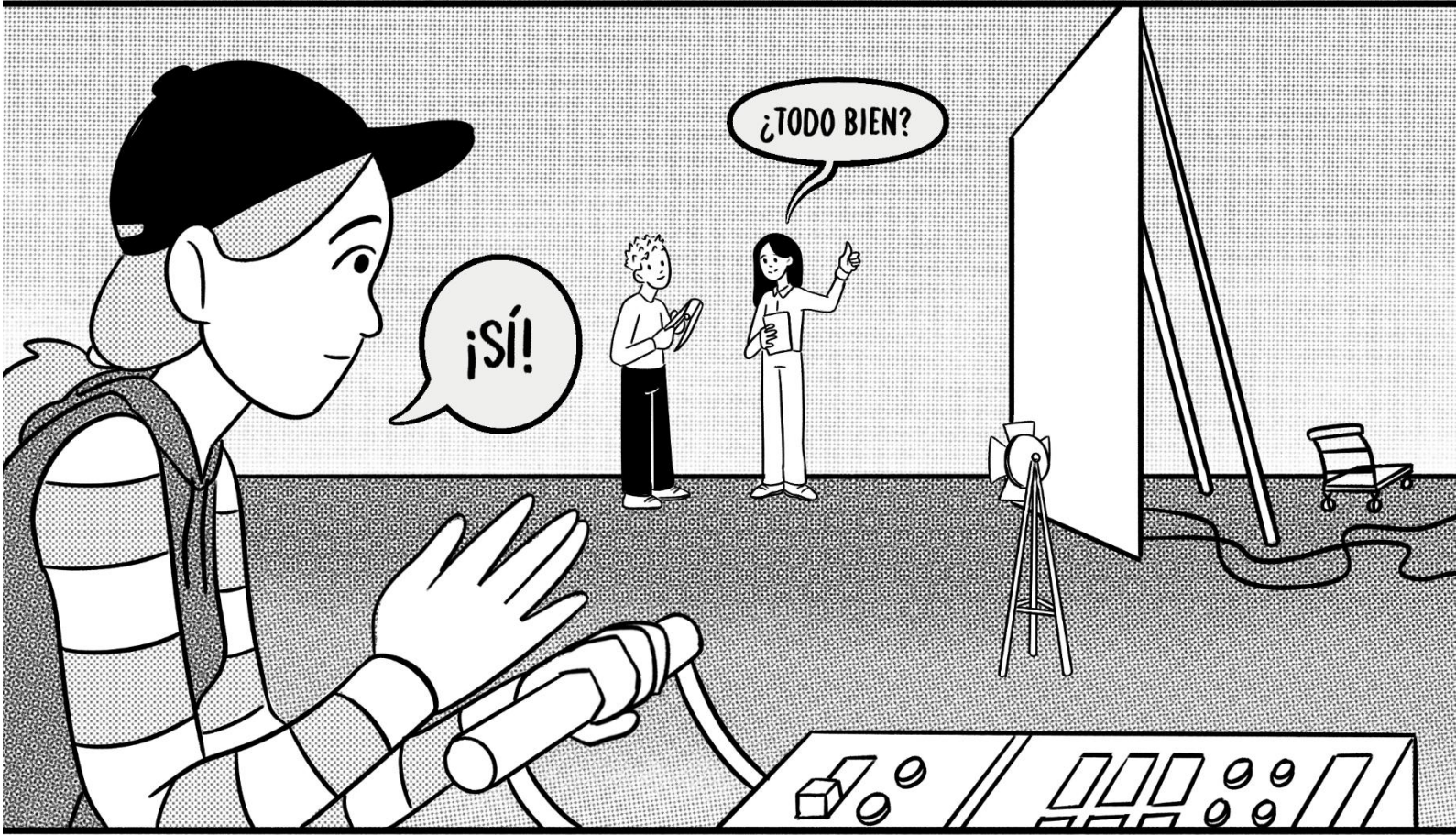




Y POR SUPUESTO, CUALQUIER DUDA O PROBLEMA QUE TENGAS, VEN A HABLAR CONMIGO Y PREGUNTA SIN VERGÜENZA, QUE PARA ESO ESTOY.

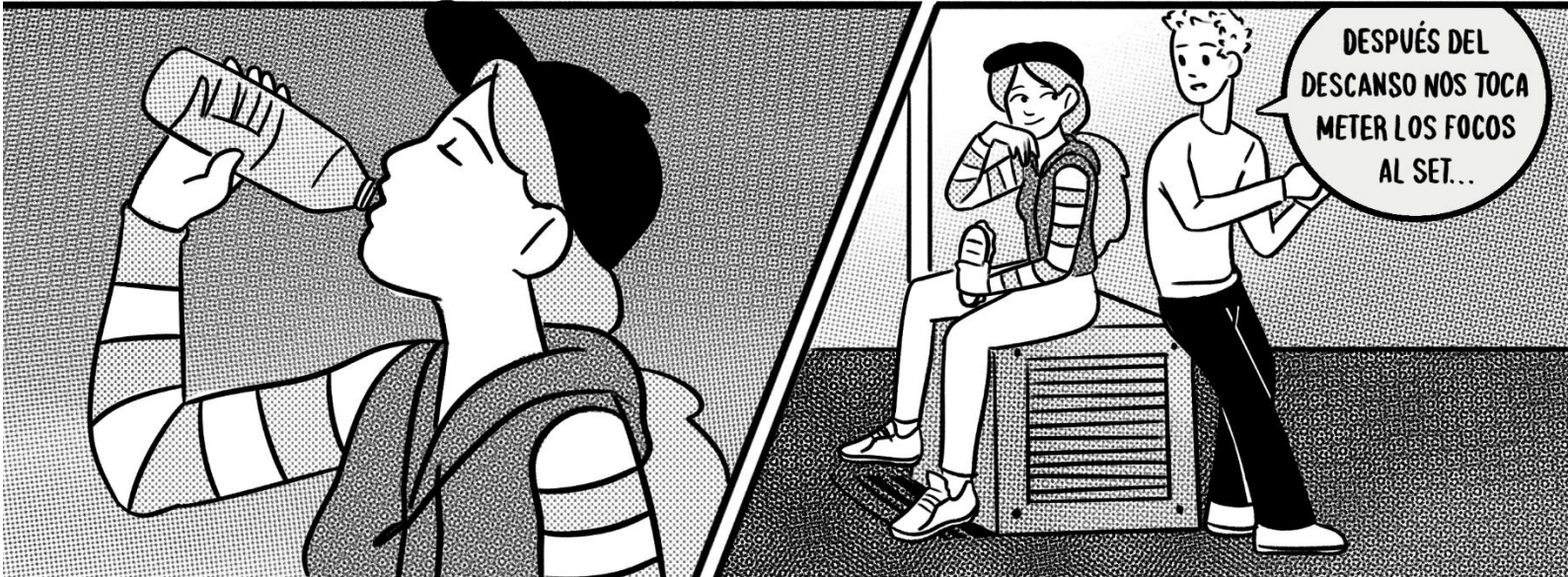
VALE.

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.



¡SÍ!

¿TODO BIEN?



DESPUÉS DEL DESCANSO NOS TOCA METER LOS FOCOS AL SET...

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



ASÍ QUE ESO FUE TODO. SIGO TRABAJANDO ALLÍ Y LA VERDAD ES QUE ES DIVERTIDO.



¡JO! PUES MUCHO CUIDADO CON LOS GOLPES DE CALOR. QUE NO SON TONTERÍA...



PERO BUENO, ES NORMAL QUE EL PRIMER DÍA SE HAGA CUESTA ARRIBA. LO IMPORTANTE ES QUE TE HAS IDO ADAPTANDO Y SEGURO QUE AHORA HACES BIEN TU TRABAJO.



SÍ, ME ALEGRO DE QUE SE SOLUCIONARA RÁPIDO.



¡GRACIAS CHICOS! ¡YO TAMBIÉN ME ALEGRO!

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



**IRSST**  
Instituto Regional  
de Seguridad y Salud  
en el Trabajo