

## LA PREVENCIÓN ES LA MEJOR “POSTURA”

Al permanecer sentado y en la misma postura durante nuestra jornada laboral, tenemos predisposición a sufrir fatiga, dolores musculares o entumecimiento de las piernas. Para evitar esas molestias y problemas de salud más graves, debemos tener en cuenta algunos requisitos mínimos de ergonomía e higiene postural.

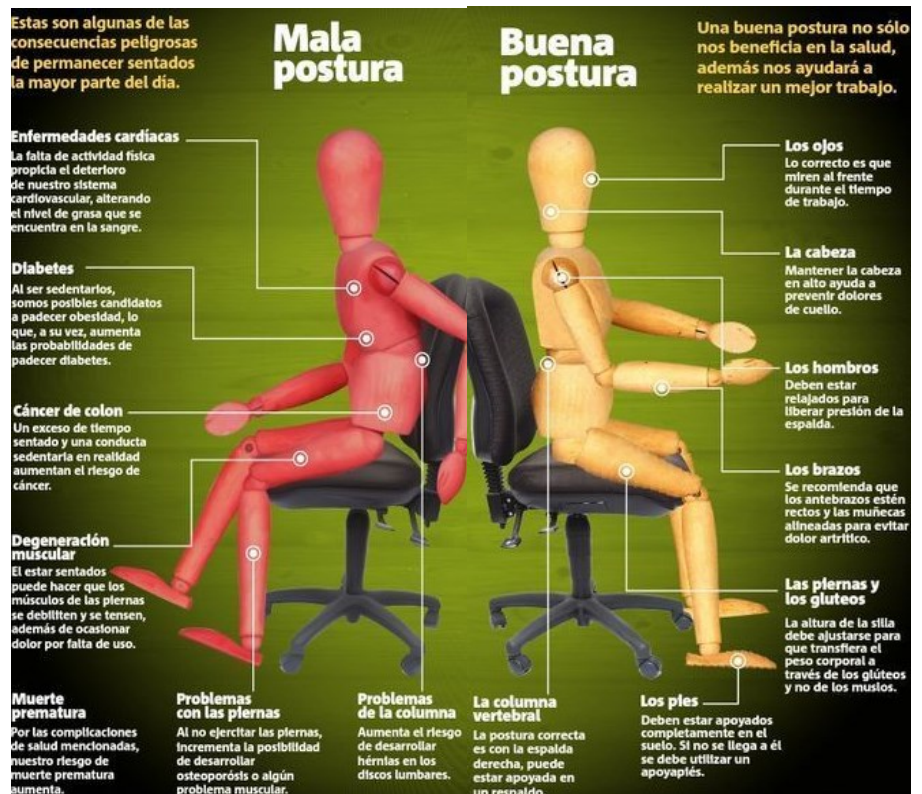
A continuación indicamos algunos consejos para que mantengamos nuestro cuerpo sano en la oficina, pues está demostrado que una buena postura no sólo beneficia a la salud sino que además ayuda a realizar un mejor trabajo.

- ♦ La pantalla del ordenador debe estar a 55 cm y ligeramente más abajo de la altura de los ojos.
- ♦ La espalda debe formar un ángulo 90° con las piernas y tener un respaldo flexible.
- ♦ Hay que mantener el área de trabajo organizada con todo lo que se necesita a mano.
- ♦ Realizar ejercicios de estiramientos durante 10 minutos antes y después de la jornada laboral, así como respetar los descansos establecidos por ley para usuarios de pantalla.

En la imagen de la mala postura, se recogen algunas consecuencias para nuestra salud por estar mal sentado durante la mayor parte del día, y la de buena postura informa de cómo debemos colocar cada parte del cuerpo para permanecer en una postura correcta.

Si tu puesto de trabajo no cumple las normas básicas de ergonomía que te permitan adoptar buenas posturas, no dudes en ponerlo en conocimiento de tu delegado de UGT en Banco Popular, para poder gestionar la adecuación del mismo conjuntamente con el Departamento de Prevención de Riesgos Laborales.

Mayo 2015





# HOJA DE AFILIACION

SECCION SINDICAL ESTATAL

BANCO POPULAR

NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....  
 D.N.I.: ..... FECHA NACIMIENTO: ..... DOMICILIO : .....  
 ..... POBLACIÓN: ..... C.P.: .....  
 TELÉFONO: ..... E-MAIL: .....  
 CATEGORÍA: ..... ANTIGÜEDAD : ..... ENTIDAD: ..... CENTRO DE  
 TRABAJO: ..... Nº. OFICINA: .....

Los datos cumplimentados serán tratados en un fichero responsabilidad de la Unión General de Trabajadores de España (en adelante UGT) con domicilio social en Madrid (Calle Hortaleza, nº 88 y código postal 28004), para las siguientes finalidades: Emisión de carnés de afiliación. Emisión de recibos de la cuota sindical, así como la gestión del cobro de ésta. Envío de información y publicaciones sobre cuestiones que afecten a la vida interna de UGT y su actividad externa. Elaboración de estadísticas. Prestación de servicios. Envío de ofertas de bienes y servicios, de acuerdo con la reglamentación interna del Sindicato. Además, si desempeña labores de representación colectiva, sus datos serán tratados por UGT para la realización y seguimiento de las actividades sindicales amparadas en la legislación vigente. Asimismo, mediante la firma de la presente solicitud, Vd. También otorga su consentimiento expreso y escrito para que UGT lleve a cabo la cesión de sus datos a la empresa a la que presta sus servicios, para proceder al cobro de la cuota sindical (sólo para descuento en nómina). Por último, le informamos que Vd. Puede ejercitar los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición de sus datos, solicitándolo por escrito a UGT en la dirección arriba indicada.

## Orden de domiciliación de adeudo directo SEPA / SEPA Direct Debit Mandate

Referencia de la orden de domiciliación: / Mandate reference .....  
 Identificador del acreedor: / Creditor Identifier G80957376 Nombre del acreedor / Cre-  
 ditor's name: UGT FES Dirección / Address .....  
 ..... Código postal - Población - Provincia / Postal Code - City - Town ..  
 ..... País / Country: ESPAÑA

Mediante la firma de esta orden de domiciliación, el deudor autoriza (A) al acreedor a enviar instrucciones a la entidad del deudor para adeudar su cuenta y (B) a la entidad para efectuar los adeudos en su cuenta siguiendo las instrucciones del acreedor. Como parte de sus derechos, el deudor está legitimado al reembolso por su entidad en los términos y condiciones del contrato suscrito con la misma. La solicitud de reembolso deberá efectuarse dentro de las ocho semanas que siguen a la fecha de adeudo en cuenta. Puede obtener información adicional sobre sus derechos en su entidad financiera. *By signing this mandate form, you authorize (A) the Creditor to send instructions to your bank to debit your account and (B) your bank to debit your account in accordance with the instructions from the Creditor. As part of your rights, you are entitled to a refund from your bank under the terms and conditions of your agreement with your bank A refund must be claimed within eight weeks starting from the date on which your account was debited. Your rights are explained in a statement that you can obtain from your bank.*

Nombre del deudor/es / Debtor's name (Titular/es de la cuenta de cargo)

Dirección del deudor / Address of the debtor

Código postal - Población - Provincia / Postal Code - City - Town

País del deudor / Country of the debtor

Swift BIC (puede contener 8 u 11 posiciones) / Swift BIC (up to 8 or 11 characters)

Número de cuenta -  
IBAN / Account number -  
IBAN

E S

Tipo de Pago: Type of payment  Pago Recurrente o Recurrent payment

Pago único One-off payment

Fecha - Localidad / Dale - location in which you are signing

Firma del deudor / Signature of debtor