



CUIDAR DE TU SALUD DENTRO Y FUERA DEL TRABAJO

En www.mc-mutual.com ponemos a tu disposición recursos interactivos sobre:

- ▶ [Escuela de Espalda](#)
- ▶ [Alimentación sana, Trabajo saludable](#)
- ▶ [¡En forma frente al ordenador!](#)
- ▶ [Tú puedes](#) (ayuda *online* para dejar de fumar)

En el Campus MC MUTUAL también dispones de una amplia oferta de cursos *online* con consejos sobre hábitos saludables que te ayudarán a prevenir lesiones musculoesqueléticas, a afrontar el estrés, o a gestionar los conflictos interpersonales, entre otros temas.

Nuestro
compromiso
con la prevención
se refleja en los
PREMIOS
MC 28
DE ABRIL

CONSULTA
LAS BASES
¡PARTICIPA!



MUTUA COLABORADORA
CON LA SEGURIDAD SOCIAL

NÚMERO 1

www.mc-mutual.com



MINISTERIO
DE EMPLEO
Y SEGURIDAD SOCIAL

SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN DE
LA SEGURIDAD SOCIAL



SERVICIOS EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES Y SALUD LABORAL

para trabajadores autónomos



RESPONSABILIDADES DEL TRABAJADOR AUTÓNOMO

En MC MUTUAL estamos siempre cerca y queremos facilitarte información sobre cómo evitar y prevenir los riesgos asociados a tu puesto de trabajo.

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales (PRL) solo es de obligado cumplimiento para los autónomos con trabajadores a su cargo pero, en nuestra entidad, creemos que es importante que todos los trabajadores y trabajadoras por cuenta propia conozcáis y adoptéis las medidas preventivas adecuadas, que os ayuden a evitar los riesgos que puedan afectar a vuestra seguridad y salud.

También queremos recordarte que, si desarrollas tu actividad en un centro de trabajo ajeno, o si recibes en tus instalaciones a otras empresas o trabajadores autónomos, debes intercambiar

con ellos información sobre los riesgos que generan vuestras respectivas actividades y aplicar la coordinación de actividades empresariales.

Para asesorarte en prevención y salud laboral, desde MC MUTUAL te facilitamos materiales y herramientas que te serán de utilidad, y te ofrecemos el soporte de nuestro equipo de técnicos, que te ayudarán ante cualquier duda que te pueda surgir.

Y si deseas mantenerte al día de las últimas novedades en materia de prevención, te invitamos a acceder a nuestra publicación periódica [MC Salud Laboral](#).

QUEREMOS TRABAJAR CONJUNTAMENTE
CON NUESTROS MUTUALISTAS EN LA
REDUCCIÓN DE LA SINIESTRALIDAD
LABORAL, LA MEJORA DE LAS
CONDICIONES DE TRABAJO Y LA
PROMOCIÓN DE LA SALUD



COMO TRABAJADOR AUTÓNOMO
¡TU SEGURIDAD ESTÁ EN TUS MANOS!



CONOCER LOS RIESGOS DE TU ACTIVIDAD Y LAS MEDIDAS PREVENTIVAS A APLICAR

En autonomos.mc-mutual.com encontrarás un espacio diseñado especialmente para el colectivo de trabajadores por cuenta propia, con recursos e información que puede resultar de tu interés. También en www.mc-mutual.com puedes consultar nuestras publicaciones y audiovisuales sobre riesgos sectoriales o temas concretos, como el etiquetado de productos químicos, la manipulación manual de cargas o la gestión del estrés, entre otros.

En el [Campus MC MUTUAL](#) dispones además de cursos *online* que te ayudarán a conocer los factores de riesgo propios de tu actividad y las medidas preventivas a tener en cuenta.

SABER CÓMO REALIZAR LA COORDINACIÓN DE ACTIVIDADES EMPRESARIALES

En nuestra página web encontrarás material informativo sobre tus obligaciones de coordinación con los centros de trabajo donde prestas tus servicios.

Y, para gestionar la información necesaria en materia de coordinación, puedes utilizar la plataforma www.prevencion10.es.

De acuerdo con la normativa vigente, si eres autónomo, MC MUTUAL te facilita el **Nivel Básico de prevención de riesgos laborales** a través de nuestro **campus online**, a fin de capacitarte para gestionarte en PRL.

