



editorial

Des dels inicis de la Revolució Industrial, les legislacions socials, en relació als drets de la dona treballadora, han anat passant de les tesis paternalistes a d'altres a favor de la igualtat entre els sexes.

Així, la Constitució de 1978 estableix el principi general de la no discriminació, entre altres causes, per raó de sexe; encomana als poders públics que promoguin les condicions per tal que la igualtat de l'individu sigui real i efectiva; així mateix, garanteix la protecció integral de les mares, sigui quin sigui l'estat civil.

Realment, però, malgrat la igualtat que proclamava la llei, hi havia discriminació de molts diferents tipus envers la dona.

Que molt bona part de la nostra societat continua considerant aquestes situacions com a normals és evident.

Com a exemple d'això tenim la proposta que ha fet darrerament el Cercle d'Empresaris, que pretén crear una assegurança de maternitat finançada amb una part del salari de les treballadores.

Aquest despropòsit ha aixecat polèmica de tal magnitud que ha provocat que el President d'aquesta institució presentés la seva dimissió.

Estem a les portes del segle XXI: esperem que, a la fi, les noves generacions, que ja veuen com a cosa natural que, des de l'escola, tots dos sexes es desenvolupin i s'integrin a la societat de manera indiferenciada, acabin amb mentalitats com aquesta, i que aquest segle en el qual estem entrant estableixi definitivament en el món laboral la igualtat d'oportunitats per a la dona treballadora.

I dit això, tan sols resta desitjar-vos un venturós any nou.



**Formació Tècnica
Bàsica 2001**



**Renovación
Línea 3**



**Hacia una
cultura de
la participación**

sumari



 Un autobús para la solidaridad	3
 Renovación de vía y modernización parcial de cambios de línea 3	5
 Mujeres conducen la ciudad	6
 La formació tècnica bàsica a les portes del nou mil·leni. Nova programació per al 2001	8
 Hacia una cultura de la participación	13
 Energías alternativas	18
 Les Amèriques	20
 La riqueza del deporte	22
 Epopeya pirenaica	23
 Associació de Jubilats i Pensionistes del Ferrocarril Metropolità de Barcelona, SA	25
 Personal de TMB jubilado	26
 Visita al centre de control de TMB	28
 Mots encreuats	28

Direcció de la revista H.P.:
Eladio de Miguel Sainz

Coordinació de l'edició i assessoria redaccional:

Consell de Redacció

Rufino Alonso Fernández (Triangle Ferroviari)

María Dolores Álvarez Arranz (Zona Franca II)

Diego Balsera Rodríguez (Gerència L-3)

Lluís Bruguera Casas (Zona Franca II)

José A. Dorador Fernández (CRE)

Enric García Serrano (Llevant)

Pilar Dorado Torres (Zona Franca II)

Isabel León Montero (Llevant)

Manuel López Rodríguez (Lutxana)

Jordi Orta Roca (Zona Franca II)

Francesc Martos Roldán (Gerència L-5)

Angeles Rodríguez Coto (Zona Franca II)

Alberto Cervera Azuara (Lutxana)

Juan A. Rodríguez Gasulla (Santa Eulàlia).

Col·laboradors nº 57:

J. Antonio Arqueros

Eulàlia Bernat

Florència Crespo

Josue León

J. Lluís Marrón

Alberto Martín

J. Antonio Nuel

David Pascual

Julio Sanjuan

Inés Ramos

Edició:

Comunicació Interna

Producció:

Autoedició

Maquetació:

Susana Domínguez

Fotomecànica ZUMCOLOR S.L.

Impressió: INGOPRINT

Nº 57: novembre-decembre

Tirada: 11.500 exemplars



UN AUTOBÚS PARA LA SOLIDARIDAD

Durante las fiestas del barrio del Congrés, en Barcelona, el pasado mes de octubre la ONG de InteRed Catalunya, en colaboración con Transports Metropolitans de Barcelona, presentó El Bus Solidario.

InteRed Catalunya, Red de Intercambio y Solidaridad, organiza todos los años un curso-taller de voluntariado, con la posibilidad de participar en un proyecto nacional o internacional.

Esta iniciativa pretendía no sólo mostrar el trabajo diario de esta entidad, sino demostrar que la solidaridad es posible, fuera y dentro de nuestras fronteras.

La finalidad se cumplió ampliamente y fueron muchas las personas que se acercaron, con gran curiosidad, al Bus que permanecía estacionado en la plaza del Congreso.

En el exterior unos paneles informativos sobre InteRed advertían al visitante de lo que podrían ver si se acercaban y subían.

Dentro se podía ver una exposición gráfica de diferentes Proyectos de desarrollo en países como Perú, República Dominicana, Congo, Guinea Ecuatorial, Bolivia, España, etc., a los que InteRed da apoyo.



El autobús solidario en la Plaza del Congreso



Esta iniciativa pretendía no sólo mostrar el trabajo diario de esta entidad, sino demostrar que la solidaridad es posible, fuera y dentro de nuestras fronteras.



Niños dibujando la solidaridad



La solidaridad es posible si empezamos a escribirla



Así mismo, dos murales con el título Dibuja la Solidaridad y Escribe la Solidaridad invitaban al visitante a plasmar su opinión sobre este tema. Ésta también se podía expresar en el Libro de la Paz, un libro de gran tamaño que se va creando gracias a la participación de amigos de InteRed.

Las actividades de la organización dentro de las fiestas del barrio no se limitaron sólo a una exposición, sino que también incluían juegos solidarios, a cargo de los participantes del V Curso-Taller de voluntariado.

Este curso se realiza cada año en tres etapas: 1ª teórico-práctica; 2ª de participación en proyectos de desarrollo internacionales o nacionales; 3ª de compromiso de sensibilización.

InteRed ha valorado de forma muy positiva la colaboración con TMB, y esperamos seguir colaborando en futuras actividades.

InteRed es la ONG con la que ha colaborado TMB para la realización de las Tarjetas de felicitación de Año Nuevo y que han sido realizadas cosiendo a mano el anagrama de TMB un grupo de mujeres de Honavar-Karnataka (India).

InteRed Catalunya





RENOVACIÓN DE VÍA Y MODERNIZACIÓN PARCIAL DE CAMBIOS DE LINEA 3

La vía, elemento fundamental en el sistema del transporte ferroviario experimenta a lo largo del tiempo una degradación que afecta a la explotación y que puede incluso afectar a la seguridad siendo necesaria su renovación total o parcial.

Objeto del proyecto

El tramo objeto de la renovación es el que el pasado año se celebró su 75 aniversario de su inauguración.

Los factores principales que hacen necesaria la renovación de vía son la pérdida de capacidad mecánica de las traviesas y la pérdida de capacidad elástica y de amortiguación del balasto; así mismo la pérdida de capacidad de evacuación de aguas filtradas a través del túnel hacen necesaria la limpieza y re-construcción del actual sistema de drenaje, todo ello al objeto de aumentar la seguridad, la capacidad del servicio (confort del cliente) y reducir las exigencias de mantenimiento.

El tramo objeto de la renovación es, fundamentalmente, el que el pasado año se celebró su 75 aniversario de su inauguración. Desde su inauguración, únicamente se había realizado en él el mantenimiento normal y algunas intervenciones puntuales.

El proyecto, realizado por la Unidad de Gestión de Vías y Líneas de tracción, contempla la renovación de vía del tramo que comprende desde la estación de Liceu hasta la de Lesseps incluyendo las estaciones de Liceu, Catalunya, Passeig de Gràcia, Fontana y Lesseps. Quedan también incluidos en la renovación los cambios de vía existente en el tramo.

Las vías son de ancho internacional (1.435 mm.) y discurren la mayor parte del tramo por el mismo túnel. Existen 250 metros en que lo hacen por túneles in-dependientes (Catalunya - P. de Gràcia - Diagonal).

Datos del proyecto

Longitud de vía a renovar		Aparatos de vía a renovar	
• Vía 1	3.477	• Diagonal de Liceu	
• Vía 2	3.477	• Diagonal de Passeig de Gràcia	
• Total	6.954	• Diagonal de Lesseps	
		• Desvío de Bifurcación	
		(Enlace Línea 3 - Línea 4)	

Renovación de cunetas en todo el tramo



- Los trabajos propios de renovación de vía se realizan de domingo a jueves fuera de horas de servicio, efectuando una media de 40 metros de vía renovada por jornada de trabajo. Esta obra se realiza una vez finalizada la puesta en servicio de la catenaria rígida en la línea 3, lo que supone, al quedar desmostrado el antiguo sistema de tercer carril, unas condiciones más favorable para los trabajos de renovación de vías.

- En la obra intervienen cuarenta personas de empresas externas, formando equipos de trabajo en varias especialidades: renovación de vía, renovación de cambios, construcción de drenajes, trabajos en parque, maquinistas.

- El seguimiento y supervisión de la obra se realiza bajo la dirección de Rafael Mir con la participación de los técnicos y mandos de la unidad Pedro Amor, Javier Gómez y Francisco Sánchez.

- Cabe destacar como elemento diferencial respecto a otras renovaciones, el hormigonado de la plataforma de vía en tres estaciones, al objeto de adaptar las cotas de vía-andén vehículo a los requisitos de accesibilidad a los requerimientos de accesibilidad al tren de las personas con movilidad reducida.

La ejecución de la obra se inició en octubre del presente año y la duración prevista es de diez meses.

Hora Punta

●

●

●

●

●



MUJERES CONDUCEN LA CIUDAD



Julia Peña fue la primera conductora de TB. Entró en el año 1988. Ella misma comenta que nunca le dio importancia al hecho de haber sido la pionera; quizá en ello radique el buen funcionamiento de las cosas, en verlas normales. Su aspecto es frágil y su voz muy suave, pero se adivina una personalidad importante. A ella nos hemos dirigido para hacerle unas preguntas y aquí están sus respuestas.

H.P. Fuiste la primera conductora de autobús en Barcelona, ¿cómo reaccionaba el usuario cuando veía por primera vez una mujer al volante del vehículo?

Se sorprendían. En general mucha gente me felicitaba.

H.P. Actualmente ¿actúan de la misma manera?

No, lo tienen más asumido, ya somos bastantes y nos ven igual.

H.P. ¿Cómo reaccionaban tus compañeros al hecho de compartir un trabajo que hasta ese momento sólo lo habían realizado los hombres?

Muy bien, la verdad es que nunca he tenido ningún problema.

H.P. Y ahora ¿reaccionan igual?

No tengo quejas de ninguno, me tratan como a un compañero más.

H.P. En tu opinión, se ha mejorado o se está igual.

Poco a poco se va mejorando.

H.P. Cómo definirías tu trayectoria en la Empresa.

Buena, en comparación a las actuales incorporaciones que, por la situación actual del país, lo tienen peor.





Eli Garcia Moreno es una conductora de reciente incorporación. Comenzó en junio de este año, aún no hace seis meses. Tiene 23 años, es decidida, se la ve segura y desprende ilusión y ganas de hacer cosas. Fue la primera mujer conductora de la Empresa Sagalés y estuvo llevando autobuses en Mollet, hasta que intentó entrar en TB y aquí la tenemos. Le gusta conducir. A ella nos hemos dirigido para hacerle unas preguntas sobre su experiencia en este tiempo.

H.P. ¿Qué te ha movido a desear ser conductora de autobús?

Hace tiempo, con 16 años pensé que sería interesante conducir un autobús. Cuando tenía 21 me saqué los permisos correspondientes y desde entonces, hasta ahora.

H.P. ¿Qué opinión te merecen los usuarios en el corto periodo de tiempo que llevas de conductora en Barcelona ciudad?

Buena. De momento nunca he tenido problemas. La gente no me ha faltado nunca al respeto.

H.P. Tu crees que el hecho de ser mujer hace que te traten mejor o de lo contrario te tratan peor.

En Barcelona ya están acostumbrados. No veo diferencia en el trato a una mujer que a un hombre.

H.P. ¿Cómo te sientes en la Cochera. Te da la sensación de estar en minoría porque hay menos mujeres que hombres en este oficio?

En la Cochera también encuentro mucho respeto y compañerismo. Hasta ahora no he oído ningún comentario que me disgustase ni me ha llegado ninguno. Entre las compañeras también hay bastante unión.

H.P. Y el resto de conductores de la Ciudad (taxistas, transportistas, vehículos en general) te respetan de la misma manera cuando te ven al volante del autobús.

A veces me han echado algún piropo. No veo tampoco diferencia. Alguna vez sí que me he encontrado que por el hecho de ser mujer debo cederles el paso. No me gustan las discusiones y prefiero prevenir los accidentes aunque para ello tenga que ceder en ocasiones.

Quan al febrer de l'any 1988 la Júlia Peña començà a treballar a TB, va iniciar una nova etapa en la història de l'empresa d'autobusos. Ella potser no era conscient d'aquesta fita, capficada com estava en altres cabòries, però el ciutadà de Barcelona va veure com, per primera vegada, la xarxa pública de Transports incorporava una dona en la conducció dels seus vehicles.

Avui tenim la seva opinió i l'opinió de l'Eli, que és una conductora recent. Elles ens comenten que ni abans ni ara troben diferències. Aquí està la clau, no som diferents i no ens hem de sentir diferents.

Tampoc no és estrany que les dones treballin a la xarxa pública de transports. Quan la guerra ja ho van fer. No n'hi havia homes, tots eren al front, així que les

fàbriques, els transports i tot en general va quedar en mans de les dones.

Trencar motlles sempre és una mica complicat, però un cop fet, poc a poc s'han anat incorporant altres dones a la xarxa, i ara, és habitual veure-les al volant d'un autobús.

Poc a poc les dones, en un període força curt de temps ens hem anat incorporant a treballs tradicionalment d'homes; amb dificultats, però aquí hi som. No obstant això, no vull caure en l'error de parlar de dones i d'homes, no; el treball el realitzen persones, independentment del sexe, i cada treball l'ha de fer aquell o aquella que tingui la qualificació per fer-ho.

Isabel León i Margarida Latorre





LA FORMACIÓ TÈCNICA BÀSICA A LES PORTES DEL NOU MIL·LENI. NOVA PROGRAMACIÓ PER AL 2001

ENCAREM AVUI EL REpte DEL FUTUR

Tots els membres de TMB hem vist arribar en els darrers anys espectaculars avenços tecnològics als nostres àmbits professionals: sistemes d'ajut a l'exploració, electrònica aplicada a l'automoció, a l'operació d'exploracions ferroviàries o als sistemes de pagament, telecomandament d'instal·lacions, aplicacions ofimàtiques, etc. A TMB estem actualment en molts aspectes en punta en l'aplicació d'aquestes noves tecnologies en transports i comunicacions, i gràcies a això entrem al nou mil·lenni en condicions de competitivitat dins el mercat europeu del sector.

Igualment, la societat a la qual servim està protagonitzant al seu torn altres canvis que si bé no són tan ràpids són igualment de fons: major exigència com a clients i ciutadans, major atenció a les minories i col·lectius amb necessitats especials, expectatives d'assumpció de la seva responsabilitat social per part de les empreses i organitzacions, respecte pel medi ambient, pluralitat i multiculturalitat, etc.

Tots aquests canvis exigeixen i continuaran exigint en un futur immediat un gran esforç d'adaptació a les noves necessitats mitjançant, entre altres, la formació contínua. TMB respon a aquesta necessitat amb una intensa activitat formativa orientada a aportar i reforçar les capacitats necessàries per a l'òptim desenvolupament de cadascú al seu propi lloc de treball.

Tots aquests canvis exigeixen i continuaran exigint en un futur immediat un gran esforç d'adaptació a les noves necessitats mitjançant, entre altres, la formació contínua.

A més, però, aquest esforç reserva una important quota de protagonisme a cada un dels membres de TMB, atès que dins el conjunt d'accions formatives s'hi integren complementàriament els cursos de la Formació Tècnica Bàsica, de lliure elecció i oberts a tothom, a tots els empleats de Metro i Transports de Barcelona.

Així, des de la darrera convocatòria l'any 1999 fins el mes de setembre d'enguany s'han fet dins del programa de la Formació Tècnica Bàsica més de 70 cursos, als que han assistit prop de 750 alumnes de tots els nivells i especialitats, totalitzant més de 20.000 hores-assistent de formació impartida. Aquests cursos són voluntaris i gratuïts, es fan fora de jornada, i estan oberts absolutament a tots els membres de TMB: conductors, caps d'estació de 2º-, mecànics, administratius, etc. Es una formació que pot ser útil per a la promoció, per a l'aprofundiment en el propi terreny professional, per a iniciar-nos en camps nous o simplement per a créixer com a professionals i com a persones. Per això, des dels seus inicis, el lema de la FTB és: PER LA SUPERACIÓ PROFESSIONAL I PERSONAL, PER UNA MILLOR QUALIFICACIÓ LABORAL.

Ara s'obre una nova convocatòria de la Formació Tècnica Bàsica, a la que us convidem a participar.

OFERTA FORMACIÓ TÈCNICA BÀSICA 2001

El Departament de Formació ha posat a disposició de tota la plantilla uns qüestionaris per a identificar necessitats de formació. La informació recollida ha servit per l'elaboració del Pla de Formació de l'any 2001, i més concretament, per l'oferta de la Formació Tècnica Bàsica



Volem destacar i agrair les col·laboracions rebudes de tots els àmbits de l'organització, que ens han estat de gran utilitat.

Igualment, s'han tingut en compte aquelles peticions que es van fer l'any 1999 i que no havien pogut ser resoltes fins ara, de manera que tinguin cabuda en el marc de la nova programació.

NOVETATS

Els principals trets de la nova programació són:

- Mòduls tecnològics: Es manté l'oferta dels cursos, que han tingut una bona acollida en darreres programacions, i oferim un nou programa: **Mecànica: motors d'explosió i combustió.**

- Atesa la gran acollida en la darrera campanya s'omplia l'oferta amb nous cursos de Salut Laboral i Qualitat de Vida: **Tècniques de relaxació; La diabetis, com seguir un bon control; Factors de risc cardiovascular: obesitat i hipertensió; Primers auxilis i Preparació per a la jubilació.**

- Dins els mòduls d'Habilitats Interpersonals hem inclòs un curs de **Comunicació Interpersonal/Tractament de conflictes**, demanat per un gran nombre de persones.

- Finalment, s'ha obert una nova línia amb els mòduls **Història de TMB i Medi ambient.**

Esperem que aquesta programació sigui del vostre interès i comptem amb la vostra participació. Us encoratgem a ser els protagonistes de la resposta als nous reptes del 2001.

CARACTERÍSTIQUES

- La Formació Tècnica Bàsica és una oferta formativa oberta a tots els empleats de TMB.

- Té com a objectius anticipar l'adaptació a les noves tecnologies, l'ampliació i millora de les competències professionals i la preparació per la promoció professional.

- Els seus continguts de tipus tècnico-professional tenen aplicació als diversos àmbits professionals.

- Es tracta d'una formació voluntària i de lliure elecció que es segueix fora de l'horari laboral.

CURSOS I PROGRAMES

MÓDULS TECNOLÒGICS

- T-1 ELECTRICITAT BÀSICA
- T-2 ELECTRÒNICA BÀSICA
- T-3 ELECTRICITAT 2n NIVELL (*)
- T-4 ELECTRÒNICA INDUSTRIAL (*)
- T-5 ELECTRÒNICA DIGITAL (*)
- T-6 MECÀNICA DE L'AUTOMÒBIL
- T-7 ELECTROPNEUMÀTICA (*)
- T-8 AUTÒMATES PROGRAMABLES (*)
- T-9 SOLDADURA ELÈCTRICA / AUTÒGENA
- T-10 MICROPROCESSADORS (*)

MÓDULS D'HABILITATS INTERPERSONALS

- C-1 TÈCNIQUES D'EXPRESSIÓ ORAL I ESCRITA
- C-2 REDACCIÓ D'INFORMES TÈCNICS (*)
- C-3 COMUNICACIÓ INTERPERSONAL: RESOLUCIÓ DE CONFLICTES (*)

OFIMÀTICA

- O-1 WINDOWS NT
- O-2 APLICACIONS INFORMÀTIQUES. ENTORN WINDOWS. WORD 97, NIVELL BÀSIC (*)
- O-3 INTERNET (*)

IDIOMES

- 1.1 CATALÀ NIVELL ORAL: MÒDULS -A1 - A3
- 1.2 CATALÀ NIVELL ESCRIT: MÒDULS S1 -S6
- 1.3 CATALÀ. CURSOS ESPECÍFICS (*)
- 1.4 ANGLÈS. ATENCIÓ AL CLIENT (*)

SALUT LABORAL I QUALITAT DE VIDA

- S.1 PREVENCIÓ DEL MAL D'ESQUENA
- S.2 EL TABAC. COM DEIXAR DE FUMAR?
- S.3 VIDA SALUDABLE. LA MILLOR QUALITAT DE VIDA
- S.4 PREVENCIÓ DELS TRANSTORNS DE L'ESTAT D'ÀNIM I DE L'ANSIETAT
- S.5 TÈCNIQUES DE RELAXACIÓ
- S.6 LA DIABETIS, COM SEGUIR UN BON CONTROL
- S.7 FACTORS DE RISC CARDIOVASCULAR OBESITAT I HIPERTENSIÓ
- S.8 PRIMERS AUXILIS
- S.9 PREPARACIÓ PER LA JUBILACIÓ

ENTORN EMPRESA

- E.1 HISTÒRIA TMB
- E.2 MEDI AMBIENT

COM PARTICIPAR-HI:

Els cursos són oberts a tots els empleats de TMB.

Tanmateix s'estableixen les següents condicions d'accés:

1. Els grups hauran de tenir un mínim suficient de persones interessades per a constituir-se.
2. En els cursos específics o d'ampliació de coneixements marcats amb el signe (*) es realitzarà una selecció prèvia, en la qual es tindrà en compte:
 - Coneixements previs en la matèria, mitjançant prova o acreditació.
 - Aplicació dels continguts del curs a l'entorn de treball propi.

Per a fer la sol·licitud, cal complimentar la butlleta d'inscripció (la trobareu en aquesta Hora Punta, però podeu sol·licitar-la al Departament de Formació o baixar-vos-la de la Intranet) i trametre-la al Departament de Formació abans del dia 15/2/2001, per qualsevol dels següents canals:

Correu intern: Departament de Formació, Sta. Eulàlia, 5a planta

Fax: 93 214 83 90

E-mail: ebernat@tmb.net

Intranet: RR.HH./Comunicació Interna i Formació/Formació

Un cop rebudes les sol·licituds, el Departament de Formació es posarà en contacte amb els interessats per tal de coordinar la posada en marxa dels diferents mòduls.

CURS	PROGRAMA	DURADA
T.1 ELECTRICITAT BÀSICA	Energia elèctrica. Propietats. Unitats elèctriques. Circuits. Receptors, Generadors. Magnetisme. Electromagnetisme. Motors. Pràctiques.	60 h
T.2 ELECTRÒNICA BÀSICA (*)	L'oscil·loscopi. Diferents formes de senyals. Principis bàsics. Utilització pràctica. Components passius: resistències, condensadors, bobines, diodes. Components actius: transistor, amplificador. Circuits integrats lògics: lògica combinatòria, seqüencial, numèrica.	40 h
T.3 ELECTRICITAT 2n NIVELL (*)	Corrent altern. Elements d'accionament manual i mecànic. Elements de treball. Seguretat i protecció. Fusibles. localització d'avaries. Reparació de material. Pràctiques.	40 h
T.4 ELECTRÒNICA INDUSTRIAL (*)	Fonts d'alimentació. Amplificació/oscil·ladors. Semiconductors espacials. Circuits integrats.	40 h
T.5 ELECTRÒNICA DIGITAL (*)	Principis de l'àlgebra de Boole. Circuits integrats digitals. Famílies lògiques: TTL., CMOS... Circuits combinacionals/seqüencials. Multivibradors. Microprocessadors.	40 h
T.6 MECÀNICA DE L'AUTOMÒBIL	Descripció dels diferents elements mecànics, hidràulics i elèctrics dels automòbils. Motors d'explosió, Diesel i GLP. Sistemes d'encesa. Embragatge, caixa de canvis. Rodes, pneumàtics. Sistemes elèctrics	40 h
T.7 ELECTROPNEUMÀTICA (*)	Pneumàtica: Simbologia CETOP DIN, etc... Elements de construcció. Teoria de circuits intuïtius. Electrovàlvules. Convertidors pneumàtics/elèctrics. Teoria de circuits electropneumàtics. Electricitat: Conceptes bàsics. Llei d'Ohm. Elements d'accionament manual i mecànic. Motor asíncroni trifàsic. Contactors. Relés.	60 h
T.8 AUTÒMATES PROGRAMABLES (*)	Estructura general d'un automatisme. Part operativa. Part de comandament. Lògica programada: components d'un sistema. Principis i aplicacions d'un sistema programat. Llenguatges de programació: en llista d'instruccions, de contactes, grafcet, blocs de funció. Aplicacions.	40 h



CURS	PROGRAMA	DURADA
------	----------	--------

T.9 SOLDADURA ELÈCTRICA /AUTÒG.	Soldadura forta. Elements. Vàlvula de seguretat. Reductors de pressió. Manòmetres. Soldadors oxiacetilènics. Metall d'aportació. Desoxidants. Normes generals desoldadura amb soldador. Tall d'acer amb soldador oxiacetilènic. Soldadura elèctrica per arc voltaic. Equip per soldadura amb arc. Elèctrodes. Normes pràctiques de soldadura amb arc. Posició del soldador.	40h
T.10 MICROPROCESSADORS (*)	Introducció a l'entrenador del microprocessador. Sistemes de numeració. Arquitectura del microprocessador. Característiques del Hardware. Mètodes de direccionament. Programació del microprocessador. El llenguatge ensamblador. Tècniques de E/S. Aritmètica. Interrupcions. Diagnòstic i resolució d'avaries.	40 h
C.1 TÈCNiques D'EXPRESSIÓ ORAL I ESCRITA	Expressió oral: Presentació personal davant d'un grup. Exposició i defensa ordenada d'idees. Expressió escrita: La forma d'un escrit: la composició. El fons d'un escrit. Normes ortogràfiques.	20 h
C.2 REDACCIÓ D'INFORMES TECNICS (*)	Formes de documentació escrita a l'Empresa. L'informe de tipus tècnic. Planificació de l'informe. Redacció.	20 h
C.3 COMUNIC. INTERPERSONAL: RESOLUCIO DE CONFLICTES (*)	Habilitats de la Comunicació/habilitats socials. Components verbals/ no verbals. Adaptació a les característiques de l'interlocutor. Gestió d'un conflicte. Gestió = Solucions. Resolució d'un problema. Components fisiològics: Sobreexcitació. Plans de resposta. Processos de resolució de problemes,	12 h
O. 1 WINDOWS NT	Introducció a Windows 95. Principals característiques del sistema. Us de l'entorn. Explorador de Windows. Configuració del sistema. Possibilitats de l'escriptori. Carpetes i Accessos directes. Configuració de menús. MS-DOS sota Windows 95. Eines del sistema	20 h
O.2 APLIC. INFORMÀTIQUES. ENTORN WINDOWS. WORD 97, NIVELL BÁSIC (*)	Introducció a Microsoft Word 97. Vistes del document. Edició bàsica d'un document. Configuració i edició. Numeració i vinyetes. La correcció ortogràfica i gramàtica. Objectes de recerca. Taules. Capçalera i peus de pàgina. Presentació preliminar i impressió. L'assistent de l'ajut.	20 h
O.3 APLIC. INFORMÀTIQUES. ENTORN WINDOWS. EXCEL 97, NIVELL BÁSIC. (*)	Introducció a Microsoft Excel 97. Contingut de les cel·les. Referències relatives, absolutes i mixtes. Rangs, nom de cel·la i rang. Formats per les cel·les. Autoformat. Llibres de treball. Creació i edició de gràfics, gràfics personalitzats. Inserció d'objectes a un full de càlcul. Funcions bàsiques. Imprimir un full de càlcul.	20 h
0.4 INTERNET (*)	Què és Internet. Pàgines Web. Us del navegador. Cercadors. Recerca del Software. Correu electrònic. FTP. Fòrums de notícies	12 h
I.1 CATALÀ NIVELL ORAL: MÓDULS –A1 - A3	Mòduls progressius d'aprenentatge del català per a no catalanoparlants. Mètode totalment actiu: Digui, digui.	44 h
1.2 CATALÀ NIVELL ESCRIT: MÓDULS SI-S6	Mòduls progressius d'aprenentatge del català escrit fins a assolir el nivell de suficiència. El seguiment d'aquests mòduls equival al nivell C de la Junta Permanent.	44 h
1.3 CATALA. CURSOS ESPECÍFICS (*)	Atenció al client. Català administratiu. Redacció d'informes tècnics	44 h



CURS	PROGRAMA	DURADA
------	----------	--------

1.4 ANGLÈS. ATENCIÓ AL CLIENT (*)	Informació de preus de bitllets, recorreguts, diferents canvis. Indicar adreces, tipus de transport, canvis horaris. Actuacions en cas d'emergència. Serveis mínims: Informar sobre normes i possibles sancions. Solucionar possibles queixes i reclamacions. Metodologia multimèdia Opening English School.	30 h
S. 1 PREVENCIO DEL MAL D'ESQUENA	Conceptes bàsics del mal d'esquena. Factors de risc. Factors laborals: Risc postural. Esforç físic. Manipulació de càrregues. Moviments repetitius: Condicions de treball adverses. Factors extralaborals: Mals hàbits posturals. Manca d'exercici regular. Excés de pes. Malalties de l'esquena. Síntomes del mal d'esquena. Prevenció del mal d'esquena: Prevenció individual (practiques). Prevenció col·lectiva.	2 h
S.2 EL TABAC. COM DEIXAR DE FUMAR?	Magnitud del problema. Efectes del tabac sobre la salut. El procés de deixar de fumar: Decisió. Preparació. Deixar de fumar. Manteniment. Test de Fagerstrom (dependència de l'hàbit tabàquic).	2 h
S.3 VIDA SALUDABLE. LA MILLOR QUALITAT DE VIDA	Introducció. Factors de risc d'una vida no saludable. Com millorar la qualitat de vida? Alimentació i obesitat: concepte; recomanacions; tipus de dietes: Exercici físic: Concepte; tipus d'exercici físic segons l'edat. Altres,	2 h
S.4 PREVENCIÓ DELS TRANSTORNS DE L'ESTAT D'ÀNIM I DE L'ANSIETAT	Introducció. Definició d'estrès i models teòrics. L'estrès al treball. Causes i repercussions. Identificació de les situacions que li provoquen estrès. Introducció a les diferents estratègies d'afrontament: Tècnica de reestructuració cognitiva. Pensament lateral. Tècnica de resolució de problemes. Tècnica de relaxació.	4 h
S.5 TÈCNIQUES DE RELAXACIÓ	Efectes fisiològics de la relaxació. Tipus de relaxació. Tècniques de relaxació i pràctica.	4 h
S.6 LA DIABETIS, COM SEGUIR UN BON CONTROL	Què és la diabetis. Factors de risc. Clínica de la diabetis. El control de la diabetis: dieta, exercici, medicació.	4 h
S.7 FACTORS DE RISC CARDIOVASCULAR. OBESITAT I HIPERTENSIÓ	Els factors de risc cardiovasculars, hàbits nocius. Conseqüències sobre la salut dels factors de risc cardiovasculars. Hipertensió, per què tractar-la? Obesitat: Programes de salut a TMB.	3 h
S.8 PRIMERS AUXILIS	Concepte de primers auxilis. Com actuar en cas d'accidents. Valoració de l'accidentat. Transport dels accidentats. Ferides. Hemorràgies. Cremades. Fractures. Electrocutacions. Parada cardiorrespiratòria. Reanimació cardiopulmonar bàsica (RCP).	4 h
S.9 PREPARACIO PER A LA JUBILACIO	Créixer amb els anys. Salut corporal. Desenvolupament personal. Planificació econòmica. Vida social. Qualitat de vida.	40 h
E.1 HISTORIA DE TMB	Els primers tramvies. El Metro: Gran Metro i Transversal. La Guerra Civil i la postguerra. Municipalització: El domini dels autobusos. El creixement del Metro. TMB: modernització i desenvolupament. Tendències de futur.	4 h
E.2 MEDI AMBIENT	Problemes Mediambientals TMB i el Medi Ambient. Com podem contribuir personalment a la millora del medi ambient, a la feina i a casa.	4 h





HACIA UNA CULTURA DE LA PARTICIPACIÓN

Ahora, una vez que la Navidad ya ha pasado y encaramos el comienzo de un nuevo año, queremos que comience también una nueva etapa para los grupos de trabajo de TMB.

Una nueva etapa que afrontamos con la misma ilusión que nos ha movido hasta la fecha, y que se caracterizará por una serie de novedades que pretendemos que sirvan para impulsar aún más la ya de por sí alta participación registrada en los grupos de trabajo (tal y como pudimos constatar en la pasada IV Jornada de Grups de Treball i Millora de la Qualitat).

Entre las nuevas actividades que llevaremos a término, os adelantamos las siguientes:

- Queremos llevar las presentaciones de los proyectos desarrollados por grupos a los distintos centros de TMB, de manera que todas aquellas personas que aún no han formado parte de un grupo y que habitualmente no tienen ocasión de asistir a las mismas, puedan hacerlo y participar de esa interesante experiencia.
- Pretendemos también fomentar los intercambios de experiencias con otras empresas. Queremos que los miembros de nuestros grupos de trabajo compartan sus experiencias con las personas que en otras empresas desarrollan procesos de participación y de mejora de la calidad. Seguro que de ese intercambio saldremos beneficiados todos.
- Es nuestra intención poner en marcha nuevas vías de participación que vengán a complementar las actuales. Una de las más significativas será el Programa Individual de Propuestas de Mejora, que permitirá que todos y cada uno de los compañeros y compañeras de la empresa puedan expresar de forma individual sus propuestas de mejora, ideas, sugerencias, etc.

De todo ello, y mucho más, tendréis noticia detallada en los próximos meses.

NOTICIES DELS GRUPS: PRESENCIA DEL GRUP BUS-10 EN EL XI CONGRES DE VALORS D'EMPRESA

Els dies 18 i 19 d'octubre de l'any 2000, es va celebrar al Palau de Congressos de Catalunya la XI edició del Congrés de Valors d'Empresa.

El Congrés, organitzat anualment per una agrupació d'entitats interessades en la promoció dels valors lligats a la qualitat i la millora de la competitivitat

**Fomentarem
els intercanvis
de experiències
amb altres
empreses**





de les empreses i les organitzacions, va acollir aquest any, al llarg de dos dies en sessions de matí i tarda, més de 120 activitats diferents. D'aquestes activitats podem destacar les següents: sessions plenàries, conferències, ponències; seminaris temàtics, exposició de cossos pràctics, etc.

Una de les activitats programades va ser el seminari temàtic anomenat «Grups de participació», que va tenir lloc el dijous 19 d'octubre, al matí. En aquest seminari, i al llarg de dues hores, tres empreses catalanes (Seat, Fecsa-Enher i TMB) van presentar als assistents tres casos pràctics de projectes desenvolupats per Grups de Participació de les respectives empreses.



Representant a TMB, el Grup de Treball BUS-10, format per personal del C.O.N. de Lutzana (Sr. J.M. Solietti, Sr. A. Moreno, Sr. M. Comino, Sr. M.I. Prior y Sr. P. Vilches) i per dos membres de la Guàrdia Urbana de Barcelona (Sr. O. Comabasosa i Sr. X. Domingo) van presentar el seu projecte, anomenat P.A.P.A. (Propostes d'Actuació per Prevenció de l'Accidentabilitat). Aquest projecte, consistent en la identificació, l'anàlisi i la proposta d'actuacions en els «punts negres» de les línies de T B, ja va guanyar un primer premi en l'últim concurs de Grups de Treball integrat en el marc de la IV Jornada de Grups de Treball i Millora de la Qualitat, celebrada a l'Auditori de Cornellà el passat mes de juny:

El projecte; explicat pels mateixos membres del grup i recolzat amb mitjans audiovisuals, va tenir molt bona acollida per part dels assistents al seminari, xifrats en més de 180 persones.

L'èxit d'aquesta experiència, conjuntament amb la que el mes de juny va protagonitzar el grup de treball RECUERDOS, de Metro, que va estar present en un intercanvi d'experiències en grups de participació celebrat a Vigo, ens anima a potenciar-les i a continuar-les en el futur. Com a pròxima actuació podem assenyalar que TMB presentarà els projectes desenvolupats per diversos grups de treball, tant de Metro com de TB, al Concurs de Grups de Participació que cada dos anys convoca l'Asociación Española para la Calidad, i que aquest any tindrà lloc a final del mes de maig.

ULTIMOS PROYECTOS IMPLEMENTADOS

• **Bancada fijación bombas.** Ya se encuentra instalada en todos los pozos de agotamiento de la red de Metro la bancada diseñada por el grupo ABIS. Esta bancada permite fijar de forma estable las bombas de extracción de agua y evita, por tanto, los desprendimientos de las mismas que debido a vibraciones, desgaste de materiales, etc., se producían anteriormente.



• **Base de datos Levante.** En el C.O.N. de Levante, está en funcionamiento la base de datos diseñada por el grupo BUSITUBBIES. Esta base de datos facilita notablemente las tareas de gestión administrativa de la citada operativa, pues ha sido diseñado atendiendo a los requerimientos de las personas que realizan habitualmente esas tareas.



• **Detector de tensión de tracción NM.** De este detector de tensión, diseñado íntegramente por el grupo ENERGIA-2 y certificado por el L.G.A.I., se han instalado a fecha de hoy más de setenta unidades en diversos cuartos de seccionadores de la red de Metro, cabeceras de andén, etc., y ya está prevista la próxima implantación de nuevas unidades en el resto de la red. (Los componentes de los grupos de trabajo ENERGIA-1 y ENERGIA-2 aprovechamos esta ocasión para saludar a nuestro compañero y amigo Francisco Matilla, recientemente jubilado, deseándole todo lo mejor, y esperando que pronto nos deleite con un recital de gaita, que sabemos que es una de sus muchas aficiones. Felicidades y que sea por muchos años.



Fdo.: Bort, Belda, Cesar, Chillón, Núñez y Teixido)

• **Filtro de banda continua.** En la depuradora de Zona Franca I, se encuentra ya en funcionamiento el filtro de banda continua, contemplado en el proyecto «Lodos» del grupo NATURA 2. La presencia de este filtro permite reducir la producción de lodos en 21.000 kg al año, con las consiguientes ventajas de todo tipo que ello conlleva.



• **Manual del equipo neumático S/2100.** Está siendo utilizado para tareas de formación el manual del equipo neumático de la S/2100 diseñado expresamente por el grupo MML2 en el marco de su proyecto «Manualette», y que tiene como finalidad hacer comprensible a todos los niveles esa información para los usuarios no técnicos.





- **Comprobador T.S.** En el taller de Telecomunicaciones de Ponent, funciona a plena satisfacción el comprobador T.S. diseñado y desarrollado por el grupo TESTEA. Este comprobador de modulación de micro y polímetro permite realizar en mejores condiciones las comprobaciones básicas de mantenimiento.



- **Separador caja-bogies.** En el taller de Material Móvil de Sagrera se halla en uso el utillaje diseñado y construido por el grupo CASTOR-2 y que tiene como finalidad facilitar los trabajos de separación, en los trenes S/4000, de la caja y de la suspensión cuando ésta queda gripada.



- **Modificación en plataformas giratorias.** En gran parte de la flota de autobuses articulados de TB ya se han efectuado las modificaciones en las plataformas giratorias propuestas por el grupo DELFIN. Tras estas modificaciones, resultan más sencillas las tareas de mantenimiento, se reducen los costes en materiales y se mejoran determinados aspectos en la seguridad de los viajeros:



- **Cabina para la limpieza de filtros de aire.** El grupo IRISAR, dentro de su proyecto «Airnet», diseñó y construyó una cabina especialmente concebida para la limpieza, con mayores garantías de eficacia y higiene, de los filtros de aire de los vehículos de la flota de TB. Dicha cabina ya se utiliza a pleno rendimiento, desde el pasado verano, en el taller de Llevant.



- **Manual para maniobrar agujas.** Ya se encuentran instalados en todos los armarios de emergencia de las estaciones pertinentes, los manuales descriptivos de la forma de operación de las agujas Ericsson o Dimetronic diseñados por el grupo RECE-4. Estos manuales, de diseño muy gráfico, facilitan la operación de los citadas agujas a todo aquel personal que habitualmente no las maneja.

• **Rediseño de las plazas de parking en Santa Eulàlia.** A finales del mes de noviembre entró en servicio la nueva distribución de plazas de automóviles y motocicletas en el parking de Santa Eulàlia. Esta nueva distribución, que optimiza el número de plazas y racionaliza la gestión del espacio disponible, (contemplando no sólo los vehículos si-no otros elementos como contenedores de residuos, indicadores, señalización, etc.), ha sido propuesta por el grupo TRIO ACTIVO en el marco de su proyecto «Renove Santa Eulàlia».



GRUPOS DE TRABAJO CON SOLERA: CASTOR

Como portavoz del Grupo CASTOR, y aprovechando el hecho de pertenecer a este grupo, quiero explicar que el nombre del grupo proviene de las dos primeras sílabas del nombre de nuestro primer trabajo : «Casquillo Tornillo», que se refiere a un útil hidráulico para colocar y retirar el casquillo de desmontaje del rodamiento L.O.A. de los motores de tracción Series 1000 y 1100.

Desde entonces y hasta la fecha han sido muchos los proyectos que hemos realizado: utillaje para montaje y desmontaje de cojinetes de las cajas de grasa de bogie coches S/1000, sistema para manipulación y pruebas de frenado de los bloques de freno BFC y BFC-F, utillaje para la comprobación y alineación de enganches con caja, botonera en trenes S/1000, utillaje para la extracción de ballestas de bogies, banco móvil para transporte y mantenimiento de baterías, y el último, separador caja bogie. Todos han supuesto mejoras importantes y se vienen utilizando con total satisfacción; incluso diría que se han hecho imprescindibles.



Todo ello sin esperar compensación, pues consideramos que forma parte de nuestro trabajo. Por añadido, nos complace sentirnos autores de proyectos que ahí quedan con nombres y apellidos para posibles mejoras. No obstante, es un estímulo que estos trabajos no queden en el anonimato y sean dados a conocer a través de nuestros jefes y responsables de coordinar los Grupos de Trabajo por la Dirección de toda la Empresa.

Damos las gracias a todos las personas que han colaborado con este grupo en algún proyecto : Jorge Asensio, José López, Eduardo Pastor, Manuel Romero, Alejo Pardo, Antonio Sarmiento, Francisco Martínez, Carlos Asensio, Antonio Fernández, José Hernández, Jorge Ortiz y José Benito, y les animamos a seguir trabajando con el mismo ánimo. ¡Gracias grupo Castor!

Un saludo,

Carmelo González N° 2644





ENERGIAS ALTERNATIVAS

Debido al progresivo incremento. del precio de la energía (eléctrica, carburantes, butano, etc.) y del impacto medioambiental de los métodos empleados para su obtención (capa de ozono, lluvia ácida, energía nuclear, etc.) se hace necesaria la adopción de medidas básicamente en dos direcciones: ahorro de energía y utilización de energías alternativas.

Dentro de las energías alternativas, trataremos de explicar los principios básicos para la implantación de un sistema de aprovechamiento de la Energía Solar para la obtención de agua caliente sanitaria.

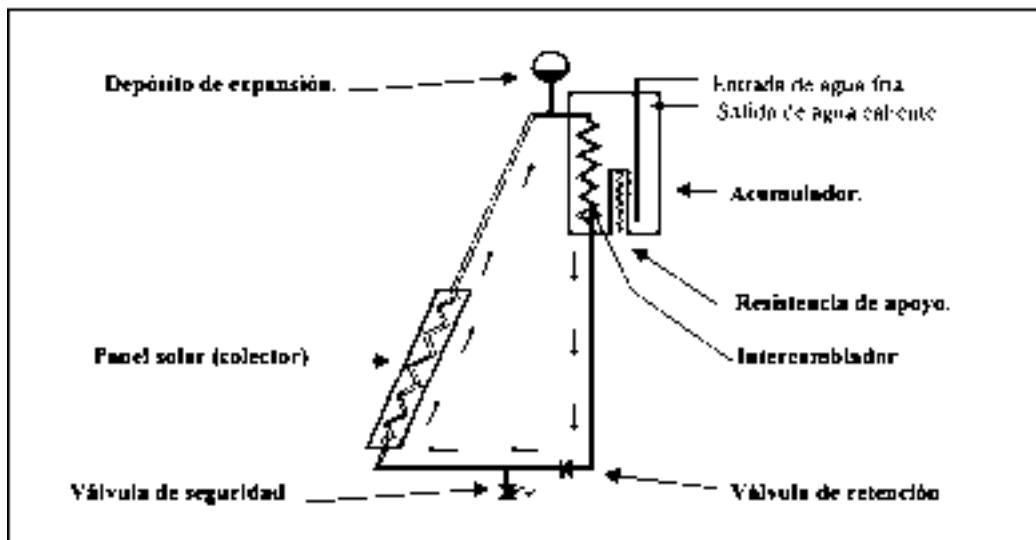
Su implantación en viviendas individuales es especialmente sencilla, pero es totalmente viable su instalación en colectividades.

SISTEMA TERMOSIFON

Este sistema de instalación es el más económico de montaje ya que para su funcionamiento se emplean los mínimos elementos. Su uso sólo es recomendable para agua caliente sanitaria y viviendas individuales.

En el mercado encontraremos un kit con todos los elementos montados, listo para ubicar, conectar tuberías de entrada y salida de agua y conectar la toma eléctrica para la resistencia de apoyo.

Las energías renovables son garantía de respeto al medio ambiente



Principio de funcionamiento:

Como vemos en la figura la instalación consta de dos partes: un circuito cerrado para la captación de la energía solar y un depósito donde se produce el intercambio de temperatura con el agua de la red.

El agua del colector (circuito cerrado), al ser calentada por el sol, inicia un movimiento ascendente y al llegar al intercambiador transmite su temperatura al agua del acumulador (agua utilizable).



Esto es un proceso continuo: el agua, al calentarse, tiende a subir. Una vez que pierde la temperatura en el intercambiador desciende, con lo cual, mientras el sol calienta el panel el agua estará circulando por el circuito cerrado.

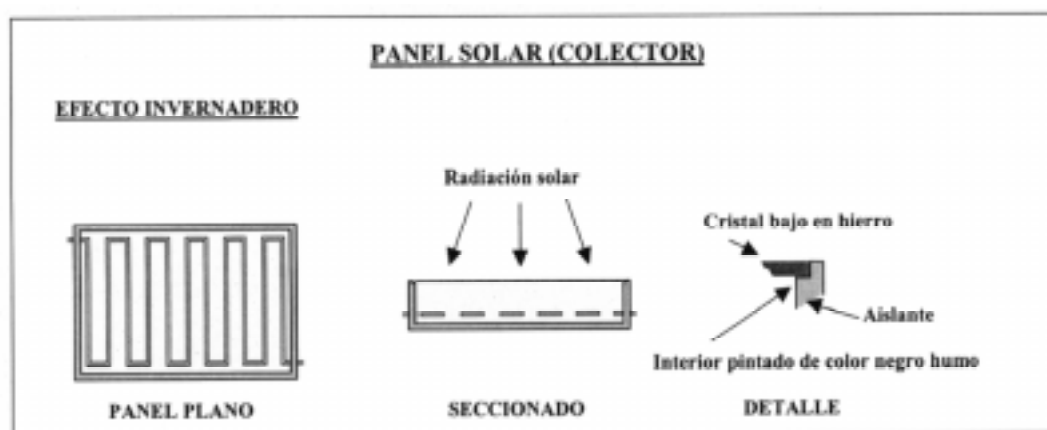
En el acumulador, el proceso será el mismo: el agua calentada por el intercambiador tenderá a subir y el agua de la entrada tenderá a bajar.

La válvula de retención impide que el circuito se convierta en reversible cuando no hay suficiente temperatura en el panel, con lo cual el agua sólo puede circular en el sentido de las flechas.

Bien por ausencia de radiación solar o por necesidades de consumo, cuando la temperatura del agua en el acumulador sea inferior a 40°C, a través de un termostato conectará una resistencia eléctrica de apoyo y la desconectará al llegar a 50°C.

El depósito de expansión absorbe la diferencia de volumen del agua cuando ésta se calienta. La válvula de seguridad controla que la presión en el circuito cerrado no supere los 3 kg /cm³.

La radiación solar será el mayor proveedor de energía del futuro



SE CONSIDERA QUE UN PANEL DE 1m² PROPORCIONA 75 LITROS DE AGUA AL DÍA A 60°

Como podemos apreciar en las figuras, el panel es completamente hermético; todo su interior excepto el cristal va pintado de color negro humo para aumentar el poder de captación de calor. Aquí, y como consecuencia del efecto invernadero, se inicia todo el proceso comentado anteriormente.

La máxima temperatura que obtendremos de los paneles planos será de 60°.

Como podemos ver, si disponemos del sitio adecuado para su colocación, el sistema es sumamente sencillo.

Existen otras formas de montaje para cuando no podemos utilizar el sistema de termosifón: cuando el acumulador está por debajo del panel, para hacer circular el agua se utiliza una bomba tipo calefacción.

J. ATONIO ARQUEROS HERMOSILLA
Material Móvil Línea 2





LES AMÈRIQUES

Un mes de treball a Mèxic equival econòmicament a una setmana de treball a Tijuana (frontera Mèxic-EUA) i a un dia de treball a San Diego (EUA).

La distància entre Tijuana i San Diego és tan sols de 25 Km. Desitjar, doncs, creuar la frontera de Mèxic per emigrar als EUA sembla una tasca prioritària per a qualsevol persona a qui hagi tocat néixer a la banda de baix, és clar.

Estats Units és un país ric, però ple de contradiccions i d'extrems antagònics, i la ciutat de Las Vegas n'és un bon exemple, així com el màxim punt de comparació-contradicció vers la resta.

En la distància que separa l'Estat de Califòrnia (Los Ángeles) o d'Arizona («Reserves índies») del de Nevada (Las Vegas) es pot estar passant d'estar prohibit el joc, l'alcohol,... a haver-n'hi «barra lliure»; d'estar vivint sota una moral puritana que sobreprotegeix a la família, a poder divorciar-se amb la mateixa o major celeritat que amb la que et cases, i això que per casar-te a Las Vegas tan sols necessites decidir-ho el mateix dia mentre complimentes un petit formulari, pagar unes 7000 ptes i dirigir-te a una de les diverses capelles obertes les 24 hores del dia; d'estar divisant àrides, desèrtiques i humils zones (només cal mirar les terres que l'Estat va atorgar als indis com a reserves), a trobar-te enmig d'un esplèndid camp de golf degudament regat i conservat, també enmig d'aquest desert, però ara ja fora de la reserva índia. I és que a los Vegas no hi falta de res.

Estats Units és un país ric, però ple de contradiccions i d'extrems antagònics.

La contradicció i els extrems afecten fins i tot a la climatologia que un pot estar patint enmig Las Vegas. Tot d'una et pots trobar immers en el més cru infern, aguantant temperatures superiors als 45 °-C i trepitjant l'asfalt abrasiu i respirant foc, i, de sobte, sentir colpir en els teus desfets ossos la més dura i penetrant bafarada de fred siberià que suposa situar-te de cop amb quasi 30 graus menys





**Hi ha qui diu que cal
anar a veure aquest
lloc horrible i a la
vegada fantàstic
almenys un cop a la
vida**

en travessar la porta i endinsar-te en aquells cinematogràfics mega hotels-casinos concebuts com a petites ciutats plenes de luxe.

Per dins d'aquests hotels t'hi pots perdre en barrejar-te entre les prop de deu mil persones que s'hi allotgen, i és que hi ha més de 5000 cambres a qualsevol d'ells. Aquests recintes, d'entrada totalment lliure i gratuïta,, competeixen per oferir al turista de torn que passa per allà de pas cap al Gran Canó o de retorn cap a San Francisco o Los Ángeles, unes microciutats que reproduïxen a escala real, entre d'altres, els canals de Venècia, la Torre Eiffel, les piràmides d'Egipte o la tomba de Tutankamon. Conviden a visitar el més selecte de les joies arquitectòniques del món concentrades en una mateixa ciutat i repartides amb els seus corresponents ambients en cadascun d'aquests diversos hotels. Tot està, però, enginyat i controlat perquè acabis jugant encara que sigui un miserable dòlar en alguna de les seves miserables màquines escurabutxaques perfectament repartides i ubicades; i és que tan sols hi ha butaques per asseure al davant de les taules o màquines de joc. Un cop assegut se t'ofereix automàticament i de forma gratuïta una beguda que, evidentment, prens sense pensar, i fet això et sents «obligat» a inserir-jugar una petita moneda en la màquina-taula de torn.

Una dada xocant és que un dels principals motius de que Las Vegas despuntés definitivament al 1945, després que es fundés al 1905, fou el fet que un sindicat de camioners (teamsters) en no tenir Seguretat Social (als EUA no n'hi hagut mai), van decidir invertir en aquests hotels-casinos per tal de recol·lector fons per les seves caixes de jubilació.

No cal dir que la inversió ha resultat tot un èxit ja que al marge dels enormes beneficis que s'obtenen s'ha de tenir en compte que la quasi totalitat de la recaptació és, a més a més, en metàl·lic.

He sentit dir per boca d'algú que s'ha d'anar a veure aquest lloc horrible i a la vegada fantàstic almenys un cop a la vida; o sigui que ja ho sabeu.

Ah, me n'oblidava: amb els diners que et costa una hamburguesa a Son Diego, te'n pots comprar 7 a Tijuana, i 30 a Mèxic.

Josué León





LA RIQUEZA DEL DEPORTE

De sobras son conocidos los aspectos beneficiosos del deporte, pero no todos nos damos cuenta de una parte muy importante de la práctica de este.

Para la práctica del deporte el mejor dicho es el de «nunca demasiado joven y nunca demasiado viejo».

Fácil es ver los beneficios físicos que nos da, cuando nos encontramos con más apetito y conseguimos un sueño más profundo y reparador, que junto con el esfuerzo muscular y cardíaco nos da un cuerpo más sano. Igualmente es fácil ver como en el aspecto social nos facilita una gran fuente de relaciones con nuestros semejantes, tanto directamente con quienes practicamos los deportes como simplemente utilizándolo como tema de conversación.

La riqueza más desconocida de la práctica del deporte son los beneficios psicológicos o mentales. La práctica de forma espontánea y en el ambiente adecuado de un juego, de una actividad física o de un deporte en cualquiera de sus modalidades, crea en la persona unos valores de responsabilidad, sacrificio y equilibrio personal mucho más fácil de encontrar en una conducta deportiva que en otra más ociosa y sedentaria.

El deporte puede afectar en la vida profesional y familiar, de una forma muy importante, pues la conducta activa y creadora es ideal para cualquier puesto de trabajo, y no menos importante en la familia, para así conservar ese optimismo y fuerza necesaria en esta vida. Otros valores que potencia la conducta deportiva al unir cuerpo y mente son el autocontrol, que facilita la concentración, la autoestima para la toma de decisiones difíciles, y así una enorme lista de beneficios sacados de entre las personas que practican un deporte de forma amateur.

Para hacer deporte no es necesario ir a un gimnasio con material espléndido o a unas instalaciones reglamentadas; se puede hacer en cualquier parte: en el parque, en la calle, en el campo o en la propia casa, subiendo escaleras, paseando o buscando setas si la edad y la condición física lo aconsejan. Basta con convertir los esfuerzos físicos cotidianos en deportivos y saludables. Sabiendo que el instrumento que empleamos para practicar deporte es nuestro cuerpo, tenemos que procurar usarlo correctamente. Toda actividad física debe realizarse progresivamente, y bajo supervisión propia o de alguien más entendido, no estando de más conocer los mecanismos de alarma de nuestro cuerpo, que nos indican que estamos llegando a nuestro límite.

Para la práctica del deporte el mejor dicho es el de «nunca demasiado joven y nunca demasiado viejo».

David Pascual
Inspector de Circulación





EPOPEYA PIRENAICA

Empezar a escribir siempre es difícil, y aún lo es más intentar describir con simples palabras los colores de un paisaje, el fuerte viento en las cumbres, el silencio en los valles, el aire frío y puro, o cómo las montañas te envuelven con sus picos y valles haciéndote sentir abrazada por ellos



Descubrir los rincones de la majestuosa cordillera pirenaica te hace sentir viva, libre, diferente; la solidaridad y el espíritu de equipo prevalece; aprendes a dar-te cuenta de la cantidad de cosas que son innecesarias y de las que puedes prescindir.

Este año decidimos realizar la ruta transpirenaica francesa conocida como GR 10. Esta ruta tiene su comienzo en Hendaya, población vasco-francesa, bañada por el mar Cantábrico. La ruta atraviesa todos los valles y collados pirenaicos y finaliza su recorrido en Banyuls-Sur-Mer, en el Mediterráneo.

En los siete meses anteriores a nuestra marcha se intentó prever al máximo los problemas que pudieran influir en nuestro camino. Se estudiaron los mapas con el fin de localizar los caminos, averiguar dónde conseguir agua o alimentos y descubrir posibles cabañas para refugiarse, rutas alternativas en caso de mal tiempo o accidentes, así como las etapas con sus desniveles.

Dadas las dificultades que presenta esta ruta de alta montaña, también fue necesario estudiar todos los detalles y adecuar lo más posible el material imprescindible, reduciendo al mínimo el peso, intentando que nuestras mochilas no sobre-pasaran en ningún caso los 16 kg, con equipo, comida y agua incluidos. Tampoco podíamos olvidar el botiquín, la brújula, el altímetro, los mapas, el cloro para purificar el agua, etc.

Las botas, el saco de dormir y la mochila eran de extrema importancia para la comodidad y el éxito de la travesía. Se escogieron unas botas ligeras, flexibles, y de buen agarre. El saco de dormir era imprescindible dado que se iban a efectuar varios vivacs. Así mismo, llevábamos la mochila atada a la espalda y a la cadera, con una capacidad para 65 l.

Tampoco nos podíamos olvidar de la forma física necesaria, por lo que se programaron varias excursiones de alta montaña con el fin de observar y corregir los posibles problemas, además de fomentar la convivencia y el esfuerzo de equipo

Descubrir los rincones de la majestuosa cordillera pirenaica te hace sentir viva, libre, diferente.





Quizás hubo algún momento durante los 34 días en que pensamos en abandonar, pero era tan grande la satisfacción de llegar con tus amigos al punto final de la ruta, en este caso el mar, que sacabas fuerzas de donde fuera para continuar.

Iniciamos el recorrido el día 2 de septiembre en Hendaya y lo finalizamos en Banyuls-Sur-Mer el día 5 de octubre: un total de 34 días de recorrido, de los 36 previstos inicialmente, y casi 1.000 kilómetros de recorrido.

Durante la travesía no existieron dificultades extremas, aunque sí es verdad que, después de Bagnères-de-Luchón, estuvimos varias horas bajo una fuerte tormenta, seguida de una espesa niebla que nos hizo perder las marcas del camino, pero tuvimos la gran suerte de encontrar un pastor que nos indicó una cabaña para pasar la noche. Al día siguiente nevaba bastante, por lo que decidimos tomarnos un día de relax, llevábamos 19 días de ruta.

Otra dificultad fue que en el pueblo de Fos teníamos previsto encontrar un supermercado, pero cuando llegamos hacía un año que estaba cerrado, por lo que nos vimos obligados a racionar lo poco que llevábamos de comida para 4 días. Son momentos difíciles que con el tiempo olvidas y que superas gracias a tus compañeros.

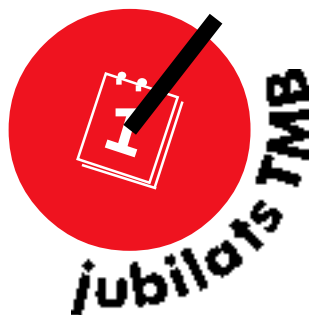
Quizás hubo algún momento durante los 34 días en que pensamos en abandonar, pero era tan grande la satisfacción de llegar con tus amigos al punto final de la ruta, en este caso el mar, que sacabas fuerzas de donde fuera para continuar. En ocasiones como ésta se crea un vínculo afectivo con tus compañeros del que no te das cuenta hasta que vuelves a tu vida cotidiana, ya que son tantas las horas que pasas con ellos que después los echas de menos.

Recuerdo ahora aquellos duros momentos, cuando los pies ardían debido a las llagas producidas por el roce de los calcetines y las botas; siempre había alguien del grupo que se ofrecía para curar tus heridas. También recuerdo cómo, después de caminar 11 horas, cuando el sol se empezaba a ocultar y todavía no habíamos encontrado un lugar donde pasar la noche, alguien te animaba a continuar, solamente con ofrecerte un poco de agua y una mirada de comprensión que te hacía sentir mejor.

Podemos decir que los cuatro, Pep Pineda, Sergi Caballero, Julio Sanjuán e Inés Ramos, hemos creado en nuestras vidas algo más que una amistad, un compañerismo, una lealtad.

Inés Ramos Garrido
Julio Sanjuan (motorista L-5)





ASSOCIACIÓ DE JUBILATS I PENSIONISTES DEL FERROCARRIL METROPOLITÀ DE BARCELONA, SA

Los pasados días 21 y 22 de noviembre un grupo de 40 compañeros pensionistas nos fuimos a Andorra donde, como siempre, nos lo pasamos de lo mejor. Realizamos las compras que suelen hacerse en ese bellissimo Principado y fuimos a tomar los milagrosos baños termales de Caldea.

El próximo día 19 de diciembre celebraremos una salida con motivo de las Navidades.

En esta excursión a Andorra, que todos los años realizamos aproximadamente en las mismas fechas, ya se vieron caras nuevas, gentes que últimamente se han jubilado o que están en el ERE.

El próximo día 19 de diciembre celebraremos una salida con motivo de las Navidades, que aprovecharemos para pasar un día de confraternización y desearnos lo mejor para el nuevo año 2001.

Dicha fiesta, para la que en este momento ya existen 130 inscripciones de jubilados y pensionistas, consistirá en primer lugar en una visita cultural a la bonita ciudad de VIC y su tradicional «Mercat dels Dimarts», para finalizar con una buena comida en un típico restaurante de la zona.

Como podéis comprobar, no paramos, y ya estamos pensando en la calçotoda que hemos proyectado para el día 24 de Enero en Cambrils y para la que ya hay gente inscrita.

A los que todavía no se han decidido a visitarnos en la sede de esta Asociación os animamos a hacerlo o bien a llamarnos por teléfono: os atenderemos gustosamente.

Como anunciamos en el HORA PUNTA anterior, teníamos previsto llevar a cabo nuestra Asamblea General para finales de año, coincidiendo con la inauguración del local en Sagrada Família, pero debemos demorarla de momento, puesto que las obras del nuevo local no cumplen los plazos de ejecución que en principio estaban fijados para esas fechas.

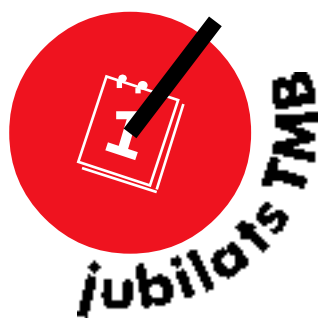
Es bueno recordar que en dicha Asamblea deberá renovarse, como mínimo, el 50% de la junta de Gobierno de acuerdo con sus Estatutos.

Sabemos ya de compañeros/ras que quieren participar pero necesitamos más para poder atender las necesidades futuras de la Asociación.

En la próxima Asamblea General deberá renovarse, como mínimo, el 50 de la Junta de Gobierno.

J.L. Marrón





PERSONAL DE TMB JUBILADO

Desde Hora Punta felicitamos a todos los compañeros "que se han jubilado en los meses de octubre, noviembre y diciembre."

**¿Conocéis alguna
anécdota divertida
de estos
compañeros?**

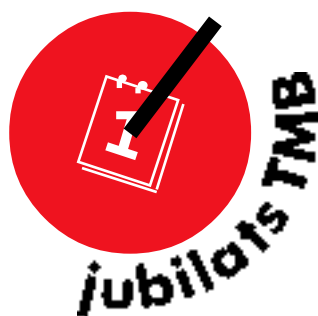
**¿Nos la podéis
hacer llegar?**

**Agradeceremos
vuestra información
para publicarla en
Hora Punta**

Relación de personal de Autobuses

Núm.	Apellidos y Nombre	Fecha de jubilación
10278	MARTINEZ CLOSAS ENRIQUE	1/10/2000
9033	RIPOLL CRESPO JOAQUIN	7/10/2000
7249	SANCHEZ VAZQUEZ EMERITO	10/10/2000
9315	ORTIZ BLÁZQUEZ EUGENIO	11/10/2000
10341	GARCIA ENCINAS JUAN	11/10/2000
9211	GONZALEZ PUGA JESUS	15/10/2000
9934	HERNANDEZ CORRIONERO JUAN ANDR	31/10/2000
5836	DIAZ GONZALEZ ANTONIO	1/11/2000
6839	RODRIGUEZ DIAZ ANTONIO	1/11/2000
8982	ROS SAEZ ANTONIO	1/11/2000
9405	MUÑOZ LOPEZ JUAN	1/11/2000
10223	SOLE ALEMANY MARIA PILAR	1/11/2000
3544	ROSANES BENITO ANGEL	4/11/2000
8662	GARCIA ASCARIZ RAMON	4/11/2000
9432	GARCIA VARELA ALADINO	4/11/2000
5932	CANO VICENTE PEDRO	5/11/2000
6968	RODRIGUEZ RUIZ TOMAS	8/11/2000
8892	GONZALEZ MADRIGAL MOISES	21/11/2000
6398	VAZQUEZ PERE MANUEL	27/11/2000
6715	CANA LOPEZ ESTEBAN	1/12/2000
6960	ROPERO GARCIA JERONIMO	1/12/2000
7166	VAZQUEZ ANAYA ANTONIO	1/12/2000
8323	VIEDO ESTEBAN FRANCISCO	4/12/2000
4952	VAQUEIRO GONZALEZ ANGEL J	9/12/2000
9363	MORENO CRUZ JOSE	16/12/2000
6889	MATA NUNEZ ANTONIO	19/12/2000
7270	CABALLERO GARCIA. TOMAS	22/12/2000
6565	SENIT GALÁN FELIX	25/12/2000
8372	BENJUMEA MUÑOZ RAMON	25/12/2000
8329	FERRO PEREZ ANGEL	27/12/2000
8467	DALMAU SUBIRANA JUAN	27/12/2000
6080	TORTONDA PONCIANO FRANCISCO	28/12/2000





**¿Conocéis alguna
anécdota divertida
de estos
compañeros?**

**¿Nos la podéis
hacer llegar?**

**Agradeceremos
vuestra información
para publicarla en
Hora Punta**

Relación de personal de Metro

Núm.	Apellidos y Nombre	Fecha de jubilación
2466	MARTINEZ HERNANDEZ MANUEL	1/10/2000
1298	TORRES PENELLA MAXIMO	7/10/2000
2788	CHACON URIA SANTIAGO	24/10/2000
2420	DIAZ BOLANO VALENTIN	31/10/2000
1367	ESPINOSA NUÑEZ CARIDAD	1/11/2000
1474	SEGURA MARTIN FLORENCIA	1/11/2000
1511	ROMAN ROMAN FRANCISCO	1/11/2000
1538	SABATE AMARE CLEMENTE	1/11/2000
1639	GARRIDO PEÑA CLEMENCIA	1/11/2000
2099	MARTINEZ DÍAZ ROBERTO	1/11/2000
2435	MONTORE JIMÉNEZ JUAN PEDRO	1/11/2000
2443	ROSA BUJALANCE ANTONIO	1/11/2000
3145	OSUNA GARCIA JUAN	1/11/2000
3251	MACIAS MARIN FRANCISCO	1/11/2000
3481	DIEGUEZ DE LA FUENTE JESUS	1/11/2000
3705	FERNANDEZ IBÁÑEZ JOSE	1/11/2000
4069	MOYA ALCANTARA JOSE ANTONIO	1/11/2000
1078	MORALES FERNANDEZ FRANCISCA	2/11/2000
1855	TOMAS CAZORLA ENRIQUE	15/11/2000
3443	SOLANILLA RODRIGUEZ AGUSTIN	15/11/2000
1873	CARBALLAL SEREN JESUS	22/11/2000
1668	FUENTES COTANO MARIA ANTONIA	27/11/2000
1416	RIERA GUIVERNAU JOSEP	1/12/2000
1529	RODRIGUEZ PEREZ MIGEL	1/12/2000
1719	BOLIVAR CASTRO ANTONIO	1/12/2000
1882	RODRIGUEZ MORILLAS DOLORES	1/12/2000
1888	DIAZ NARANJO ANTONIO	1/12/2000
1896	QUESADA CABRERA ENRIQUE	1/12/2000
2011	MURIEL TAPIA RAIMUNDO	1/12/2000
2117	OLIVA AMARO JOSE	1/12/2000
2618	JIMENEZ GARCIA ANTONIO	1/12/2000
2866	MORENO DEL PINO PEDRO	1/12/2000
3003	SORIANO CABALLERO TEODORO	1/12/2000
3126	PEREZ MARTI CARLOS ANTONIO	1/12/2000
3244	VIVES VICENS JOSEP M ^a	1/12/2000
3391	DE MUR GABAS ENRIQUE	1/12/2000
3738	PIÑERO GARRUCHO ANTONIO	1/12/2000
2001	GUERRERO RUEDA MANUEL	12/12/2000





VISITA AL CENTRE DE CONTROL DE TMB

A través de la Revista HORA PUNTA, vull que arribi aquesta carta al servei de Relacions Públiques del Metro de Barcelona.

Som un grup de 56 persones que pertanyem a una entitat que es diu «Aules d'Extensió Universitària per a la Gent Gran», de Barcelona, i que, per dir-ho d'alguna manera, està apadrinada per la Universitat de Barcelona.

Fem Aules Universitàries i Visites Culturals per la Ciutat Comtal i les seves rodalies. Ens quedava per fer la visita al Centre de Control dels TMB, situat al carrer Josep Estivill, 47 (Sagrada).

El dia 23 d'octubre de 2000, dilluns, la vàrem fer. Tothom en va sortir encantat, tant de la visita com de les explicacions que varen donar les persones que ens van acompanyar, pel que fa al trànsit d'autobusos, al metro i a la xarxa de transmissions.

Les explicacions també feien referència als panells i als ordinadors que donen una informació momentània i eficaç del que està succeint, en directe. La modernitat dels mitjans, de les estacions, de la xarxa de comunicacions, va ser per nosaltres una gran descoberta. Tot això ho vàrem

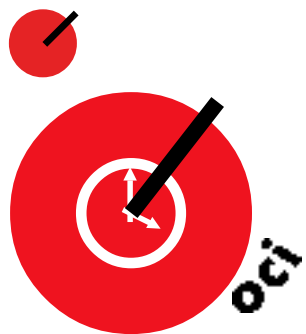
anar descobrint amb l'ajuda de vídeos que demostraven com és ara la cosa i com era fa uns quants anys.

Érem gent gran i vàrem preguntar molt. A tot varen respondre, encara que reconec que, en ocasions, semblava més una queixa que una pregunta... coses de la gent gran.

Vull fer constar que jo he estat 40 anys al servei del públic, en la Companyia del Metro i em feia molta il·lusió, entre les moltes visites culturals que fem a Barcelona i rodalies, fer aquesta al Centre de Control. He rebut moltes felicitacions dels meus companys, als quals els ha agradat molt, i voldria fer-les extensives a les persones que ens van atendre, especialment a la Srta. Àngels Vidondo, que va ser el meu contacte des del principi en tota la preparació de la visita, al Sr. Maldonado, d'Autobusos, y al Sr. Marcel·lí Jansà, del Metro.

A tots moltes, moltes gràcies.

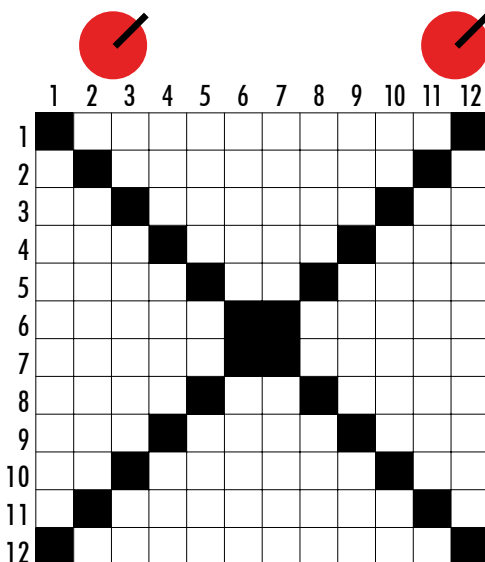
Florència Crespo
Jubilada de Metro.



MOTS ENCREUATS

HORIZONTALS. 1.- Materiales pétreos que viajan por el espacio y en ocasiones, suelen llegar a la Tierra. 2.- Consonante. Suelos, salarios. Consonante. 3.- Dios egipcio. Terrenos extensos, no cultivados y muy poblados de árboles. Nombre de consonante. 4.- Tribu indígena sudamericana. Al revés, existas. Condimento. 5.- Alisa o perfecciona una cosa. Símbolo químico. Papagayo americano. 6.- Rinda culto de adoración. Al revés, conjunto de celdillas de cera. 7.- Natural de una región alemana. Obedezco. 8.- Altares. Repetido familiar. Pez de la familia de los escómbridos. 9.- Adverbio de cantidad. Capital de Italia. Cerveza inglesa. 10.- Al revés, negación. Ciudad bíblica, que fue destruida por el fuego. Campeón. 11.- Consonante. Desconfiado, temeroso. Vocal. 12.- Imprudentes.

VERTICALES. 1.- Excedemos más de lo razonable. 2.- Número romano. Ataron con ligaduras. Consonante. 3.- Existe. Introduces o acoplas, una cosa dentro de otra. Nota musical. 4.- Movimiento respiratorio brusco y violento. Dios griego del amor. Hijo de Noé. 5.- Nombre de consonante, plural. Preposición. Toque ligeramente. 6.- Al revés, líquido que resulta, de cocer en agua una vianda. Fuerza que se tiene, para mandar o ejecutar una cosa. 7.- Apellido de un célebre, compositor francés. Saca punta o filo o una herramienta en la muela. 8.- Dementes, locas. Artículo. Apasionado afecto hacia una persona. 9.- Yunque de platero. Barniz que se extrae de la resina. De esta manera. 10.- Forma del pronombre. Composición musical. Vocal repetida. 11.- Consonante. Portada de una revista o libro. Consonante. 12.- Península meridional de la Grecia continental.



Rufino Alonso

