



RECOMANACIONS PER AFRONTAR EL TELETREBALL

Durant el temps que es requereixi la realització de teletreball es important seguir les recomanacions donades per l'empresa.

Primer de tot, us fem arribar un petit llistat de consells per ajudar-vos a planificar el dia de treball des de casa.

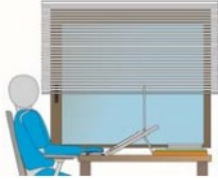
- Lleva't cada dia a la mateixa hora i canvia't de roba. Vesteix-te com si anessis a treballar un dia normal.
- Marca un horari de treball, les hores que necessitis amb les pauses corresponents, esmorzar, dinar...
- No facis escapades a la televisió, rentadora o altres activitats de la llar. Aquestes activitats es realitzen fora de la jornada laboral, tenint en compte que arribarem abans a casa.
- Fes una llista diària de les activitats laborals que vols dur a terme durant el dia o la setmana.
- Proba les aplicacions per dur a terme teleconferències o reunions a distància, amb temps suficient per garantir que funcionen correctament.
- Es pot estar informat de les situacions a través de la radio, però cal evitar l'excés d'informació sobre la malaltia del Covid-19.
- Si tens nens/es a casa organitza també activitats per ells, per a que estiguin entretinguts. Pensa que som un model per ells i veure que complim les nostres obligacions laborals, provocarà una actitud semblant.
- Per evitar la fatiga física derivada del treball que es realitza a casa, us fem arribar un Xec-list de les condicions del lloc de treball per a que el pugueu adaptar al que marca la normativa, com si estiguéssiu a la oficina. Es necessari enviar aquest document omplert a la persona responsable de prevenció de riscos laborals.

Una de les qüestions que ens preguntem és si el lloc que disposem per realitzar el teletreball és correcte, l'enquesta adjunta ens ajuda a reconèixer tots els components a tenir en compte i poder realitzar una autoavaluació i així poder incidir en ells i millorar el nostre benestar.

Us animem a realitzar-la.



QÜESTIONARI

ENTORN DE TREBALL	SI	NO
Es disposa de zona habilitada i fixa per desenvolupar les tasques de teletreball.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Podeu accedir fàcilment a l'espai de treball?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es disposa de llum artificial?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es disposa de llum natural?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es disposa de cortines?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La il·luminació es adequada quan llegiu documents o dades de la pantalla?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En cas de tenir finestres, el lloc de treball està orientat perpendicularment (ni de cara, ni d'esquenes) a les finestres?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		
El nivell de soroll ambiental dificulta la concentració o l'atenció en el treball?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L'ambient tèrmic del lloc de treball es confortable?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es disposa de connexió a Internet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TECLAT		
Patilles baixades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reposa canells (< de 10 cm)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Símbols visibles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Distància còmoda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
RATOLÍ		
Disseny ergonòmic	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Catifa ergonòmica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Distància còmoda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TELÈFON		
Disposen de telèfon professional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Postura còmode en despenjar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Auriculars	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PANTALLA		
Ordinador portàtil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ordinador fix	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pantalla plana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Més d'una pantalla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Correctament inclinada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Col·locada recta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lliure d'Enlluernaments	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La distància entre els ulls i la pantalla està compresa entre els 40 i 60cm?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L'alçada dels ulls coincideix amb la línia superior de la pantalla?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Hi ha espai suficient davant del teclat per recolzar els canells i els avantbraços?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TAULA		
Superfície adequada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sota taula lliure d'objectes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cablejat elèctric recollit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CADIRA		
5 rodes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Altura seient regulable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Respatller regulable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Inclinable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reposa braços	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reposa peus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quan seieu, recolzeu els braços a la taula en un angle de 90°C?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quan seieu, recolzeu els peus fermament al terra?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

