

# PREVENGEST FORMACIÓN

## ESPECIAL TELETRABAJO

### “EMERGENCIAS Y ACCIDENTES EN EL LUGAR DE TELETRABAJO”



1

# ¿CÓMO ES NUESTRO ESPACIO DE TRABAJO?



Generalitat de Catalunya  
Departament de Treball, Afers Socials  
i Famílies

**a la feina cap risc**



Nom i cognoms		NIF
Lloc de treball		Servei / Centre de treball
Cos o categoria	Correu electrònic	
Data		



## QÜESTIONARI PER AL DESENVOLUPAMENT DE TELETREBALL EN EL DOMICILI EN SITUACIONS TEMPORALS I EXTRAORDINÀRIES

MOBILIARI DE L'ENTORN DE TELETREBALL	SÍ <sup>1</sup>	NO <sup>2</sup>
1. Disposeu d'un lloc de treball fix amb taula i cadira, preferentment aïllat, per dur a terme el teletreball?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. La vostra taula de treball és poc reflectora (ni massa clara ni massa fosca)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Disposeu d'una cadira amb seient i respallier regulables que pugueu ajustar a fi de mantenir els avantbraços flexionats fins a 90° i recolzats sobre la taula sense enlairar les espatlles?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. La regulació que podeu fer de la taula i la cadira us permet recolzar els peus i les cames en un reposapeus que us faciliti el suport lumbar en el seient i evitar compressió a les cames?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. La posició de l'equip informàtic us permet disposar de prou espai per recolzar els canells i els avantbraços, tenint en compte que els canells han d'estar en posició neutra i que cal fer servir un reposacanells per eliminar tensions musculars i evitar la flexió o l'extensió del canell?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Disposeu d'una taula o superfície de mides raonables que us permeti situar-hi els elements de treball?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



3

CONDICIONAMENT DE L'ENTORN DE TREBALL	SÍ	NO
7. L'espai de treball disposa de finestres perquè hi pugui entrar la llum natural?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. En cas que hi hagi finestres, el vostre equip de treball es pot col·locar perpendicularment a l'entrada de la llum natural?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. En cas que hi hagi finestres, disposeu de persianes o cortines per graduar l'entrada de la llum natural?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Disposeu de llum artificial per combinar-la amb la natural a fi de tenir una il·luminació adequada en el lloc de treball?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. El lloc de treball us permet disposar d'un ambient tèrmic confortable?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. El lloc de treball té els mitjans necessaris per poder-vos aïllar de la contaminació acústica i poder-vos concentrar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. L'espai de treball està lliure d'obstacles (cablejat i objectes per terra) que puguin entorpir el pas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. S'evita utilitzar endolls intermedis que concentrin un nombre elevat d'equips connectats?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



EQUIPS INFORMÀTICS	SÍ	NO
15. La configuració del lloc de treball us permet col·locar la pantalla a una distància superior a 40 cm respecte dels ulls?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. La disposició de la pantalla està a una alçària que permet visualitzar-la dins de l'espai comprès entre la línia de visió horitzontal i la traçada a 60° per sota d'aquesta horitzontal?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. En el cas dels equips informàtics fixos, la pantalla de l'ordinador està situada frontalment, just darrere del teclat?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. La pantalla de l'ordinador es pot inclinar i orientar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<sup>1</sup> Si la resposta és afirmativa, no cal adoptar cap mesura addicional.

<sup>2</sup> Si la resposta és negativa, cal adoptar les mesures necessàries per tal de convertir aquesta resposta en afirmativa. Si això no és possible, cal adoptar mesures complementàries d'organització, formació i informació, per part de l'empresa amb l'assessorament de la modalitat preventiva (servei de prevenció, etc).



5

## ¿ES ESTE EL MEJOR SITIO PARA TRABAJAR?



PREVENGEST FORMACIÓN - "EMERGENCIAS Y ACCIDENTES"



## ESTOS SON ALGUNOS ASPECTOS ESENCIALES DE LA NUEVA REGULACIÓN:

La norma no se aplica a los que teletrabajan de forma esporádica, sino a los que lo hagan regularmente, que son aquellas personas que realizan teletrabajo como mínimo un 30% de su jornada en un periodo de cómputo de 3 meses.

El teletrabajo siempre es voluntario para el trabajador y el empleador, de forma que no puede ser elegido por el primero ni impuesto por el segundo, sino que tiene que ser fruto de un acuerdo que tiene que formularse, además, por escrito.

El teletrabajo es también reversible, de forma que en cualquier momento empleador y trabajador pueden acordar volver a trabajar íntegramente desde los locales de la empresa.



## **DADO QUE SE TRATA DE TRABAJO MEDIANTE DISPOSITIVOS DIGITALES, HAY UN NÚCLEO DE DERECHOS DIGITALES ESENCIALES:**

- En materia de prevención de riesgos, prestar especial atención a los riesgos psicosociales, ergonómicos y organizativos, propios del trabajo telemático.
- En materia de tiempo de trabajo, garantizar el derecho a la desconexión y a cierta autonomía (flexibilidad dice la norma) en la distribución del tiempo en que se trabaja.
- La intimidad y la protección de datos tienen que quedar seguras y tiene que definirse si el trabajador puede hacer uso privado, y en qué condiciones, de los dispositivos digitales lugares a su disposición por la empresa.
- Los trabajadores tienen que cumplir las instrucciones de la empresa sobre protección de datos y seguridad de la información, usar correctamente y conservar los dispositivos digitales que la misma ponga a su disposición, y someterse a los controles de su actividad laboral que se hayan previsto, incluidos los realizados mediante medios telemáticos.



8

## ORGANIZACIÓN ELÉCTRICA



PREVENGEST FORMACIÓN - "EMERGENCIAS Y ACCIDENTES"



9

## USO DE MESA Y SILLA



PREVENGEST FORMACIÓN - "EMERGENCIAS Y ACCIDENTES"

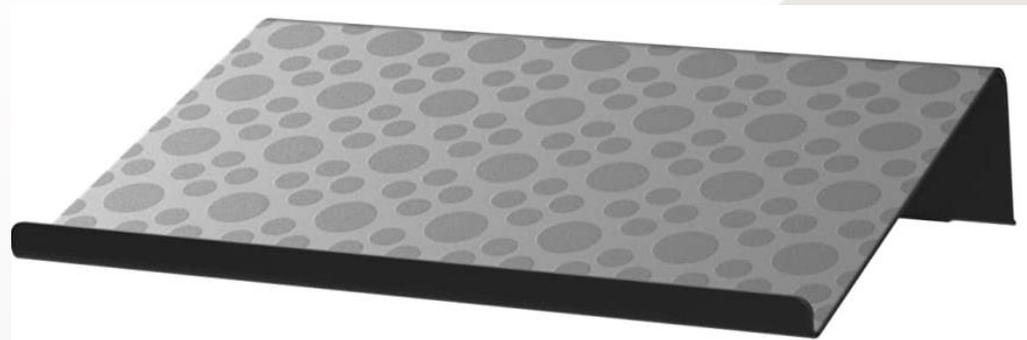
10

## USO DE ACCESORIOS ERGONÓMICOS (pies, muñecas, manos)



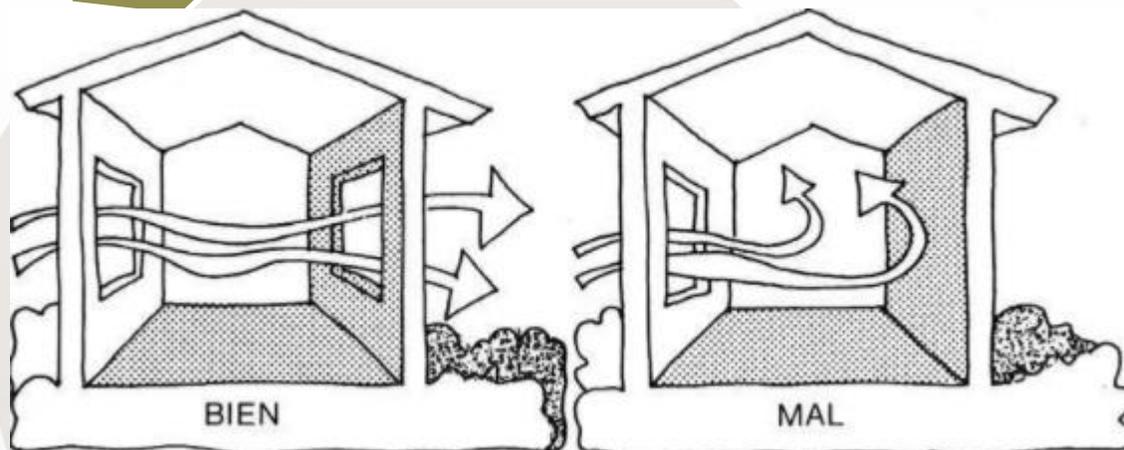
Reposapiés de Oficina Ajustable Ergonómico...

23,49 €



11

## VENTILACIÓN NATURAL, MEJOREMOS LA SALUBRIDAD DEL HOGAR



ESPACIO LIBRE DE HUMOS



PREVENGEST FORMACIÓN - "EMERGENCIAS Y ACCIDENTES"



12

## MEJOREMOS LA SEGURIDAD DEL HOGAR



PREVENGEST FORMACIÓN - "EMERGENCIAS Y ACCIDENTES"



# BOTIQUÍN, EXTINTOR, DETECTOR DE GAS

Extintor Universal Polvo Seco ABC con Capacidad

de 6 Kg | Homologado | Eficacia 27A -183B | Útil para Casa - Caravana  
- Oficina - Restaurante | Incluye soporte

Precio: **39,99 €**

Precio final del producto

- **EXTINTOR POLVO SECO ABC:** Se utilizan para combatir fuego clase A: tipos de fuegos con combustibles sólidos como madera, cartón, plástico. Clase B: tipo de fuego donde el combustible es líquido, aceite, gasolina o pintura. Clase C: fuegos donde el combustible son gases como el butano, propano o gas ciudad. Incluye soporte pared de alta resistencia. Útil para Industria. Presión incorporada. Incluye manguera de caucho flexible y difusor tubular con soporte para la manguera en la base de plástico.
- **CARACTERÍSTICAS:** Cargado con 6 Kg de Polvo Químico Seco, altura máxima (mm) 610, diámetro (mm) 190, Eficacia de 27A- 183B- C, agente extintor ABC30, agente expulsor N2, modelo PI-9, temperatura de utilización °C -20º /60º, presión de prueba 23 BAR, ensayo dieléctrico (Kv) 50. Válvula de disparo rápido con dispositivo de comprobación de presión interna, manómetro autocomprobable, chapa de acero laminado AP04, pintura poliéster sin plomo ni TGIC resistente a la radiación solar.
- **MODO DE USO:** Consejos para la utilización del extintor portátilABC: Tirar de la anilla del

