

# Checklist Teletrabajo



**Title:** Checklist Teletrabajo

**Start date:** Marzo 2020

**Template version:** v1

## 1.

Según lo previsto en la Ley de Prevención de Riesgos laborales, los teletrabajadores tienen derecho a una protección eficaz frente a los riesgos laborales, así como de disponer de una evaluación de riesgos de su lugar de trabajo, que es su domicilio.

Dadas las dificultades que pueden existir para visitar este domicilio por parte del empresario (a través de su servicio de prevención), se confecciona un sistema de evaluación mediante checklist, para su aplicación por parte del propio teletrabajador, o por parte de un técnico de prevención de la empresa.

Cada pregunta está clasificada en base a la rama de la prevención de riesgos laborales que le afecta: ergonomía, condiciones ambientales, seguridad y riesgos psicosociales.

Las respuestas "SI" indican una situación adecuada; las respuestas "NO" indican una situación desfavorable que requiere corrección; las respuestas "NP" o no procede, indican que la situación no aplica.

## 2 ERGONOMÍA DEL PUESTO DE TRABAJO

**2.1** La pantalla del ordenador se encuentra a una distancia de entre 45 y 75 cm de los ojos.

Sí  1

No  0 

No Procede

**2.2** La parte superior de la pantalla se encuentra se encuentra a la altura de los ojos.

Sí  1

No  0 

No Procede

**2.3** La pantalla del ordenador se puede inclinar o rotar ligeramente para evitar reflejos.

Sí  1

No  0 

No Procede

**2.4** La luminosidad de la pantalla es regulable para evitar reflejo

Sí  1

No  0 

No Procede

**2.5** En caso de ser necesaria la lectura de documentos, se dispone de un portadocumentos, y éste se puede colocar en la pantalla.

Sí  1

No  0 

No Procede

**2.6** Se dispone de reposamuñecas para el teclado

Sí  1

No  0 

No Procede

**2.7** En caso de trabajar con un portátil, se dispone un teclado independiente y pantalla auxiliar.

Sí  1

No  0 

No Procede

**2.8** Se dispone de una mesa de trabajo con unas dimensiones de 80 x 120 cm, preferentemente de colores mate (es decir sin brillo).

Sí  1

No  0 

No Procede

**2.9** Se dispone de una silla de 5 patas con ruedas, regulable en altura, de respaldo reclinable y con protección lumbar y dorsal. Recomendable que disponga de reposabrazos.

Sí  1

No  0 

No Procede

**2.10** La altura regulable de la silla permite ajustarse de tal forma que los brazos queden en ángulo recto respecto a la mesa y teclado, apoyados en el reposabrazos sin que los pies queden colgando.

Sí  1

No  0 

No Procede

**2.11** En caso de que, tras ajustar la silla, los pies queden colgando, se dispone de reposapiés o de una mesa regulable en altura.

Sí  1

No  0 

No Procede

**2.12** Si el trabajo requiere atender llamadas telefónicas de forma constante, se dispone de auriculares con micrófono que permiten postura adecuada del cuello y libertad para las manos.

Sí  1

No  0 

No Procede

**2.13** Se dispone de un pequeño carro con plataforma (carretilla plegable) para el transporte de bultos y cajas: por ej. Para el traslado de impresoras y otros equipos tecnológicos.

Sí  1

No  0 

No Procede

**2.14** Se dispone de un lugar fijo de trabajo con silla, mesa y condiciones ergonómicas adecuadas evitando trabajar sobre sofás, cama, mesa de la cocina, etc... varias horas seguidas.

Sí  1

No  0 

No Procede

### 3 CONDICIONES AMBIENTALES

**3.1** El domicilio o lugar de trabajo, dispone de un ambiente sonoro que permite trabajar sin interferencias.

Sí  1

No  0 

No Procede

**3.2** Se dispone de buena iluminación en el despacho del domicilio: habitación con lámpara en el techo que disponga de varias bombillas.

Sí  1

No  0 

No Procede

**3.3** El lugar de trabajo tiene el techo y paredes pintados de blanco.

Sí  1

No  0 

No Procede

**3.4** Se dispone de entrada de luz natural con persiana o cortinas que permitan regular su intensidad.

Sí  1

No  0 

No Procede

**3.5** Se dispone de flexo para complementar la iluminación de lectura y escritura.

Sí  1

No  0 

No Procede

**3.6** Se dispone de un sistema de calefacción y refrigeración que nos permita mantener una temperatura de 19 a 27°C y una humedad entre 40 y 70%.

Sí  1

No  0 

No Procede

### 4 CONDICIONES DE SEGURIDAD

**4.1** La instalación eléctrica de la vivienda dispone de interruptor diferencial de 30 mA, toma de tierra y un magnetotérmico para las tomas de corriente de 10 A con una sección de cable de 1,5 mm<sup>2</sup>.

Sí  1

No  0 

No Procede

**4.2** Para la conexión del ordenador y periféricos, se dispone de enchufes independientes o una regleta con protección por sobretensiones y capacidad mínima de 2.500 W/10A.

Sí  1

No  0 

No Procede

**4.3** Los cables y conexiones están instalados de tal forma que obstaculizan las vías de paso.

Sí  1

No  0 

No Procede

**4.4** Se dispone de un extintor pequeño dentro de la vivienda para atender posibles conatos de incendio y formación suficiente para utilizarlo.

Sí  1

No  0 

No Procede

**4.5** Se dispone de un botiquín básico con desinfectantes y antisépticos autorizados, gasas estériles, algodón hidrófilo, venda, esparadrapo, apósitos adhesivos, tijeras, pinzas y guantes desechables.

Sí  1

No  0 

No Procede

**4.6** Se dispone de un consultorio telefónico con información de contacto de emergencias (112), dirección del centro sanitario más cercano y del centro asistencial de la mutua, así como las pautas de actuación ante un accidente: recogida de evidencias, cadena de comunicación, etc...

Sí  1

No  0 

No Procede

## 5 RIESGOS PSICOSOCIALES

**5.1** Se dispone de un horario de trabajo regular con pausas cortas cada 2 horas reglamentadas, que permitan reducir la fatiga mental.

Sí  1

No  0 

No Procede

**5.2** La distribución del tiempo de trabajo nos permite dormir y descansar durante una media de 7 a 9 horas diarias, en un horario regular todas las noches.

Sí  1

No  0 

No Procede

**5.3** La distribución de la jornada laboral nos permite desconectar para realizar otras actividades de carácter personal sin generar sensación de abandono o tener que estar pendiente del teléfono, correo u otros requerimientos del trabajo.

Sí  1

No  0 

No Procede

**5.4** Se realizan reuniones sistemáticas telefónicas o por videoconferencia con compañeros y/o responsables de la empresa (al menos una semanal).

Sí  1

No  0 

No Procede

**5.5** Se dispone de un canal de comunicación rápido y eficaz, tipo chat, que nos permite conversar con otros compañeros/as para solicitar apoyo, darlo o simplemente conversar.

Sí  1

No  0 

No Procede

**5.6** Se dispone de un consultorio telefónico con información de contacto de emergencias (112), dirección del centro sanitario más cercano y del centro asistencial de la mutua, así como las pautas de actuación ante un accidente: recogida de evidencias, cadena de comunicación, etc...

Sí  1

No  0 

No Procede

**5.7** Se dispone de una ayuda o soporte telefónico para la instalación, configuración y asistencia en averías de todos los elementos tecnológicos de nuestra oficina en el domicilio: ordenador, teléfono, configuración del correo, impresora, conexión a internet, etc...

Sí  1

No  0 

No Procede

**5.8** Se dispone de todos los recursos necesarios para desarrollar la actividad, tanto tecnológicos como formativos para su utilización.

Sí  1

No  0 

No Procede

**5.9** Se dispone de un plan formativo a medida que permita progresar.

Sí  1

No  0 

No Procede

**5.10** Se recibe feedback del trabajo realizado con regularidad, que nos permite saber que estamos haciendo bien nuestras tareas.

Sí  1

No  0 

No Procede

**5.11** Se recibe información suficiente y adecuada sobre la evolución de la compañía, en cuanto a nuevas líneas de negocio, cambios de personal, métodos de trabajo, etc...

Sí  1

No  0 

No Procede

**5.12** Se dispone de un supervisor/a que está atento a nuestras necesidades y que nos ayuda a planificar el trabajo. Con el que podemos contar y solicitar ayuda cuando es necesario.

Sí  1

No  0 

No Procede

**5.13** Se dispone de objetivos de trabajo explícitos, coherentes y alcanzables.

Sí  1

No  0 

No Procede

## 6 GESTIÓN DE LA PREVENCIÓN

**6.1** Se ha recibido formación en prevención de riesgos laborales que permiten conocer los riesgos del puesto desempeñado, así como las medidas de protección a aplicar en cada caso.

Sí  1

No  0 

No Procede

**6.2** Se dispone de formación básica de prevención y extinción de incendios y primeros auxilios.

Sí  1

No  0 

No Procede

**6.3** La empresa facilita información sobre los riesgos del puesto de trabajo.

Sí  1

No  0 

No Procede

**6.4** Periódicamente se recibe una citación para pasar un reconocimiento médico y se reciben los resultados de salud con recomendaciones al respecto.

Sí  1

No  0 

No Procede