

PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS DEL TELETREBALL

UAB

Universitat Autònoma
de Barcelona

Àrea de Prevenió i Assistència

Objectiu del curs



Facilitar eines preventives per tal de millorar el desenvolupament d'aquest tipus de feines.

D'aquesta manera, es pretén eliminar totalment o bé reduir al màxim la probabilitat de patir problemes de salut, principalment de tipus **musclesquelètic** i/o de **fatiga visual**.



Conceptes previs

Mobiliari

Equip de treball

Entorn de treball

Organització del treball

**Recomanacions generals
i exercicis de relaxació**

Factor de Risc

Qualsevol **característica del treball** desenvolupat i de l'entorn, que pot tenir una influència negativa sobre la salut dels treballadors i treballadores.

Risc Laboral

Possibilitat que un treballador/a pateixi un determinat **dany derivat del treball**.

Avaluació de riscos

És el procés de valoració del risc per la salut i la seguretat dels treballadors, **on es detecta i mesura la possibilitat** que es produeixi un determinat perill en el lloc de treball.

Sóc persona usuària de PVD?

Es poden considerar persones usuàries de PVD totes les que superin les **quatre hores diàries** o **vint hores setmanals** de treball efectiu amb aquests equips.

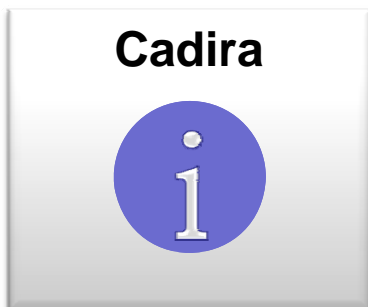
Normativa de referència:

RD 488/1997

Estableix les disposicions mínimes de seguretat i salut relatives al treball amb equips que inclouen Pantalles de Visualització de Dades (PVD).



Equip amb Pantalla de Visualització de Dades (PVD)



S'ha de teletreballar amb una cadira ergonòmica que es pugui ajustar a la persona. La **manca d'ajustament** pot generar l'adopció de **postures forçades** que poden acabar repercutint sobre la salut.

La cadira ergonòmica ha de tenir:

Respatller regulable en inclinació i alçada
(per ajustar-la en funció de l'alçada de la taula).

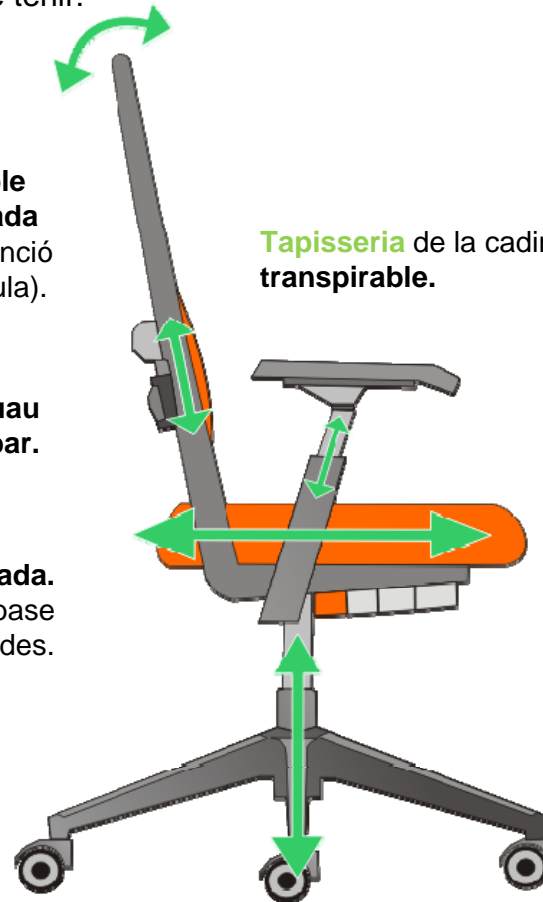
Respatller amb suau prominència lumbar.

Seient regulable en alçada.
Sistema d'elevació amb base giratòria de 5 radis i rodes.

Tapisseria de la cadira transpirable.

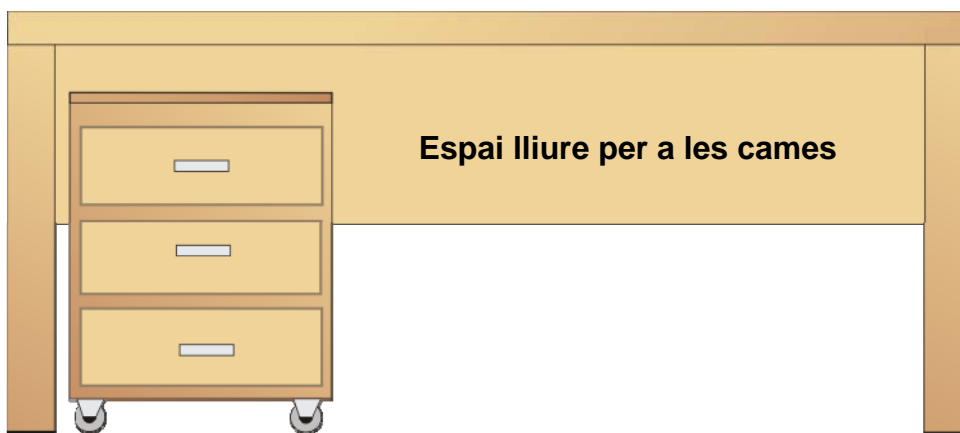
Vores arrodonides que no pressionin la part posterior del genoll.

Mecanismes de regulació de fàcil accés que puguin ser regulats des de la posició d'assegut/da.



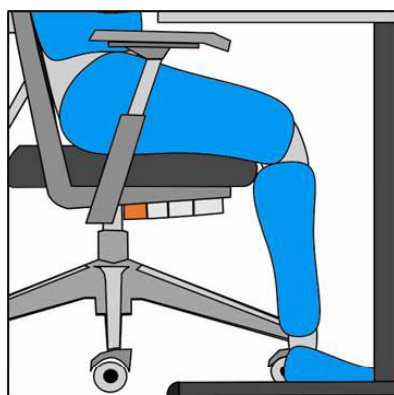
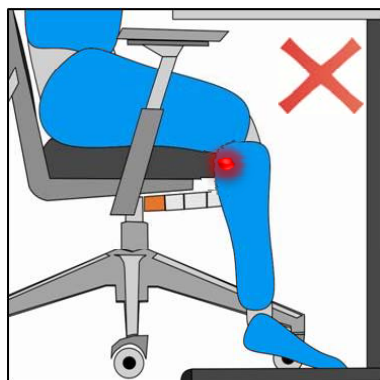
La taula ha de disposar **d'espai suficient** per poder situar l'equip, el material accessori i poder treballar amb comoditat.

Superfície **mat i de color clar** amb l'objectiu d'evitar reflexos (eviteu taules de vidre).



Les “**taules informàtiques**” (amb rodes i diferents nivells) de cap manera constitueixen un equip adequat per a teletreballar de manera continuada davant de l'ordinador.

Únicament és adequat quan un cop regulada l'alçada de la cadira, no es poden recolzar les plantes dels peus a terra amb comoditat.



Col·locar un reposapeus quan no es necessita resta espai de mobilitat a les cames. En aquest cas, no s'ha d'utilitzar.

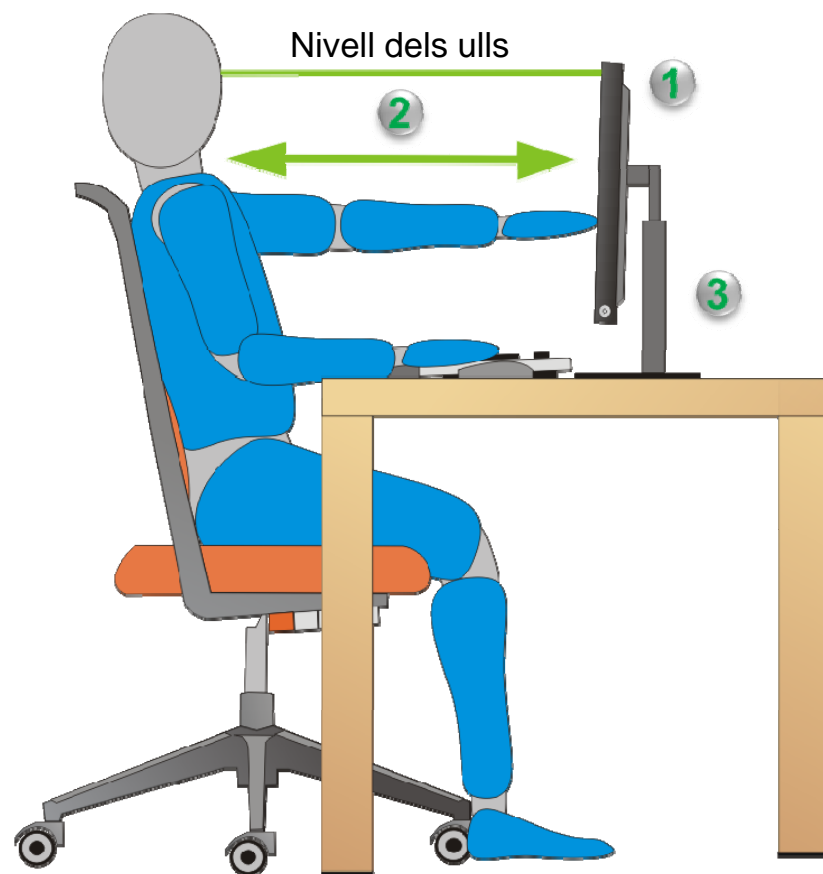


Ordinador fix

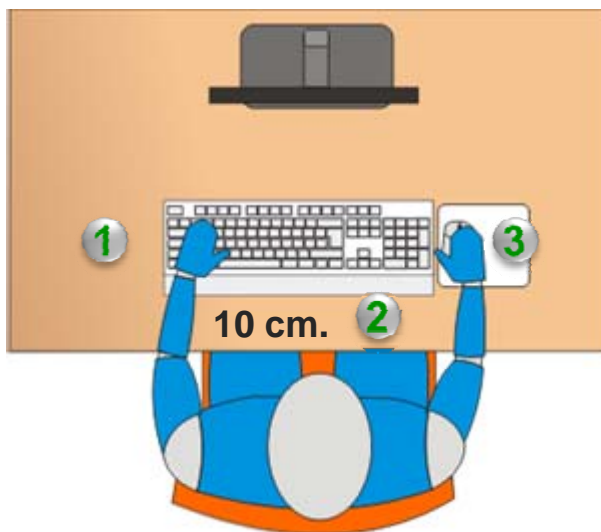


**Ordinador
portàtil**



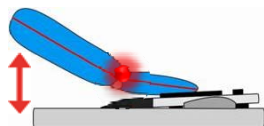


- 1 Alçada del monitor.** La part superior del **monitor** haurà de situar-se a **nivell dels ulls** per garantir l'adopció de postures de coll neutres.
- 2 Distància entre l'ull i el monitor.** Es recomana una distància **entre 60 i 80 cm** (els ulls es fatiguen més en distàncies curtes que llargues).
- 3 Ubicació del monitor.** El monitor haurà de situar-se **enfrent de la persona** per evitar girs de coll.

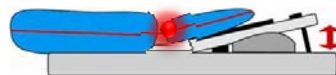
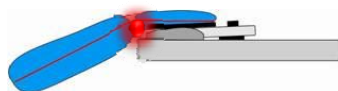


- 1 Teclat paral·lel a la vora de la taula.
- 2 Espai suficient per recolzar canells i avantbraç.
- 3 Ratolí a nivell del teclat i espai suficient per moure'l.

Evita les següents situacions:



Manca de recolzament.



Extensió del canell.
Reduir l'ús de les potes
del teclat.

Característiques del ratolí:



- Ratolí de mida estàndard
- Adaptable a la mà



Recomanacions pel treball amb portàtil



Evita les següents situacions:

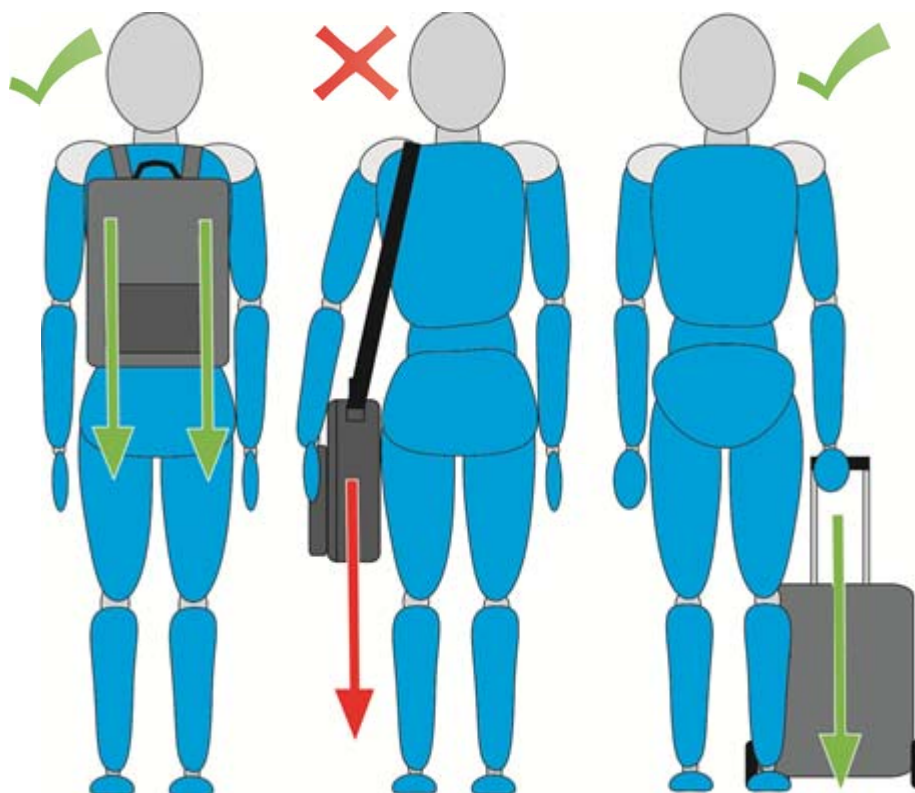


Si has de treballar de forma continuada amb el portàtil, **adequa el teu lloc de treball:**

- 1 Cap en posició recta.** Sense inclinar cap endavant o cap enrere. L'alçada de la pantalla ha de situar-se a **nivell dels ulls** i a una distància que permeti veure la imatge sense esforç.
- 2** Utilitza un **suport per elevar la pantalla** de l'ordinador fins a l'alçada dels ulls i una Dock Station per connectar el portàtil i la resta de perifèrics.
- 3 Esquena recolzada.** Adequa el suport lumbar a l'alçada correcta.
- 4** L'**avantbraç, el canell i la mà** han d'estar **alineats** i recolzats.
- 5** Treballa amb un **teclat i ratolí independent** al del portàtil. Això permet treballar amb els braços i les espatlles relaxades.

● Articulacions en risc

Transport de l'equip



- Quan hagi de transportar l'ordinador portàtil, tracta de **distribuir el pes de forma equilibrada** fent ús prioritari d'una motxilla, i si no es possible un trolley amb rodes.
- **No** carreguis la motxilla amb **material innecessari**. Revisa periòdicament la motxilla i **treu tot allò que no necessites**.
- En cas de portar **maletí**, **procura canviar-lo de costat** de forma periòdica amb l'objectiu de no sobrecarregar una part del cos.



**Espai de
treball**



**Soroll i
temperatura**

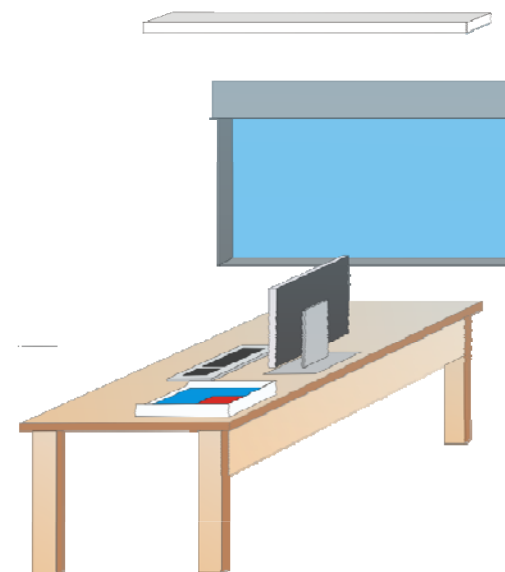


Il·luminació

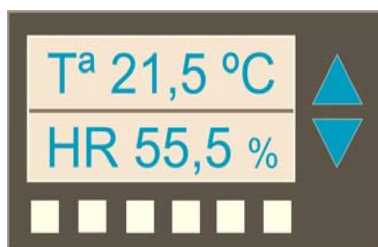


Destineu i adapteu una part de la vivenda específicament per teletreballar:

- Es recomanable una **zona aïllada i separada**, de manera que aquest espai es dediqui al teletreball.
- El lloc de treball ha de tenir **espai suficient** per accedir i teletreballar amb comoditat.
- **Endreceu** l'espai destinat al teletreball per tal **d'evitar caigudes i cops** respectant les zones de pas, etc.
- El **cablajat** elèctric i telefònic haurà de situar-se fora de les zones de pas.

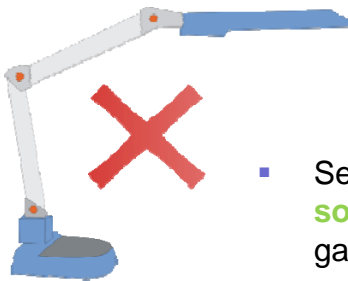


- Procureu que el **soroll sigui el més baix possible**.
Reduïu el nivell de soroll de les fonts sorolloses i que poden destorbar la vostra atenció i concentració (apagar TV, ràdio, tancar finestres per evitar soroll del carrer, trobar les hores del dia més adequades per teletreballar...).

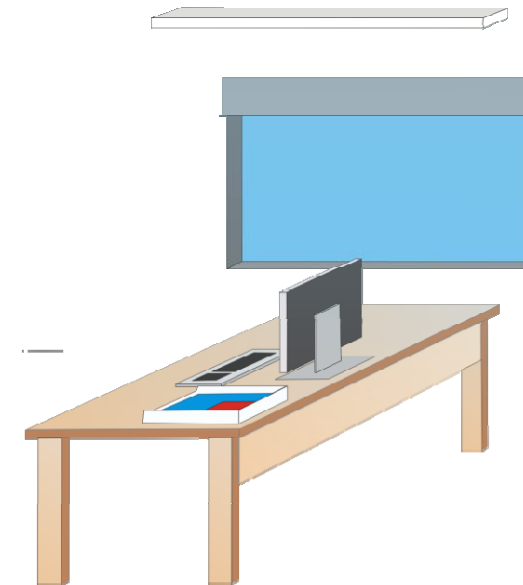


- Mantingueu una **temperatura** de confort a l'espai de teletreball, així com una **ventilació** adequada.

- Garanteix uns nivells d'**il·luminació suficients** per les tasques a desenvolupar.
- Procura que la il·luminació sigui el més **uniforme** possible.
- Orienteu el lloc de treball de forma **perpendicular a les finestres** (ni de cara ni d'esquenes) per evitar enlluernaments directes o possibles reflexes sobre la pantalla.
- **Reguleu l'entrada de llum** natural amb cortines o persianes.



- Sempre que sigui possible **eviteu la utilització de llums de sobretaula** ja que afavoreixen la presència de reflexes i no garanteixen nivells de llum uniformes.





Horaris de treball

Pauses

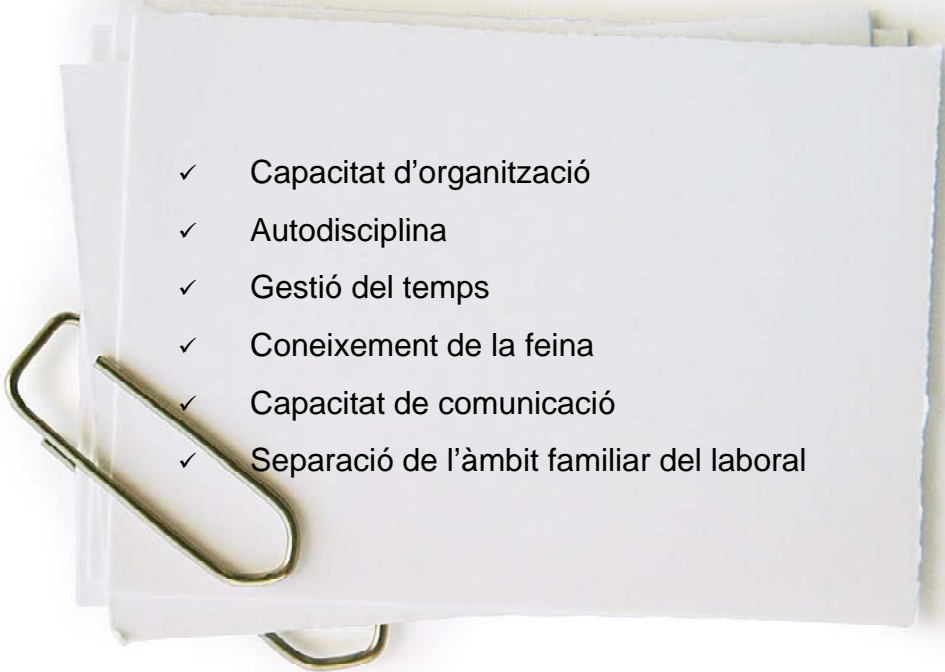
Treball en solitari

**Àmbit familiar/àmbit
laboral**

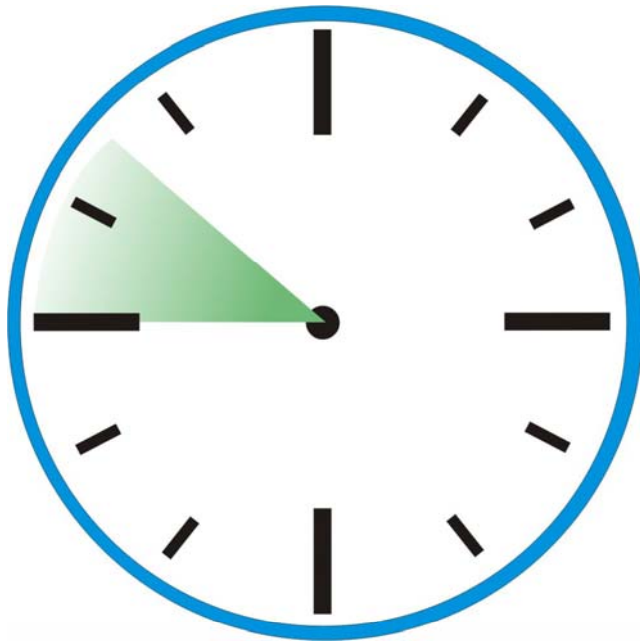


El fet que la persona que teletreballa normalment treballi a casa seva i d'alguna manera "aïllada" de la resta de companys, mantenint un contacte quasi exclusivament telemàtic o telefònic, porta implícits una sèrie de possibles riscos laborals de caràcter psicosocial.

D'aquí la necessitat d'establir una sèrie de **mesures preventives**:

- 
- ✓ Capacitat d'organització
 - ✓ Autodisciplina
 - ✓ Gestió del temps
 - ✓ Coneixement de la feina
 - ✓ Capacitat de comunicació
 - ✓ Separació de l'àmbit familiar del laboral

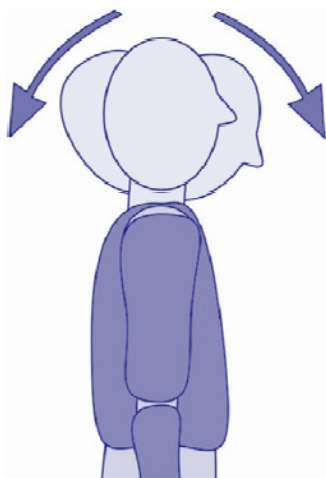
Recomanacions generals



- Aixequeu-vos de tant en tant i canvieu de postura.
- Quan treballeu amb l'ordinador, cada 20 minuts mira cap a un punt llunyà 20 segons.
- Realitzeu exercicis de relaxació muscular.

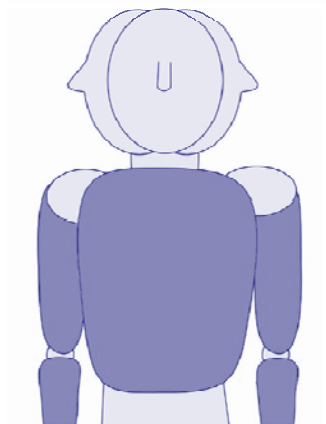
Exercicis de relaxació muscular

S'aconsella fer **4** repeticions de cada exercici cada **90** minuts



1

Inclineu el cap enrere i baixeu la barbeta fins al pit alternativament.

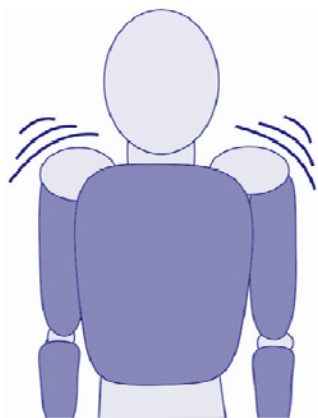


2

Gireu lentament el cap a dreta i esquerra.

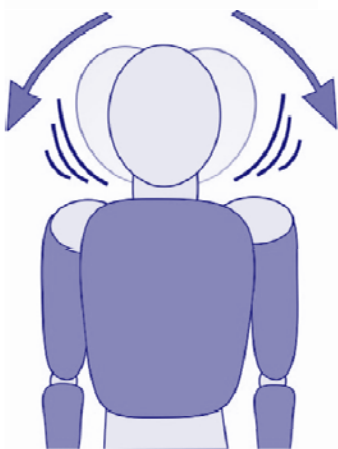
Exercicis de relaxació muscular

S'aconsella fer **4** repeticions de cada exercici cada **90** minuts



3

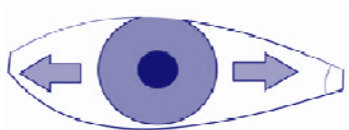
Pugeu i baixeu les espatlles amb els braços caiguts al llarg del cos.



4

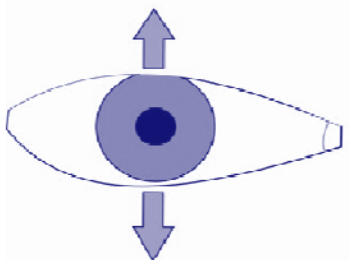
Inclineu lentament el cap a dreta i esquerra.

Exercicis per relaxar els ulls



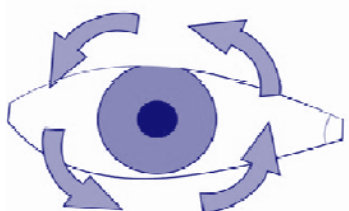
1

Focalitza els dos ulls cap a un costat (2-3 segons).
Repeteix la mateixa operació cap al costat contrari.
Fes cinc repeticions a cada costat.



2

Fes el mateix que al primer exercici, però mira *cap a amunt i cap avall*.
Fes cinc repeticions a cada banda.



3

Rota els ulls fent un cercle.
Cinc vegades cap a un costat i cinc cap a l'altre.



4

Procura parpellejar regularment, així com tancar els ulls
durant uns segons quan realitzis els exercicis.



Gràcies per la vostra atenció!

Per a qualsevol dubte podeu posar-vos en contacte amb:

ÀREA DE PREVENCIÓ I ASSISTÈNCIA

- E-mail: a.prevenció.assistència@uab.cat
- Tel: 93 581 19 50
- Ubicació: Rectorat, Edifici A, 1^a planta