

## Formulari d'autoavaluació de prevenció de riscos laborals per al personal en règim de teletreball

|   |  |
|---|--|
| <b>Nom</b>                                    |  |
| <b>Cognoms</b>                                |  |
| Direcció funcional d'adscripció               |  |
| Lloc habitual on desenvoluparà el teletreball |  |

| <b>Entorn de treball</b>   | <b>Sí</b> | <b>No</b> |
|--|-----------|-----------|
| Disposo d'una zona o espai específic, al meu domicili, per desenvolupar la tasca de teletreball. |           |           |
| Les dimensions d'aquest espai em permeten moure'm sense dificultats.                             |           |           |
| Les característiques d'aquest espai em permeten accedir fàcilment al meu lloc de treball.        |           |           |
| Aquest espai té llum natural.  |           |           |
| En cas afirmatiu, puc regular l'entrada de llum natural mitjançant una cortina o una persiana.   |           |           |
| La llum natural arriba lateralment al meu lloc de treball.                                       |           |           |
| La llum natural no arriba frontalment o per darrere al meu lloc de treball.                      |           |           |
| Puc combinar la llum natural amb l'artificial.   |           |           |
| No tinc enlluernaments ni reflexos a l'hora de desenvolupar la tasca de teletreball.             |           |           |
| L'ambient tèrmic és confortable.   |           |           |
| El nivell de soroll em permet concentrar-me en la feina amb facilitat.                           |           |           |

| <b>Mobiliari</b>  | <b>Sí</b> | <b>No</b> |
|---|-----------|-----------|
| L'alçada de la taula està entre 71 i 74 cm.   |           |           |
| Les dimensions de la taula són adients per desenvolupar la meva feina de teletreball amb comoditat, entre 70 i 80 cm de profunditat.          |           |           |
| – Em permeten disposar d'un espai per recolzar els avantbraços quan utilitzo el teclat o el ratolí, més de 10 cm.                             |           |           |
| – Em permeten estirar les cames per sota de la taula per adoptar una postura còmoda.  |           |           |
| La superfície de la taula és mat per evitar els reflexos.   |           |           |
| Disposo de cadira ergonòmica: cinc rodes, regulable en alçada, respall regulable en alçada i en inclinació i seient regulable en profunditat. |           |           |
| L'alçada de la taula i la regulació en alçada de la cadira, durant la meva tasca de teletreball, em permeten:                                 |           |           |
| – Mantenir els braços en angle de 90° quan utilitzo el teclat o el ratolí.  |           |           |
| – Tocar a terra amb tota la planta dels dos peus sense dificultat.  |           |           |
| Si tinc prestatgeries a l'espai de treball, les tinc collades a la paret o enriostades entre sí per evitar-ne la caiguda.                     |           |           |

| Equip informàtic   | Sí | No |
|--|----|----|
| L'alçada de la pantalla és regulable.  |    |    |
| La inclinació de la pantalla és regulable.   |    |    |
| La línia horitzontal de visió dels meus ulls coincideix amb el vorell superior de la pantalla.   |    |    |
| Puc regular la distància entre la pantalla i els meus ulls entre els 40 i els 60 cm.   |    |    |
| Miro la pantalla frontalment, sense necessitat de girar el coll.   |    |    |
| La pantalla està just davant del teclat.   |    |    |
| La inclinació del teclat és regulable.   |    |    |
| Disposo d'auricular – micròfon per combinar l'ús de l'equip informàtic amb les trucades telefòniques per no haver d'adoptar postures forçades de coll (només si l'ús del telèfon és freqüent). |    |    |
| L'equip i la instal·lació a Internet em permeten connectar-me amb facilitat i sense interrupcions amb el CSI per a la realització de la meva tasca de teletreball.                             |    |    |

**Comentari:** Has de saber que, per treballar de forma continuada amb l'equip informàtic, és molt més ergonòmic un equip de sobretaula que no pas un ordinador portàtil.

| Altres consideracions   | Sí | No |
|---|----|----|
| La zona destinada a la tasca de teletreball no té obstacles que redueixin la meua capacitat de moviment o que puguin provocar-me una ensopegada i/o caiguda.  |    |    |
| Per connectar al corrent elèctric els aparells (equip informàtic i llum de suplement), disposo d'una regleta d'endolls amb interruptor i no faig ús de lladres elèctrics.   |    |    |
| La instal·lació elèctrica del meu domicili disposa de les proteccions elèctriques adients: protecció diferencial contra curtcircuits i protecció tèrmica contra sobrecàrregues (sobrintensitats).   |    |    |
| La instal·lació de gas del meu domicili ha passat les revisions normatives corresponents.   |    |    |
| No alterno la meua tasca de teletreball amb l'ús dels fogons o del forn de cuina per no donar la possibilitat de generar un incendi per una distracció.   |    |    |
| És possible que durant l'horari de la meua jornada laboral de teletreball hagi de sortir al carrer per alguna gestió.<br>En cas afirmatiu, has de saber que per evitar accidents al carrer és necessari: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Sortir amb prou temps per arribar puntualment als llocs, sense presses.</li> <li>– Evitar els recorreguts irregulars i amb poca il·luminació.</li> <li>– Respectar les normes de trànsit per minimitzar el risc d'accident.</li> </ul> Si has de caminar, utilitza calçat còmode, transpirable, antilliscant i amb un taló d'àmplia base i altura moderada. |    |    |

....., amb DNI ....., declaro que són certes les valoracions sobre el nivell de compliment de les condicions d'entorn de treball, mobiliari, equips informàtics i d'altres consideracions declarades en aquest formulari d'autoavaluació de prevenció de riscos laborals.

Signatura,

....., ..... d'/de ..... de 20....