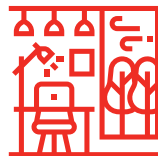
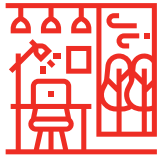


Equip informàtic i complements

- Es recomana l'ús d'ordinadors de sobretaula, ja que permeten regular els seus elements i proporcionar una posició postural correcta.
- En cas d'utilitzar un ordinador portàtil, no s'ha de fer servir més de quatre hores al dia, ja que no es pot regular. Es recomana fer servir el portàtil només com a CPU, connectant els elements externs de què es disposi, com ara pantalla, teclat i ratolí externs: permet treballar amb les espatlles i els braços més relaxats.
- La distància entre els ulls i la pantalla no ha de ser inferior a 40 cm. La vora superior de la pantalla ha de quedar aproximadament a l'altura dels ulls.
- No és aconsellable col·locar la CPU sota el monitor perquè aquest quedaria excessivament elevat. Si el monitor està massa baix, és millor col·locar un suport de pantalla que s'adeqüi a l'altura convenient (si no ens el proporcionen també poden servir un munt de llibres).
- Col·loca el teclat de forma que entre aquest i la vora de la taula hi hagi una distància mínima de 10 cm, per permetre el suport correcte dels canells.
- Fes servir reposacanells per teclat per mantenir una postura del canell neutra i evitar la síndrome del túnel carpià. El reposacanells per al ratolí no és necessari.
- Fer servir faristol, que s'ha de col·locar amb la pantalla en cas d'alternar visualització de la pantalla amb lectura de documents impresos, i evitar moviments de cap i ulls.



- Evita reflexos i enlluernaments orientant correctament la pantalla i/o els llums, o bé fent servir la cortina o la persiana. A més d'evitar la fatiga visual, evitaràs també postures forçades.
- Utilitza reposapeus només en cas que el seient sigui massa alt i no et permeti recolzar bé els peus a terra sense sentir pressió a les cuixes. El reposapeus ha de ser ajustable en alçada, amb unes dimensions recomanables de 40 cm d'amplada i 35 cm de profunditat, d'inclinació regulable i de superfície i suports antilliscants.
- Si has de fer servir tauleta electrònica per treballar, posa-la sobre la taula i utilitza faristols o fundes de suport per evitar postures forçades del coll.
- Recorda que per parlar pel mòbil també hem de mantenir l'esquena recta. Fes servir els auriculars i el sistema de mans lliures per no subjectar el mòbil amb la cara i les espatlles.
- Per teclejar o enviar missatges pel mòbil, posa'l a uns 30 cm del pit, aproximadament a l'altura dels ulls o poc més avall, amb el coll i canells rectes i les espatlles relaxades.
- Cal fer pauses de treball amb l'ordinador d'uns 10 o 15 minuts per cada 90 minuts de treball amb la pantalla. Recorda que no són pauses de descans, sinó pauses de treball amb ordinador. Es poden fer altres tasques que no requereixin l'ús de pantalles.
- És molt recomanable fer exercicis d'estiraments per evitar la fatiga postural.
- Per transportar l'ordinador portàtil és millor una motxilla que un maletí. Permet distribuir el pes de forma equilibrada per tot el cos.



Amb el suport de



Generalitat de Catalunya
Departament d'Empresa
i Treball



Teletreball Espai de treball i ergonomia



**Teletreball amb drets,
teletreball segur**

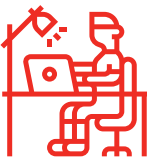


Ubicació i característiques del lloc de treball

- Si és possible, busca una zona de l'habitatge on no es facin altres feines familiars o domèstiques (cuina, TV, rentadora, planxa, etc.) per evitar interrupcions i afavorir la concentració.
Si no disposes d'una habitació independent, delimita la zona de treball per diferenciar-la d'altres àmbits.
- Evita, en la mesura del possible, els sorolls exteriors (trànsit, veïnat, terrasses de bars, etc.) i els propis (visites, nens, tasques domèstiques, etc.).
- Comprova que l'àrea escollida disposa de l'espai necessari per al mobiliari de treball.
- És preferible la llum natural i complementar-la amb llum artificial, focalitzant-la en el lloc de treball.
- Situa l'ordinador de manera que la llum natural, la dels fluorescents, bombetes o focus de l'habitació incideixin lateralment a la pantalla i no de cara o per darrere teu, de manera que s'evitin els reflexos o enlluernaments.
- L'ús de cortines, persianes i estors també pot evitar enlluernaments i reflexos a la pantalla o sobre superfícies de treball.
- Temperatura confortable i sense corrents d'aire. Entre els 20 i els 24°C a l'hivern i entre els 23 i els 26°C a l'estiu.
- Humitat relativa entre el 30 i el 70%, sense corrents d'aire molestes.
- Ventila la zona de treball. És molt recomanable no fumar mentre es treballa.
- És recomanable disposar d'un extintor.
- Si no se'n tenen a casa, tingues present on es disposen els mitjans d'extinció de l'edifici o a la comunitat de veïns.
- Mantingues el material de treball ordenat i net en la zona de treball durant i després de la feina. No deixis objectes fora de lloc ni en posicions des d'on puguin caure.

Instal·lació elèctrica

- A la zona escollida hi ha d'haver endolls per connectar l'equip informàtic i una làmpada.
- Els cables flexibles han d'estar nets i sense defectes d'aïllament, i els endolls en bon estat.
- No s'han de fer servir regletes o lladres per no sobrecarregar la instal·lació.
- Cal garantir la presa de terra dels equips a connectar.
- Evita que els cables quedin enmig de zones de pas o penjant en excés de la taula de treball.
- Cal desconnectar els aparells sense estirar el cable amb estrebades.
- El cablejat de dades ha d'estar separat del cablejat elèctric.
- Estableix rutines de manteniment de les connexions i del cablejat per garantir la seguretat de les persones i possibles avaries.
- No es poden fer servir els equips elèctrics si estan mullats o hi ha caigut algun líquid a sobre.
- En cas d'avaria, no s'han de manipular els elements elèctrics sense formació.



Com seleccionar i ajustar els elements de treball

Taula

- Comprova si la superfície de treball és suficient per disposar dels diferents elements (CPU, pantalla, teclat, ratolí, documents de treball, làmpada, etc.) i assegurar una certa llibertat de moviments. Les dimensions recomanables serien d'uns 160 x 80 cm.
- L'alçada aproximada ha de ser la dels colzes de la persona quan està asseguda, flexionats uns 90° per evitar postures forçades.
- L'espai lliure per sota de la taula ha de ser suficient perquè les cames puguin moure's lliurement.
- Superfície mate i poc reflectant. Si reflectís la llum, es poden col·locar unes estovalles o roba de color clar, però ni blanca ni fosca per evitar contrastos amb els documents.
- Vores arrodonides, per evitar cops i topades.

Cadira

- Es recomana fer servir cadires d'escriptori reclinables que permetin regular l'altura a entre 38 i 50 cm, i amb amplada d'entre 40 i 45 cm.
- Profunditat d'entre 38 i 42 cm, que no provoqui una pressió excessiva a sota dels genolls per facilitar la circulació de la sang.
- Encoixinat de 2 cm recobert amb un teixit flexible i transpirable.
- El respall ha de disposar de suport a la zona lumbar que permeti recolzar l'esquena correctament.
- És recomanable que disposi de reposabraços que permetin acostar-se a la taula de forma còmoda.
- Base giratòria amb cinc suports proveïts de rodes que permetin el gir per evitar postures forçades.