

## ANNEX. QÜESTIONARI D'AUTOAVALUACIÓ DE LES CONDICIONS DEL TELETREBALL




Les preguntes que trobaràs a continuació tenen per objectiu verificar que les condicions de treball amb ordinador al teu domicili segueixen les indicacions de seguretat i salut establertes per la normativa vigent. Si aquestes condicions són correctes, has de marcar SÍ.


Una resposta NO a alguna pregunta indica una desviació respecte de les recomanacions d'ergonomia i psicociologia, que la teva empresa ha d'esmenar facilitant les mesures preventives que corresponguin.

**Gràcies per la teva col·laboració**

<b>Nom:</b>	Feu clic aquí per a escriure text.
<b>Unitat organitzativa:</b>	Feu clic aquí per a escriure text.
<b>Responsable:</b>	Feu clic aquí per a escriure text.
<b>Telèfon de contacte:</b>	Feu clic aquí per a escriure text.
<b>Adreça de correu electrònic:</b>	Feu clic aquí per a escriure text.
<b>Data:</b>	Feu clic aquí per a escriure text.

EQUIP I CONNEXIONS		
1	Disposes d'un ordinador amb les prestacions necessàries per fer la teva feina? <i>Capacitat de rendiment i memòria suficient, sistema operatiu i antivirus actualitzats, etc.</i>	<input checked="" type="radio"/> SÍ <input type="radio"/> NO
2	Tens una connexió d'Internet que permet una connexió ràpida i estable?	<input checked="" type="radio"/> SÍ <input type="radio"/> NO
3	En relació amb els programes que necessites per fer la feina (Office, navegador o altres), disposes de versions actualitzades i compatibles amb les que utilitza la teva empresa?	<input checked="" type="radio"/> SÍ <input type="radio"/> NO



PANTALLA D'ORDINADOR		
4	La pantalla està ubicada davant teu?	<input checked="" type="radio"/> SÍ <input type="radio"/> NO
5	Pots col·locar la pantalla a una distància adequada, que et faciliti la visió d'acord amb les teves necessitats? <i>La distància recomanada respecte dels ulls de l'usuari és de 40 cm o més.</i>	<input checked="" type="radio"/> SÍ <input type="radio"/> NO
6	Pots regular l'altura i la inclinació de la pantalla de manera que els ulls et quedin alineats amb la vora superior? 	<input checked="" type="radio"/> SÍ <input type="radio"/> NO
7	Pots ajustar la configuració de pantalla (resolució, mida de caràcters, lluminositat, contrast, definició, etc.) per poder visualitzar nítidament els caràcters d'acord amb les teves necessitats visuals?	<input checked="" type="radio"/> SÍ <input type="radio"/> NO

TECLAT I RATOLÍ		
8	Els símbols del teclat es llegeixen fàcilment i sense reflexos?	<input checked="" type="radio"/> SÍ <input type="radio"/> NO
9	Disposes d'una distància de com a mínim 10 cm del teclat/ratolí a la vora de la taula per poder recolzar-hi els avantbraços?	<input checked="" type="radio"/> SÍ <input type="radio"/> NO
10	Pots accionar el teclat i el ratolí amb comoditat, de manera que permetin mantenir les mans en una posició neutra i còmoda? 	<input checked="" type="radio"/> SÍ <input type="radio"/> NO

**TAULA / SUPERFÍCIE DE TREBALL (fig. 1)**

<b>11</b>	Hi ha prou espai per col·locar tots els elements de treball (pantalla, teclat, ratolí, documents) i treballar-hi amb comoditat?	<input checked="" type="radio"/> SÍ	<input type="radio"/> NO
<b>12</b>	Disposes de prou espai sota la taula per moure les cames i canviar de postura sense dificultat?	<input checked="" type="radio"/> SÍ	<input type="radio"/> NO
<b>13</b>	La taula de treball té una superfície mate que eviti reflexos?	<input checked="" type="radio"/> SÍ	<input type="radio"/> NO

**CADIRA DE TREBALL (fig. 1)**

<p>Pel que fa a les característiques de la cadira que utilitzaràs a casa per teletreballar, indica a quina s'assembla més:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p><b>1</b></p>  <p><input type="checkbox"/></p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>2</b></p>  <p><input type="checkbox"/></p> </div> </div> <p>A continuació t'indiquem les condicions recomanades per a la teva cadira de treball</p>			
<b>14</b>	Pots regular l'altura de la cadira de manera que els colzes estiguin al nivell de la taula de treball i puguis recolzar els peus a terra o sobre un reposapeus?	<input checked="" type="radio"/> SÍ	<input type="radio"/> NO
<b>15</b>	El respall és reclinable i regulable en alçada?	<input checked="" type="radio"/> SÍ	<input type="radio"/> NO
<b>16</b>	Té una base de suport estable?	<input checked="" type="radio"/> SÍ	<input type="radio"/> NO

**ENTORN DE TREBALL**

<b>17</b>	Disposes de prou llum al lloc de treball per poder llegir documents o treballar sense dificultat? Per a treballs amb ordinador es recomana una intensitat de 500 lx, aproximadament. Comprova-ho, col·loca un document sobre la taula i observa si pots llegir-lo sense forçar la vista o inclinar el coll.	<input checked="" type="radio"/> SÍ	<input type="radio"/> NO
<b>18</b>	El lloc de treball està orientat de manera que s'eviten enlluernaments o reflexos? Es recomana situar la pantalla en paral·lel a llums i finestres, mai d'esquena ni enfront. O bé disposar d'estores i cortines per mitigar l'entrada directa de llum solar.	<input checked="" type="radio"/> SÍ	<input type="radio"/> NO
<b>19</b>	Es manté un nivell adequat de temperatura i humitat en qualsevol estació de l'any? <i>Es recomana una temperatura de: 23-26 °C a l'estiu i 20-24 °C a l'hivern.</i> <i>La humitat recomanada és del 45-65 %.</i>	<input checked="" type="radio"/> SÍ	<input type="radio"/> NO
<b>20</b>	El soroll ambiental permet desenvolupar la feina sense interferències? <i>Valora si el teu lloc de treball està lliure de fonts de soroll que puguin interferir en la tasca (Soroll del carrer, o el procedent d'altres persones o màquines en el teu propi domicili).</i>	<input checked="" type="radio"/> SÍ	<input type="radio"/> NO

21	Pots seguir el teu ritme de treball i fer petites pauses voluntàries per prevenir la fatiga?	<input checked="" type="radio"/> SÍ	<input type="radio"/> NO
22	El cablatge està fora de les vies de pas o de l'àrea de treball, per evitar entrebancs?	<input checked="" type="radio"/> SÍ	<input type="radio"/> NO
23	Disposes d'endolls adequats a l'àrea de treball per evitar la sobrecàrrega elèctrica?	<input checked="" type="radio"/> SÍ	<input type="radio"/> NO
24	Es manté l'ordre i la neteja al teu lloc de treball?	<input checked="" type="radio"/> SÍ	<input type="radio"/> NO

**Signatura de l'empleat:**

