

## CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN DE LAS CONDICIONES DE TELETRABAJO



Las preguntas que encontrarás a continuación, tienen por objetivo verificar que las condiciones de trabajo con ordenador en tu domicilio siguen las indicaciones de seguridad y salud establecidas por la normativa vigente. Si dichas condiciones son correctas, debes marca SÍ.

Una respuesta NO en alguna pregunta, indicará una desviación respecto a las recomendaciones de ergonomía y psicología que deberá ser subsanada por tu empresa facilitándote las medidas preventivas que correspondan.

**Gracias por tu colaboración**

Nombre:	
Unidad organizativa:	
Responsable:	
Teléfono de contacto:	
Mail:	
Fecha:	

EQUIPO Y CONEXIONES		
1	¿Dispones de un ordenador con las prestaciones necesarias para realizar tu trabajo? <i>Capacidad de rendimiento y memoria suficiente, sistema operativo y antivirus actualizados, etc.</i>	<input checked="" type="radio"/> SÍ <input type="radio"/> NO
2	¿Tienes una conexión a internet que permita una conexión rápida y estable?	<input checked="" type="radio"/> SÍ <input type="radio"/> NO
3	En relación con los programas que necesitas para realizar tu trabajo: Office, navegador u otros, ¿dispones de versiones actualizadas y compatibles con los utilizados en tu empresa?	<input checked="" type="radio"/> SÍ <input type="radio"/> NO

PANTALLA ORDENADOR		
4	¿La pantalla se ubica frente a ti?	<input checked="" type="radio"/> SÍ <input type="radio"/> NO
5	¿Puedes colocar la pantalla a una distancia adecuada que te facilite la visión de acuerdo con tus necesidades? <i>La distancia recomendada es de 40 cm o superior respecto a los ojos del usuario.</i>	<input checked="" type="radio"/> SÍ <input type="radio"/> NO
6	¿Puedes regular la altura e inclinación de la pantalla de forma que tus ojos queden alineados con el borde superior? 	<input checked="" type="radio"/> SÍ <input type="radio"/> NO
7	¿Puedes ajustar la configuración de pantalla (resolución, tamaño de caracteres, luminosidad, contraste, definición...) para poder visualizar nítidamente los caracteres de acuerdo con tus necesidades visuales?	<input checked="" type="radio"/> SÍ <input type="radio"/> NO

TECLADO Y RATÓN		
8	¿Los símbolos del teclado son fácilmente legibles y no tienen reflejos?	<input checked="" type="radio"/> SÍ <input type="radio"/> NO
9	¿Dispones de al menos 10 cm, desde el teclado/ratón al borde de la mesa, para poder apoyar los antebrazos?	<input checked="" type="radio"/> SÍ <input type="radio"/> NO
10	¿El teclado y el ratón pueden accionarse cómodamente de forma que permiten mantener las manos en una posición neutra y cómoda? 	<input checked="" type="radio"/> SÍ <input type="radio"/> NO

MESA/SUPERFICIE DE TRABAJO (fig. 1)			
11	¿Hay espacio suficiente para colocar todos los elementos de trabajo (pantalla, teclado, ratón, documentos) y trabajar con comodidad?	<input checked="" type="radio"/> SÍ	<input type="radio"/> NO
12	¿Bajo la mesa, dispones de suficiente espacio para mover las piernas y cambiar de postura sin dificultad?	<input checked="" type="radio"/> SÍ	<input type="radio"/> NO
13	¿La mesa de trabajo tiene superficie mate para evitar reflejos?	<input checked="" type="radio"/> SÍ	<input type="radio"/> NO

SILLA DE TRABAJO (fig. 1)			
<p>Atendiendo a las características de la silla que vas a utilizar en casa para teletrabajar... indica a cuál se parece más:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>1</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>2</p>  </div> </div> <p>A continuación, indicamos las condiciones recomendadas en tu silla de trabajo</p>			
14	¿Puedes regular la altura de la silla de forma que los codos queden a nivel de la mesa de trabajo y puedas apoyar los pies en el suelo o sobre un reposapiés?	<input checked="" type="radio"/> SÍ	<input type="radio"/> NO
15	¿El respaldo es reclinable y regulable en altura?	<input checked="" type="radio"/> SÍ	<input type="radio"/> NO
16	¿Tiene una base de apoyo estable?	<input checked="" type="radio"/> SÍ	<input type="radio"/> NO

ENTORNO DE TRABAJO			
17	<p>¿La luz disponible en el puesto de trabajo es suficiente para que puedas leer documentos o trabajar sin dificultad?</p> <p>Para trabajos con ordenador se recomiendan 500 lx aproximadamente. Compruébalo colocando un documento sobre la mesa y viendo que puedes leerlo sin forzar la vista o inclinar el cuello.</p>	<input checked="" type="radio"/> SÍ	<input type="radio"/> NO
18	<p>¿El puesto de trabajo está orientado de modo que se evitan deslumbramientos o reflejos?</p> <p>Se recomienda situar la pantalla en paralelo a luces y ventanas, nunca de espaldas ni de frente a ellas. O bien disponer de estores y cortinas para mitigar la entrada directa de luz solar.</p>	<input checked="" type="radio"/> SÍ	<input type="radio"/> NO
19	<p>¿Se mantiene un nivel adecuado de temperatura y humedad en cualquier estación del año?</p> <p><i>Se recomienda una temperatura de: Verano 23°C-26°C, Invierno 20°C-24°C.</i></p> <p><i>La humedad recomendada es de 45-65%.</i></p>	<input checked="" type="radio"/> SÍ	<input type="radio"/> NO

<p><b>20</b></p>	<p>¿El ruido ambiental permite desarrollar el trabajo sin interferencias?</p> <p><i>Valora si tu lugar de trabajo está libre de fuentes de ruido que puedan interferir en la tarea (ruido de la calle, o el procedente de otras personas o máquinas en tu propio domicilio).</i></p>	<input checked="" type="radio"/> SÍ	<input type="radio"/> NO
<p><b>21</b></p>	<p>¿Puedes seguir tu propio ritmo de trabajo y hacer pequeñas pausas voluntarias para prevenir la fatiga?</p>	<input checked="" type="radio"/> SÍ	<input type="radio"/> NO
<p><b>22</b></p>	<p>¿El cableado está fuera de las vías de paso o área de trabajo para evitar posibles tropiezos?</p>	<input checked="" type="radio"/> SÍ	<input type="radio"/> NO
<p><b>23</b></p>	<p>¿Dispones de enchufes adecuados en el área de trabajo para evitar la sobrecarga eléctrica?</p>	<input checked="" type="radio"/> SÍ	<input type="radio"/> NO
<p><b>24</b></p>	<p>¿Se mantiene el orden y la limpieza en tu lugar de trabajo?</p>	<input checked="" type="radio"/> SÍ	<input type="radio"/> NO

**Firma del empleado:**