

**CUESTIONARIO DE RECOLLIDA DE INFORMACIÓN DE CONDICIÓN PARTICULARES DO POSTO DE
TELETRABALLO**

Solicitante	
DNI-NIF/NIE	Nome e apelidos
Servizo	Posto de traballo
Correo electrónico	Teléfono ou extensión
Condición <input type="checkbox"/> Persoal funcionario <input type="checkbox"/> Laboral fixo <input type="checkbox"/> Eventual <input type="checkbox"/> Interino <input type="checkbox"/> Laboral temporal	
Representante (no caso de que se actúe a través de representante)	
DNI-NIF/NIE	Nome e apelidos
Correo electrónico	Teléfono

Instrucións para encher o cuestionario

Introdución:

O presente cuestionario ten como finalidade obter a información precisa para avaliar os riscos laborais dos postos de traballo do persoal empregado público acollido ao réxime de teletraballo no Concello de Santiago de Compostela.

Instrucións para encher o cuestionario:

O cuestionario deberá ser cuberto pola persoa que solicita o teletraballo.

O cuestionario debe presentarse como un documento anexo xunto coa solicitude de teletraballo.

As preguntas do cuestionario están referidas ás condicións específicas do lugar no que a persoa traballadora desempeña o traballo coa axuda do computador e elementos auxiliares (teléfono, documentos, etc.).

Polo tanto, non se refire ás condicións xerais do domicilio, senón unicamente ás referidas ao lugar físico no que realiza a tarefa.

O cuestionario ten 5 seccións relativas ao seguinte: a pantalla, o teclado, a mesa, a cadeira e o lugar de traballo.

Modo de proceder segundo a resposta de cada ítem:

Resposta afirmativa (Si):

- A condición de traballo é adecuada. Non é necesario tomar ningunha medida.

Resposta negativa (Non):

- Recoméndase que o traballador tome medidas para a súa adecuación. As medidas recomendadas aparecen xunto á pregunta en cuestión. Se isto non é posible, porase en coñecemento do concello para a súa análise e, no seu caso, adopción de medidas.

SECCIÓN 1: PANTALLA

PREGUNTA	SI	NON	MEDIDA PREVENTIVA
1. ¿Considera adecuado o tamaño dos caracteres e os distingue con facilidade?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Deberase aumentar o tamaño da pantalla. O tamaño mínimo recomendado é de 14 polgadas para tarefas de lectura e de 17 polgadas para tarefas con gráficos. Se utiliza un PC portátil cunha pantalla menor, recomendámoslle que a conecte a un monitor externo. O tamaño dos caracteres en pantalla pode aumentarse, para a maioría dos programas, mediante os axustes do equipo. Nun ordenador con Windows, pode aumentar o zoom de pantalla coa combinación de teclas "ctrl" + "roda de desprazamento do rato", ou tecla "windows" + tecla "+" para aumentar e tecla "-" para diminuír.
2. ¿A pantalla permítelle axustar a luminosidade e o contraste entre os caracteres e o fondo da pantalla?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Comprobe que a pantalla permite axustar a luminancia e o contraste dos caracteres, algo posible na gran maioría de equipos. Axuste os niveis ao seu gusto.
3. ¿Ve unha imaxe estable sen percibir movementos ou vibracións indesexables?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A imaxe debería ser estable. Comprobe o funcionamento da pantalla e as conexións dos cables. Se o problema persiste, deberá cambiar ou reparar o monitor.
4. ¿Pódese regular a inclinación da pantalla?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Debe axustar a inclinación da pantalla ás súas necesidades, se non é posible coa propia pantalla, probe a utilizar algún adaptador para iso. Se a pantalla permítelle unha posición cómoda, non é necesario dispoñer deses axustes.
5. ¿Pódese regular a altura da pantalla e colocala a unha distancia de visión adecuada?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Axustar a altura da pantalla de forma que o borde superior da pantalla estea aliñado coa liña de visión horizontal do usuario. Se non se pode axustar, dotar de elevador para cumprir este requisito. Colocar a pantalla a unha distancia mínima de 40 cm. respecto aos ollos. Se non é posible, intente cambiar o posto de traballo a outra localización da casa.
6. ¿Ve correctamente a pantalla, sen percibir reflexos na mesma?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Evite a presenza de reflexos na pantalla. Pode solucionalo mediante a utilización de cortinas, estores, etc. Pode verificar tamén se a pantalla dispón de tratamento antireflexos.

SECCIÓN 2: TECLADO

PREGUNTA	SI	NON	MEDIDA PREVENTIVA
7. ¿Existe espazo suficiente para apoiar as mans/ antebrazos diante do teclado?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Coloque o teclado de forma que exista un espazo suficiente desde o bordo da mesa para apoiar brazos, p.ex., a uns 10 cm do bordo da mesa. Se o necesita, pode utilizar un repousamuñecas, aínda que non é obrigatorio.
8. ¿A disposición do teclado favorece a aliñación entre o antebrazo-pulso-man?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Durante o uso do teclado, coloque o pulso aliñado co antebrazo e mantelo apoiado na mesa. Verificar que a inclinación do teclado non sexa excesiva.

SECCIÓN 3: MESA

PREGUNTA	SI	NON	MEDIDA PREVENTIVA
9. ¿As dimensións da superficie de traballo son suficientes para situar todos os elementos comodamente (pantallas, teclado, documentos, material accesorio)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Asegúrese de que a mesa ou superficie de traballo dispón das dimensións suficientes para permitir unha colocación flexible da pantalla, teclado, documentos e material accesorio e unha postura cómoda. Recoméndase que a superficie do plano de traballo sexa mínimo de 80 x 120 Cm. Mantéñase sempre fronte ao plano de traballo e axuste correctamente a altura do seu asento. Coloque na súa zona de alcance os obxectos ou ferramentas que necesite con frecuencia, para evitar posturas forzadas ao collelos. Evite un exceso de materiais sobre a mesa e asegúrese de poder traballar sempre cos antebrazos apoiados en la mesa.
10. ¿O espazo dispoñíbel debaixo da superficie de traballo é suficiente para permitirlle unha posición cómoda?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Debaixo da mesa debe haber un espazo libre con profundidade de 65 cm mínimo e anchura recomendable de 70 cm. Non coloque ningún elemento no espazo libre destinado para as pernas.
11. ¿As superficies de traballo son de acabado mate para evitar reflexos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	O acabado da mesa debe ser mate, co fin de minimizar os reflexos e a súa cor non debería ser excesivamente claro ou escuro. O material debe ser de baixa transmisión térmica. Verifique, en caso necesario, se pode ubicarse en outra parte da casa.

SECCIÓN 4: CADEIRA

PREGUNTA	SI	NON	MEDIDA PREVENTIVA
12. ¿O deseño da cadeira lle parece adecuado para permitirlle unha liberdade de movementos e unha postura confortable?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Utilice unha cadeira con 5 puntos de apoio e xiro do asento que facilite a mobilidade do usuario dunha tarefa a outra. Resulta máis fácil achegar a cadeira á mesa e se poden evitar as posturas de traballo inadecuadas, como a torsión do tronco e outras posturas forzadas.
13. ¿A altura da cadeira é regulable e o respaldo é reclinable e a súa altura axustable?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A altura do asento e do respaldo deben ser axustables para facilitar a adaptación e a comodidade do usuario. Procurar evitar usar cadeiras comúns da vivenda que non axusten ás necesidades dun traballo continuado.
14. ¿Pode apoiar facilmente os pés no chan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Os pés deben descansar e apoiar no chan. Se non é así, corríxir a postura e cambiar a altura do asento. Sentarse cunha postura correcta, co ángulo recto en 90° dos xeonllos e procurando ángulos cómodos nos xeonllos e nocellos. Pode usar repousapés. Realice cambios da postura de traballo regularmente.

SECCIÓN 5: LUGAR DE TRABALLO

PREGUNTA	SI	NON	MEDIDA PREVENTIVA
15. ¿Dispón dun espazo para teletraballar que permita a concentración axeitada á tarefa á realizar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sitúe o espazo de traballo naquela estancia na que consiga concentrarse mellor e con espazo suficiente para os equipos e materiais de traballo , Evitar espazos que poidan orixinarlle distraccións. O espazo deberá ter luz natural. O ruído, tanto externo como o do interior da vivenda, deberá ser o menor posible. Manteña o espazo de traballo ordenado.
16. ¿O chan onde apoia a cadeira e os pés carece de cables e os conectores eléctricos múltiples non están sobrecargados?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Evite a sobrecarga de potencia e conexións a un só punto e o abuso das regretas. Se as regretas teñen interruptor, desconéctelas ao remate da xornada. Desconecte os enchufes sen tirar do cable, usando a clavixa.
17. En xeral, ¿dispón de iluminación natural que poida complementar con luz artificial cando a primeira non garanta as condicións de visibilidade adecuadas? En calquera caso, ¿o posto ten unha iluminación que permite realizar a tarefa con comodidade?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Deberá aumentar o nivel de iluminación utilizando preferentemente luz natural. No caso de iluminación artificial, preferentemente será xeral e non luces puntuais de apoio que xeren sombras e fortes contrastes de luz entre distintas partes da estancia e que obrigan a unha adaptación continuada do ollo, o que pode provocar maior fatiga visual.
18. ¿A posición de traballo evita cegamentos e reflexos molestos na pantalla e nos ollos? Ademais da orientación e colocación do posto ¿fai uso de elementos (cortinas, pantallas, persianas,...) para evitar os devanditos cegamentos e reflexos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Recolocar e situar o posto de traballo de forma que as fontes de luz tales como xanelas, etc. non provoquen cegamentos nos ollos nin reflexos molestos na pantalla. Colocar o posto de xeito perpendicular coa entrada da luz da xanela, nin detrás nin de fronte á xanela. Se non se pode, usar cortinas, persianas,...