



# PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS DEL TELETREBALL



Universitat Autònoma  
de Barcelona

Àrea de Prevenió i Assistència

# Objectiu del curs



Facilitar eines preventives per tal de millorar el desenvolupament d'aquest tipus de feines.

D'aquesta manera, es pretén eliminar totalment o bé reduir al màxim la probabilitat de patir problemes de salut, principalment de tipus **musclesquelètic** i/o de **fatiga visual**.



**Conceptes previs**

**Mobiliari**

**Equip de treball**

**Entorn de treball**

**Organització del treball**

**Recomanacions generals  
i exercicis de relaxació**

## Factor de Risc

Qualsevol **característica del treball** desenvolupat i de l'entorn, que pot tenir una influència negativa sobre la salut dels treballadors i treballadores.

## Risc Laboral

Possibilitat que un treballador/a pateixi un determinat **dany derivat del treball**.

## Avaluació de riscos

És el procés de valoració del risc per la salut i la seguretat dels treballadors, **on es detecta i mesura la possibilitat** que es produeixi un determinat perill en el lloc de treball.

## Sóc persona usuària de PVD?

Es poden considerar persones usuàries de PVD totes les que superin les **quatre hores diàries** o **vint hores setmanals** de treball efectiu amb aquests equips.

### Normativa de referència:

**RD 488/1997**

Estableix les disposicions mínimes de seguretat i salut relatives al treball amb equips que inclouen Pantalles de Visualització de Dades (PVD).



**Equip amb Pantalla de Visualització de Dades (PVD)**

**Cadira**



**Taula**



**Reposapeus**



# Cadira ergonòmica

S'ha de teletreballar amb una cadira ergonòmica que es pugui ajustar a la persona. La **manca d'ajustament** pot generar l'adopció de **postures forçades** que poden acabar repercutint sobre la salut.

La cadira ergonòmica ha de tenir:

**Respatller regulable en inclinació i alçada**  
(per ajustar-la en funció de l'alçada de la taula).

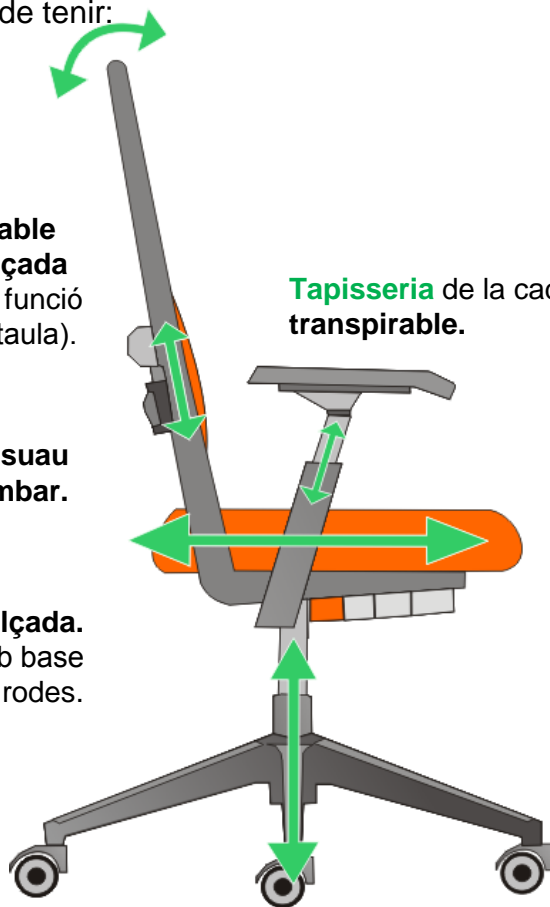
**Respatller amb suau prominència lumbar.**

**Seient regulable en alçada.**  
Sistema d'elevació amb base giratòria de 5 radis i rodes.

**Tapisseria** de la cadira **transpirable.**

**Vores arrodonides** que no pressionin la part posterior del genoll.

**Mecanismes de regulació de fàcil accés** que puguin ser regulats quan la persona està asseguda.



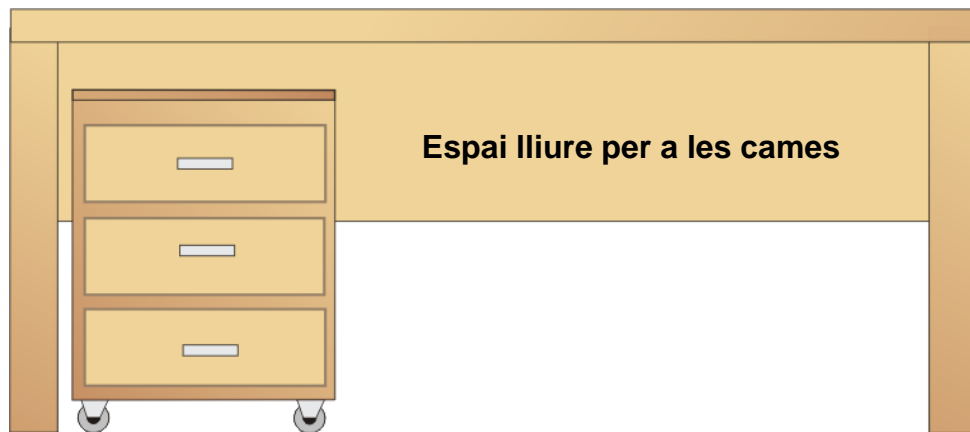
# Taula de treball

La taula ha de disposar **d'espai suficient** per poder situar l'equip, el material accessori i poder treballar amb comoditat.

Superfície **mat i de color clar** amb l'objectiu d'evitar reflexos (eviteu taules de vidre).

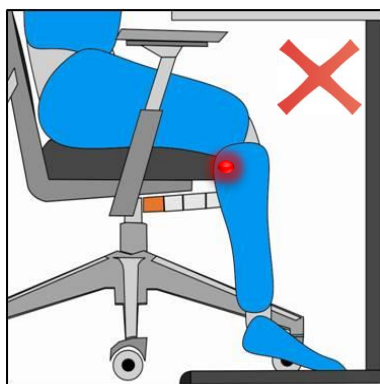


Les “**taules informàtiques**” (amb rodes i diferents nivells) de cap manera constitueixen un equip adequat per a teletreballar de manera continuada davant de l'ordinador.





**Únicament és adequat** quan un cop regulada l'alçada de la cadira, no es poden recolzar les plantes dels peus a terra amb comoditat.



Col·locar un reposapeus quan no es necessita resta espai de mobilitat a les cames. En aquest cas, no s'ha d'utilitzar.

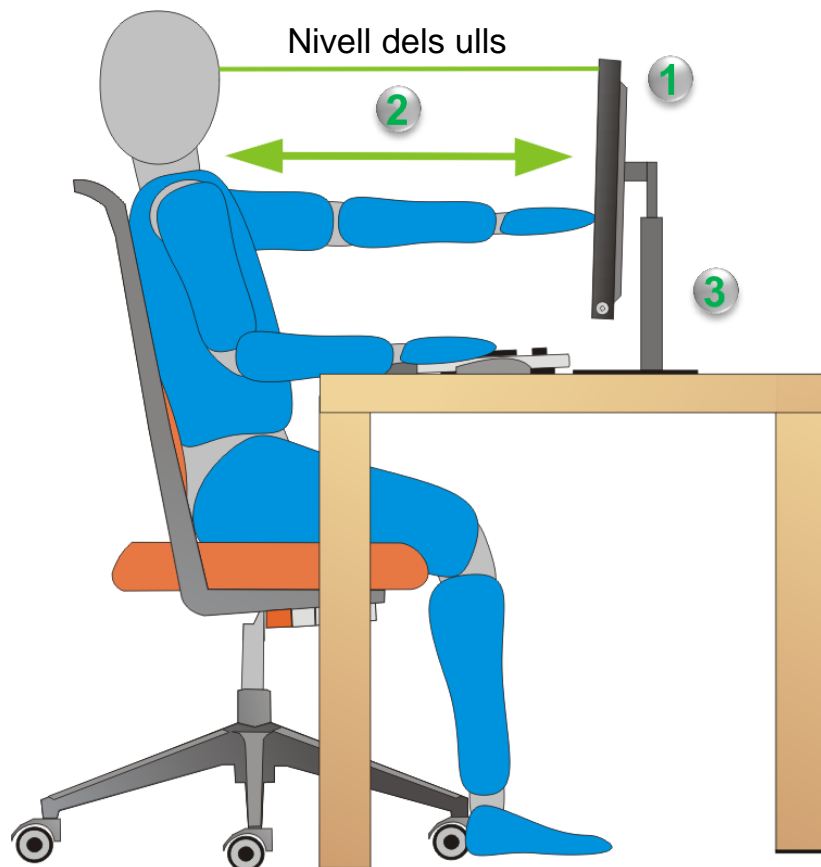


**Ordinador fix**

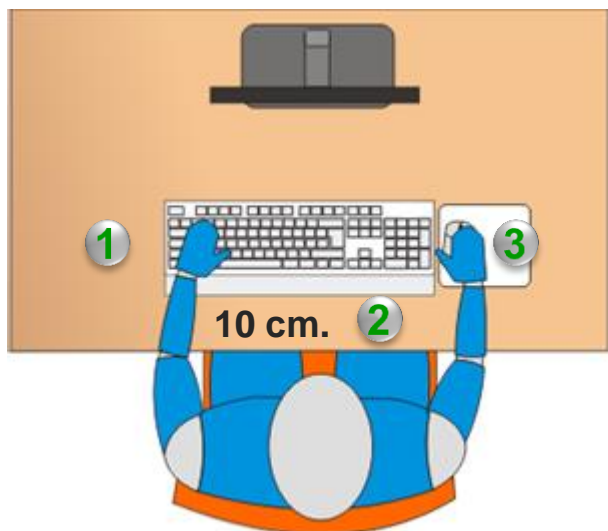


**Ordinador  
portàtil**



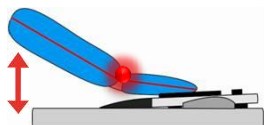


- 1 Alçada del monitor.** La **part superior del monitor** haurà de situar-se **a nivell dels ulls** per garantir l'adopció de postures de coll neutres.
- 2 Distància entre l'ull i el monitor.** Es recomana una distància **entre 60 i 80 cm** (els ulls es fatiguen més en distàncies curtes que llargues).
- 3 Ubicació del monitor.** El monitor haurà de situar-se **enfrent de la persona** per evitar girs de coll.

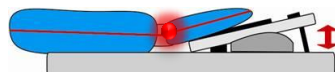
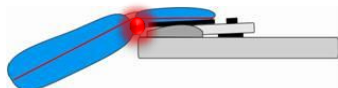


- 1 Teclat paral·lel a la vora de la taula.
- 2 Espai suficient per recolzar canells i avantbraç.
- 3 Ratolí a nivell del teclat i espai suficient per moure'l.

## Eviteu les següents situacions:



Manca de recolzament.



Extensió del canell.  
Reduir l'ús de les potes  
del teclat.

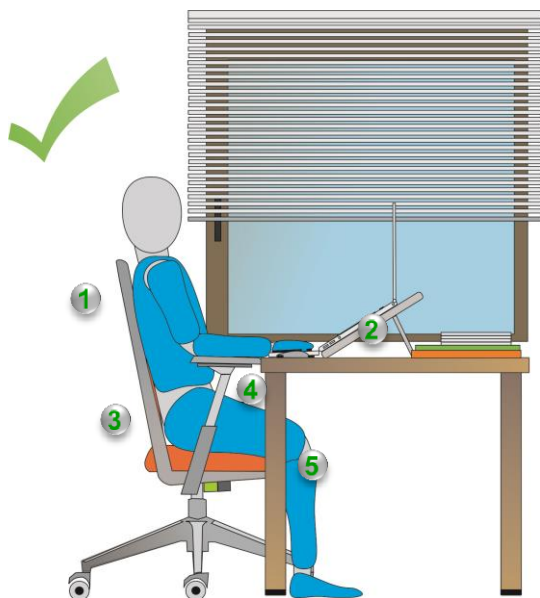
## Característiques del ratolí:



- Ratolí de mida estàndard
- Adaptable a la mà



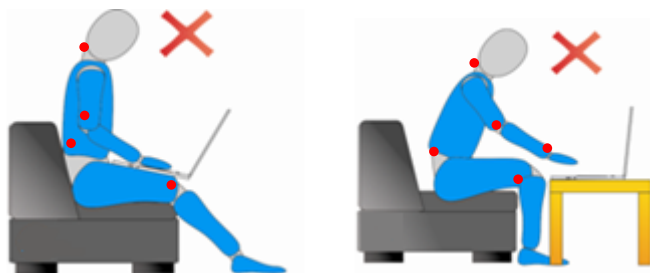
## Recomanacions pel treball amb portàtil



Si heu de treballar de forma continuada amb el portàtil, **adeqüeu el teu lloc de treball:**

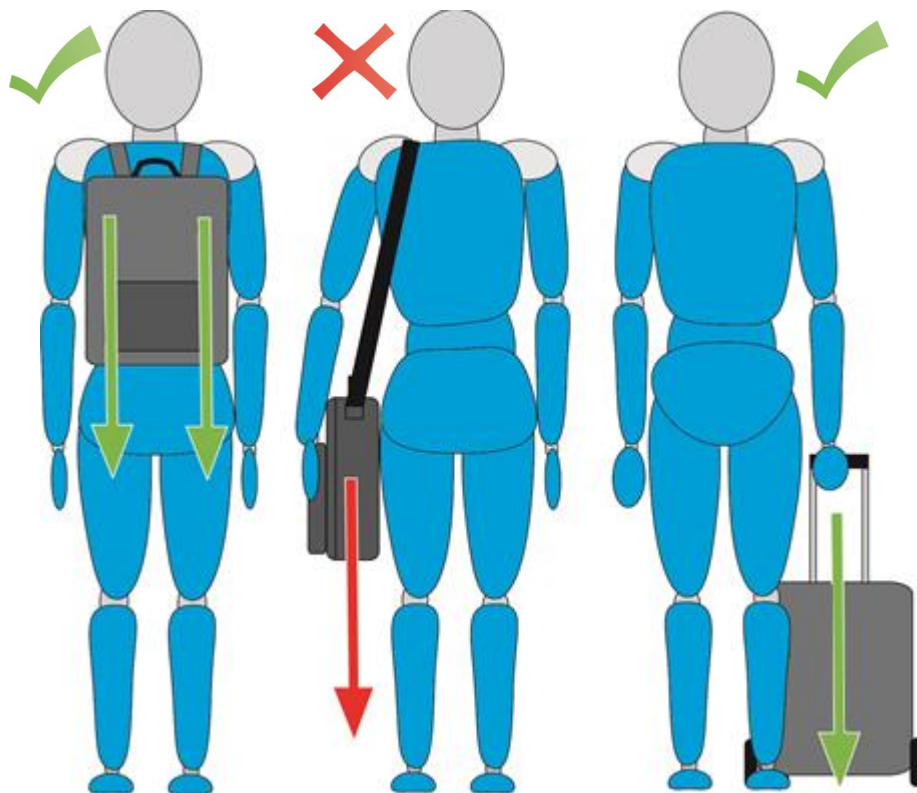
- 1 Cap en posició recta.** Sense inclinar cap endavant o cap enrere. L'alçada de la pantalla ha de situar-se a **nivell dels ulls** i a una distància que permeti veure la imatge sense esforç.
- 2** Utilitzeu un **suport per elevar la pantalla** de l'ordinador fins l'alçada dels ulls i una Dock Station per connectar el portàtil i la resta de perifèrics.
- 3 Esquena recolzada.** Adeqüeu el suport lumbar a l'alçada correcta.
- 4 L'avantbraç, el canell i la mà** han d'estar **alineats** i recolzats.
- 5** Treballeu amb un **teclat i ratolí independent** al del portàtil. Això permet treballar amb els braços i les espatlles relaxades.

**Eviteu les situacions següents :**



● **Articulacions en risc**

# Transport de l'equip



- Quan hagueu de transportar l'ordinador portàtil, tracteu de **distribuir el pes de forma equilibrada** fent ús prioritari d'una motxilla, i si no és possible un trolley amb rodes.
- **No** carregueu la motxilla amb **material innecessari**. Reviseu periòdicament la motxilla i **traieu tot allò que no necessiteu**.
- En cas de portar **maletí**, **procureu canviar-lo de costat** de forma periòdica amb l'objectiu de no sobrecarregar una part del cos.

**Espai de  
treball**



**Soroll i  
temperatura**

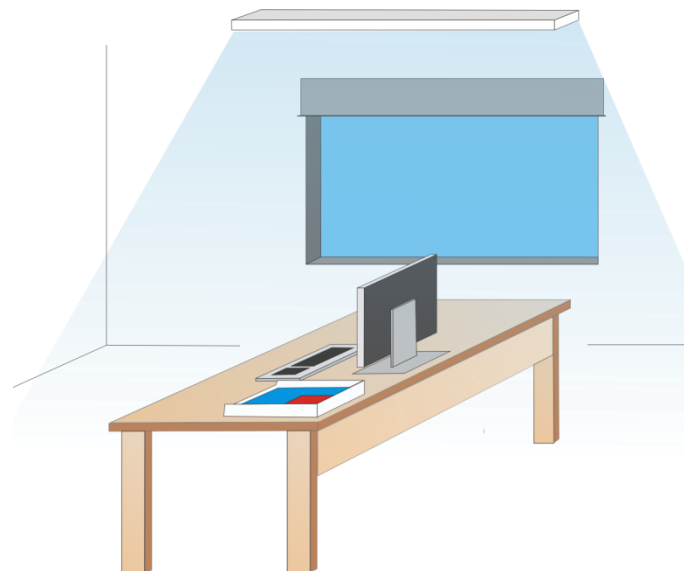


**Il·luminació**



**Destineu i adapteu una part de la vivenda específicament per teletreballar:**

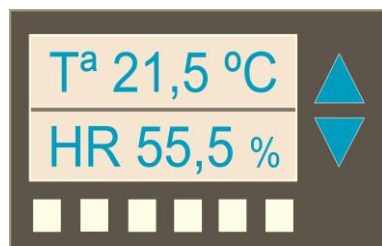
- Es recomanable una **zona aïllada i separada**, de manera que aquest espai es dediqui al teletreball.
- El lloc de treball ha de tenir **espai suficient** per accedir i teletreballar amb comoditat.
- **Endreceu** l'espai destinat al teletreball per tal **d'evitar caigudes i cops** respectant les zones de pas, etc.
- El **cablejat** elèctric i telefònic haurà de situar-se fora de les zones de pas.





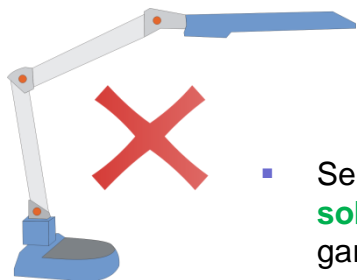
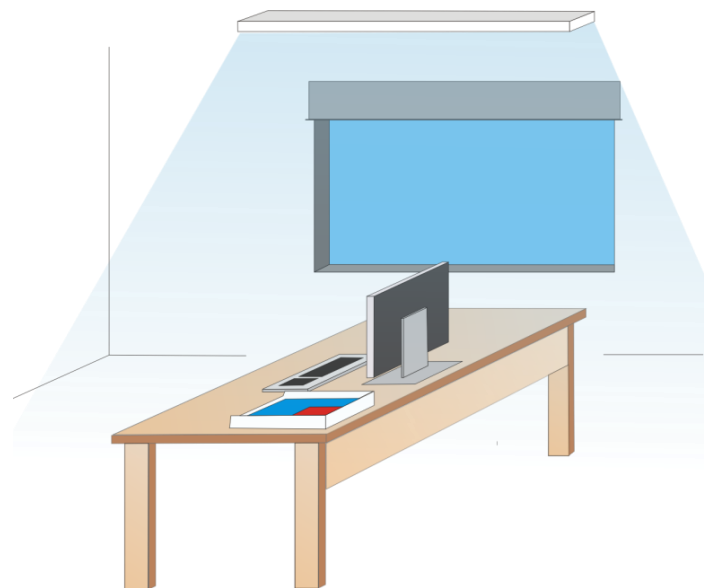
# Soroll i temperatura

- Procureu que el **soroll sigui el més baix possible**.  
Reduïu el nivell de soroll de les fonts sorolloses i que poden destorbar la vostra atenció i concentració (apagar TV, ràdio, tancar finestres per evitar soroll del carrer, trobar les hores del dia més adequades per teletreballar...).



- Mantingueu una **temperatura** de confort a l'espai de teletreball, així como una **ventilació** adequada.

- Garantiu uns nivells d'**il·luminació suficients** per les tasques a desenvolupar.
- Procureu que la il·luminació sigui el més **uniforme** possible.
- Orienteu el lloc de treball de forma **perpendicular a les finestres** (ni de cara ni d'esquenes) per evitar enlluernaments directes o possibles reflexes sobre la pantalla.
- **Reguleu l'entrada de llum** natural amb cortines o persianes.



- Sempre que sigui possible **eviteu la utilització de llums de sobretaula** ja que afavoreixen la presència de reflexes i no garanteixen nivells de llum uniformes.

# Organització del teletreball



**Horaris de treball**

**Pauses**

**Treball en solitari**

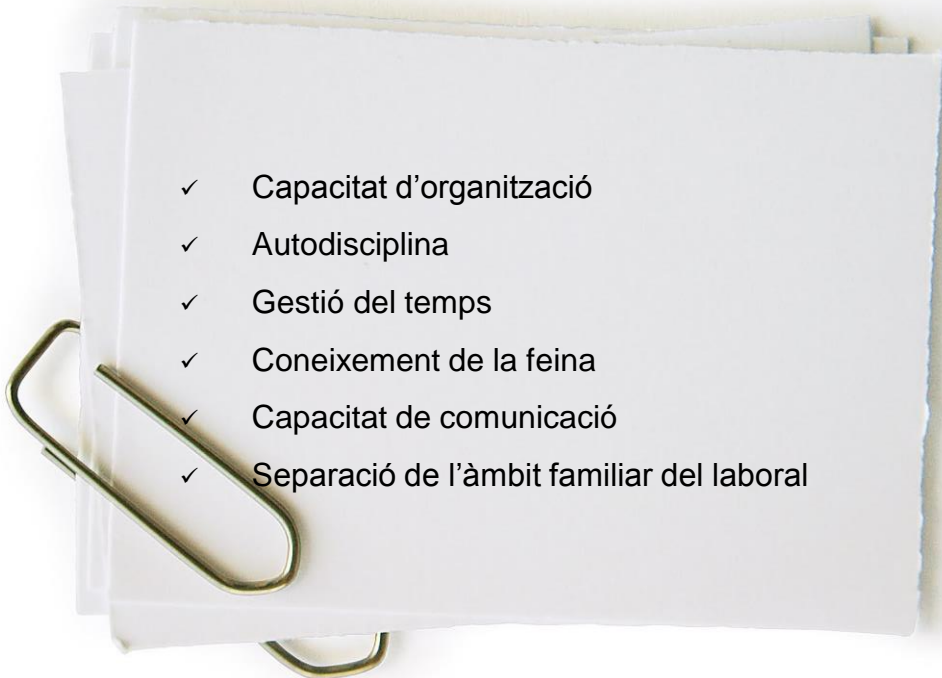
**Àmbit familiar/àmbit  
laboral**



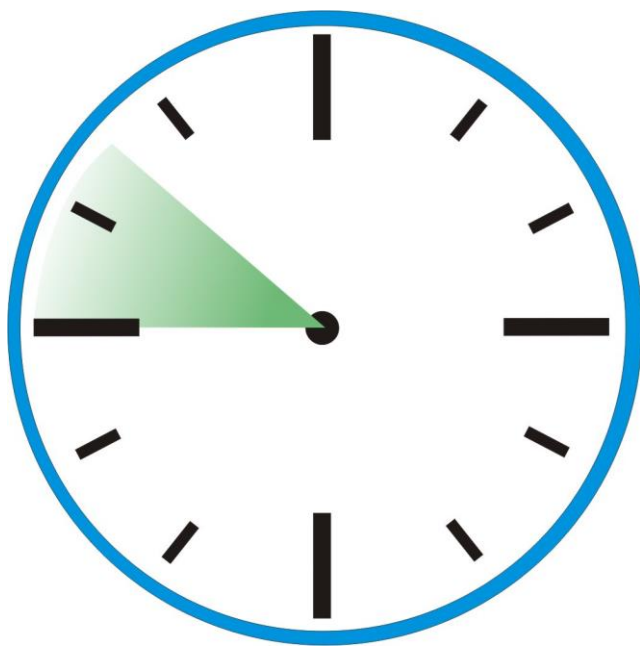
# Organització del teletreball

El fet que la persona que teletreballa normalment treballi a casa seva i d'alguna manera "aïllada" de la resta de companyes i companys, mantenint un contacte quasi exclusivament telemàtic o telefònic, porta implícits una sèrie de possibles riscos laborals de caràcter psicosocial.

D'aquí la necessitat d'establir una sèrie de **mesures preventives**:

- 
- ✓ Capacitat d'organització
  - ✓ Autodisciplina
  - ✓ Gestió del temps
  - ✓ Coneixement de la feina
  - ✓ Capacitat de comunicació
  - ✓ Separació de l'àmbit familiar del laboral

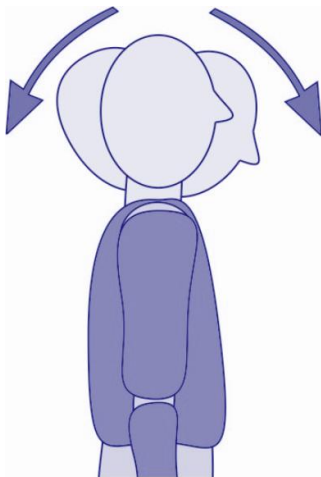
# Recomanacions generals



- Aixequeu-vos de tant en tant i canvieu de postura.
- Quan treballeu amb l'ordinador, cada 20 minuts mireu cap a un punt llunyà 20 segons.
- Feu exercicis de relaxació muscular.

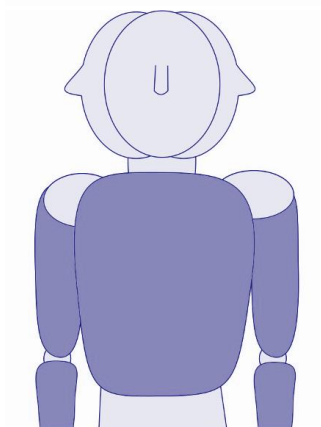
# Exercicis de relaxació muscular

S'aconsella fer **4** repeticions de cada exercici cada **90** minuts



1

Inclineu el cap enrere i baixeu la barbeta fins al pit alternativament.

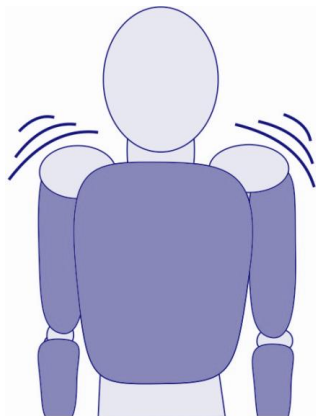


2

Gireu lentament el cap a dreta i esquerra.

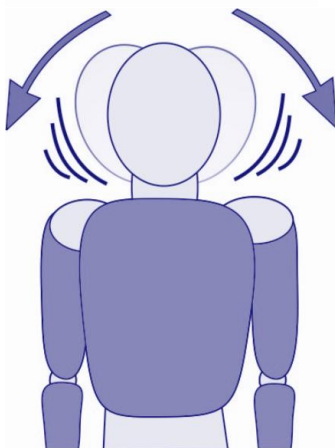
## Exercicis de relaxació muscular

S'aconsella fer **4** repeticions de cada exercici cada **90** minuts



3

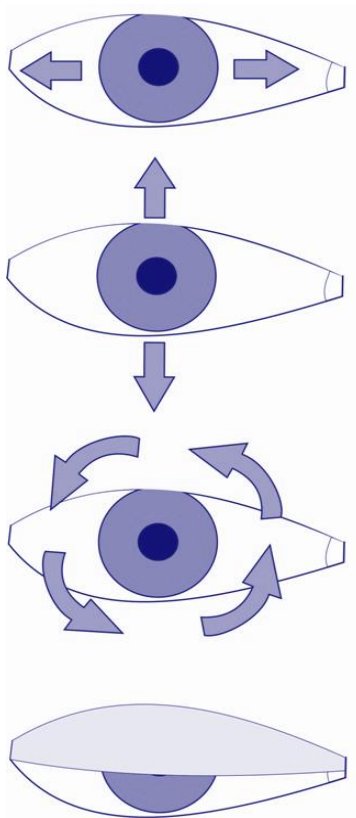
Pugeu i baixeu les espatlles amb els braços caiguts al llarg del cos.



4

Inclineu lentament el cap a dreta i esquerra.

# Exercicis per relaxar els ulls



1

Focalitzeu els dos ulls cap a un costat (2-3 segons).  
Repetiu la mateixa operació cap al costat contrari.  
Feu cinc repeticions a cada costat.

2

Feu el mateix que al primer exercici, però mireu *cap a amunt i cap avall*.  
Feu cinc repeticions a cada banda.

3

*Roteu els ulls* fent un cercle.  
Cinc vegades cap a un costat i cinc cap a l'altre.

4

Procureu parpellejar regularment, així com tancar els ulls durant uns segons quan feu els exercicis.





## Accident de treball

*“tota lesió corporal que pateixi el treballador amb ocasió o conseqüència del treball realitzat per compte aliè”.*

*Article 115, Llei General de la Seguretat Social*

- El personal de la UAB disposa, a través de la mútua d'accidents, d'un servei d'atenció mèdica de vint-i-quatre hores.
- Si esteu teletreballant i patiu un accident podeu assistir al Servei Assistencial de Salut o consultar el centre mèdic més proper al vostre domicili on rebre assistència.
  - <http://www.egarsat.es/Centros-asistenciales>
  - Telèfon gratuït 900 333 276.



- Comuniqueu immediatament qualsevol accident/incident que ocorri al vostre domicili o durant la realització del teletreball al vostre cap immediat o cap superior.
- Posteriorment podeu fer la comunicació al Servei de Prevenció de la UAB mitjançant el registre específic: «Investigació d'accident/incident», que trobareu a la intranet de la UAB. Apartat: àmbit laboral > prevenció de riscos > [comunicat accident o incident](#).

**Per a qualsevol dubte consulteu al Àrea de Prevenció i Assistència  
Tel. 93 581 19 50**



# Gràcies per la vostra atenció!

Per a qualsevol dubte podeu posar-vos en contacte amb:

## **ÀREA DE PREVENCIÓ I ASSISTÈNCIA**

- **E-mail:** [a.prevencio.assistencia@uab.cat](mailto:a.prevencio.assistencia@uab.cat)
- **Tel:** 93 581 19 50
- **Ubicació:** Rectorat, Edifici A, 1a planta