

Abans de començar

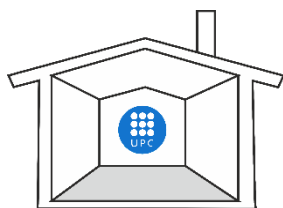
Per tal de garantir la vostra seguretat i la vostra salut, cal tenir en compte recomanacions de seguretat en relació al vostre espai, l'entorn de teletreball i els equips de treball que utilitzeu.

En aquesta fitxa trobareu **recomanacions de seguretat** que us ajudaran a **evitar** possibles **accidents laborals** d'acord amb les possibilitats i els recursos disponibles. Les recomanacions estan orientades a minimitzar o eliminar els principals riscos de seguretat associats al teletreball.

Malgrat això, si patiu algun accident durant la realització del teletreball, trobareu com procedir en cas d'accident.

Us animem a seguir les recomanacions d'acord amb la seqüència:

Desplaçaments



Desplaçaments en
l'entorn de treball /
exterior

Utilització equips



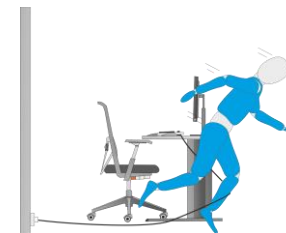
Seguretat en l'ús d'equips
de treball connectats al
corrent elèctric

Prestatgeries / armaris



Distribució de material
de treball en prestatges

Accident laboral



Què fer en cas
d'accident?

Desplaçaments

Utilització equips

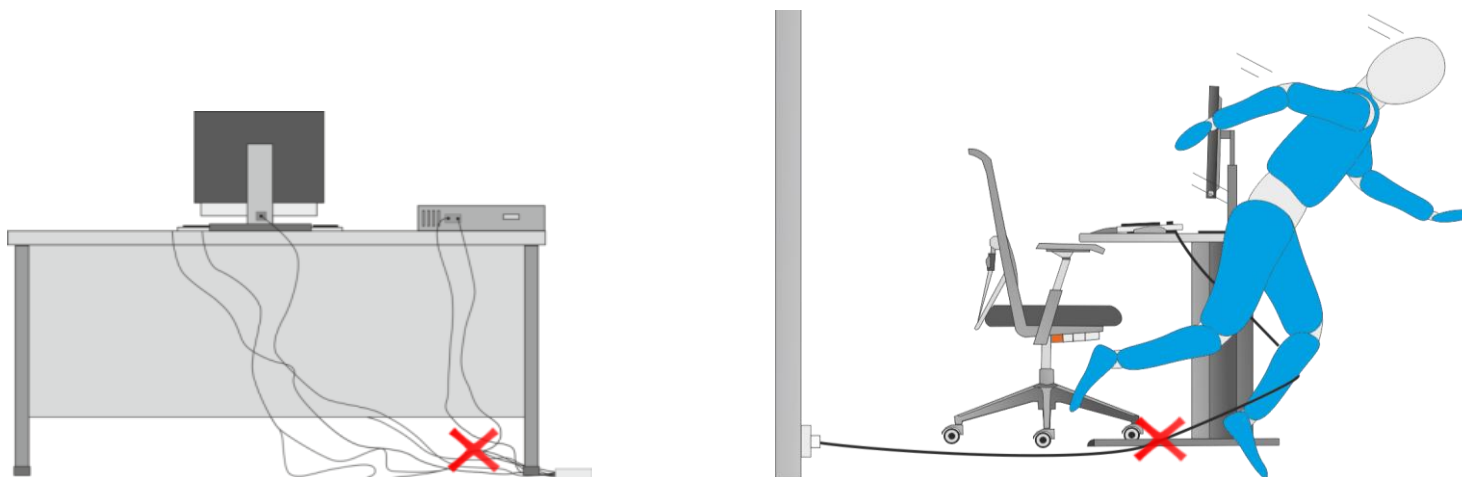
Prestatgeries / armaris

Accident laboral

Durant els desplaçaments per l'entorn de teletreball, cal tenir en compte...

Per evitar **caigudes al terra** per relliscades o ensopegades amb objectes, cables en zones de pas, deficiències en el terra, es recomana:

- Mantenir l'ordre i la neteja en l'entorn de treball, particularment, la zona concreta habilitada per a la prestació del treball, respectant les zones de pas i evitant obstacles que entorpeixin el pas a l'espai de treball (cablejat i objectes per terra).
- Recollir i/o protegir els cables elèctrics i/o de dades de les zones de pas disposant-los de manera fixa.
- Tenir en compte l'estat del terra (mullat per petits vessaments, deficiències, ...)



Evitar cables / objectes en zona de pas

Desplaçaments

Utilització equips

Prestatgeries / armaris

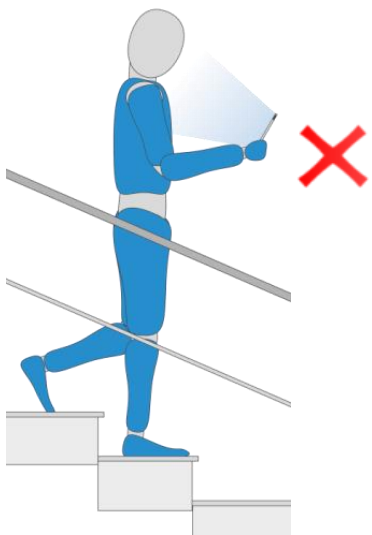
Accident laboral

Durant els desplaçaments per l'entorn de teletreball, cal tenir en compte...

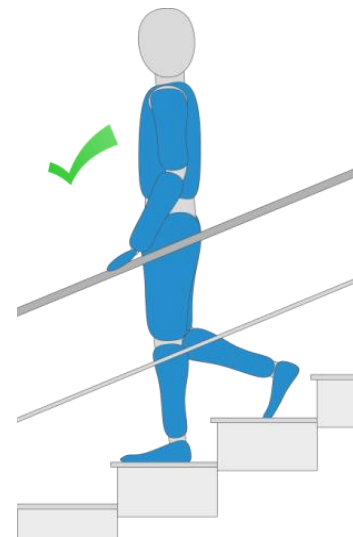
En cas que l'espai de treball escollit per fer teletreball tingui escales o desnivells pels que puguis desplaçar-te, segueix les següents recomanacions per evitar possibles caigudes per distraccions, relliscades, deficiències del terra, ...:

Evitar:

- distraccions (lectura de documents, mòbil)
- anar massa ràpid
- portar les mans a la butxaca

**Procurar:**

- pujar o baixar les escales disposant d'un punt d'agafament.
- fixar-se en l'estat del terra i els desnivells que puguin haver en el recorregut



Desplaçaments

Utilització equips

Prestatgeries / armaris

Accident laboral

Durant els desplaçaments per l'entorn de teletreball, cal tenir en compte...

Per evitar possibles cops amb el mobiliari o elements estructurals, com per exemple, finestres, columnes, portes, ... es recomana mantenir els calaixos d'arxivadors o bucs i les portes d'armaris, finestres, ... tancades.



Evitar deixar calaixos oberts, objectes en zones de pas

Desplaçaments

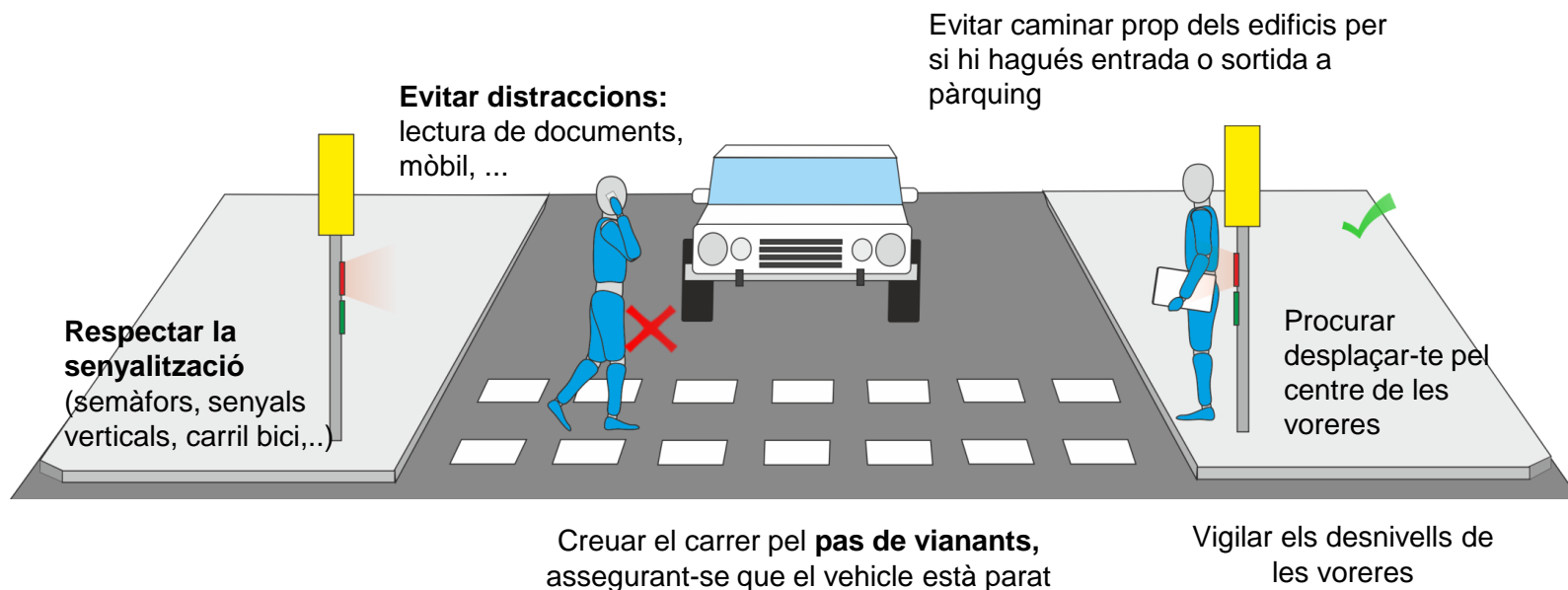
Utilització equips

Prestatgeries / armaris

Accident laboral

Durant els desplaçaments a peu pel carrer, cal tenir en compte...

En cas que durant la pausa reglamentària hagi de sortir al carrer, segueix aquestes recomanacions per tal d'evitar possibles caigudes, cops o atropellaments.



Desplaçaments

Utilització equips

Prestatgeries / armaris

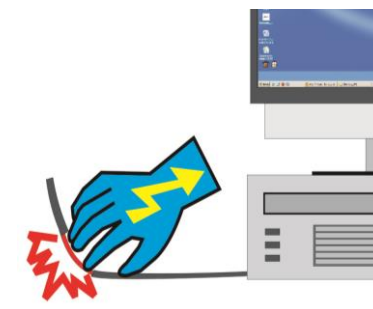
Accident laboral

Utilització d'equips de treball connectats al corrent elèctric

El contacte elèctric es pot produir en la utilització d'equips de treball connectats al corrent elèctric (impressores, ordinadors, etc.) i generalment es deu a fallades dels equips (derivacions) o a instal·lacions mal protegides o aïllades.

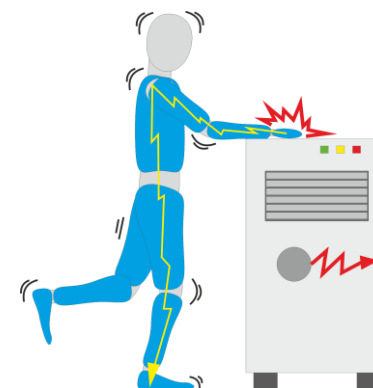
Contacte elèctric directe

Contacte amb parts actives de les instal·lacions o els equips (cables elèctrics sense protecció, bases o endolls defectuosos, etc.), per estar accessibles o per fallades d'aïllament, i en què el corrent elèctric travessa el cos humà.

**Contacte elèctric indirecte**

Contacte amb algun element que **no forma part del circuit elèctric** (una part metàl·lica de l'equip) i que en condicions normals no hauria de tenir tensió, però que l'ha adquirida accidentalment (per un defecte en l'equip).

El corrent elèctric es desvia a través de la part metàl·lica de l'equip de treball i de forma casual i fortuïta el cos humà entra en contacte amb aquesta part.



Desplaçaments

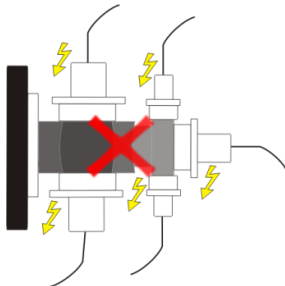
Utilització equips

Prestatgeries / armaris

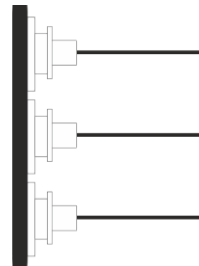
Accident laboral

Seguiu les recomanacions **per evitar contactes elèctrics directes i indirectes**

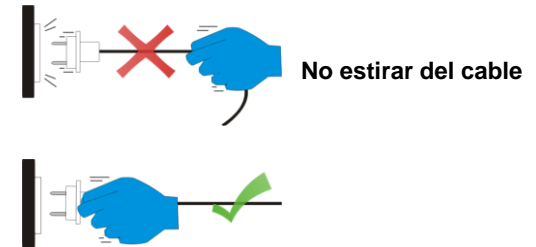
- No manipular equips elèctrics mullats o amb les mans mullades.
- No connectar els equips directament amb els cables pelats, utilitzar un endoll. No connectar cables amb cinta aïllant.
- No sobrecarregar els endolls, evitant els endolls intermedis i connectors múltiples que concentrin un nombre elevat d'equips connectats.
- Utilitzar cables i endolls amb presa de terra, o equips amb doble aïllament.
- Revisar periòdicament els equips de treball (ordinadors, impressores, carregadors, etc.) i cables de connexió per identificar possibles defectes (cables pelats, carcasses defectuoses, etc.). Prèviament, desconnecteu-los del corrent elèctric.
- En cas d'identificar defectes en algun equip de treball, no l'utilitzeu. Desconnecteu-lo del corrent elèctric i porteu-lo a revisar per un tècnic qualificat.
- Connectar cada equip (ordinador, impressora, ...) en una base d'endoll.
- Desconnectar els equips, quan s'acabi la jornada de treball.
- Per desendollar un equip connectat al corrent elèctric, no estirar del cable, desconnectar agafant l'endoll.



Evitar connectors múltiples (lladres)



Utilitzar bases endolls independents



No estirar del cable

Desplaçaments

Utilització equips

Prestatgeries / armaris

Accident laboral

Dispositius de protecció per garantir la seguretat de les persones i dels equips de treball

Els dispositius de protecció col·lectiva tenen la funció de garantir la interrupció del corrent elèctric en cas de contacte accidental durant la utilització d'equips connectats al corrent elèctric (ordinadors, impressores, carregadors, etc.) per defecte o fallada o deficiències en la instal·lació elèctrica.

Interruptor diferencial (ID)

Actua interrompent el pas del corrent elèctric de forma ràpida si es detecta qualsevol fuga provocada per un equip amb defecte elèctric. **La seva funció és protegir a les persones.**

Comproveu periòdicament el bon funcionament dels dispositius de protecció col·lectiva que teniu instal·lats en el vostre lloc escollit per teletreballar. L'interruptor diferencial (ID) disposa d'un botó de comprovació (TEST) que cal accionar almenys una vegada al mes per comprovar que funciona correctament.

Magnetotèrmic o Interruptor de control de potència (ICP)

Actua interrompent el pas del corrent elèctric quan hi ha sobrecàrregues a la xarxa o un curtcircuit. **La seva funció és preservar la instal·lació elèctrica.**



Desplaçaments

Utilització equips

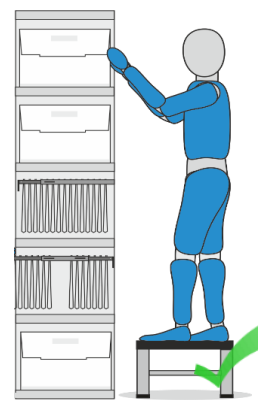
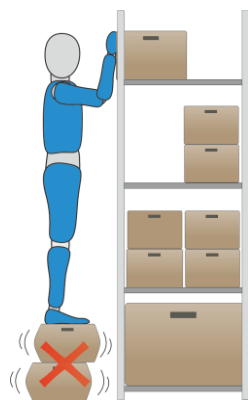
Prestatgeries / armaris

Accident laboral

Si necessites agafar material ubicat en prestatges superiors de prestatgeries o armaris ...

En cas que hakis d'accedir a les zones superiors de prestatgeries o armaris per agafar material que necessitis per a la teva feina de teletreball, segueix les següents recomanacions per evitar possibles caigudes al terra i d'objectes per la seva manipulació:

- No utilitzar cadires amb rodes, caixes o elements inestables.
- No utilitzar escales de mà o tamborets en mal estat.
- No agafar arxivadors o carpetes que impliqui l'ús de les dues mans.
- **Evitar emmagatzemar material** (arxivadors, carpetes, material d'oficina) **d'ús freqüent en els prestatges superiors** de prestatgeries o armaris. Ubicar-lo en prestatges de fàcil accés.
- En cas que sigui necessari, utilitzar escales de mà o tamborets adequats a l'altura a la que es vol accedir.
- Per pujar o baixar de les escales de mà/tamborets, utilitzar un punt de recolzament.
- Revisar periòdicament l'estat de les escales de mà/tamborets que es facin servir.



Desplaçaments

Utilització equips

Prestatgeries / armaris

Accident laboral

Claus de l'accident laboral: temps, lloc i tipus d'accident

L'article 156 del Reial Decret Legislatiu 8/2015, de 30 d'octubre, pel que s'aprova el text refós de la Llei General de la Seguretat Social, indica:

*“S'entén per accident de treball tota **lesió corporal que el treballador pateixi amb ocasió o per conseqüència del treball realitzat per compte aliè.***

*Es presumirà, excepte prova en contra, que són constitutives d'accident de treball les **lesions que pateixi el treballador durant el temps i en el lloc del treball.***”

Si la persona teletreballa i s'accidenta mentre compleix la seva jornada, es presumirà, en principi, que es tracta d'un accident laboral. La càrrega de la prova recau sobre la persona treballadora. En cas de controvèrsia, correspondrà a la Mútua d'Accidents de Treball demostrar que l'accident no és laboral.

Cal provar que l'accident es produeix en temps de treball i en el lloc designat per al teletreball, i també que el tipus d'accident té relació amb l'activitat de teletreball.

Quan s'entén que l'accident es produeix en TEMPS de treball?

El temps de treball és el temps de prestació en el qual la persona treballadora exerceix les tasques assignades per l'empresa al seu lloc de treball.

Quan s'entén que l'accident es produeix en el LLOC de treball?

El lloc de treball és aquell en el qual es duen a terme les tasques laborals, i en el cas del teletreball sol coincidir amb el domicili particular. Cal que la persona treballadora i la UPC especifiquin per escrit el lloc on es prestarà el treball.

Quin TIPUS d'accidents es consideren laborals?

Depenent de si guarda relació amb l'activitat laboral o no, el tipus d'accident i la lesió determinaran la seva consideració com a accident laboral.

Desplaçaments

Utilització equips

Prestatgeries / armaris

Accident laboral

Què fer en cas d'accident laboral?

Una vegada determinat el lloc escollit per teletreballar, identifiqueu el centre assistencial propi d'Asepeyo més proper a aquest lloc per tal de tenir-lo accessible, en cas de necessitat.



Sempre que pugueu, **adreceu-vos al centre assistencial propi d'ASEPEYO més proper** (al web de la xarxa assistencial d'ASEPEYO els trobareu identificats amb les creus blaves).

Indica los datos en el buscador, y en la parte inferior, debajo del mapa, te aparecerá toda la información de contacto del centro.

Introduïu l'adreça del lloc escollit per teletreballar per cercar el centre assistencial més proper



**Telèfon informació ASEPEYO:
900 151 000**

En tot cas, davant d'una **urgència mèdica**, truqueu:





Desplaçaments

Utilització equips

Prestatgeries / armaris

Accident laboral

Què fer en cas d'accident laboral?

Quan accediu a un centre assistencial de Mútua ASEPEYO, és molt important que us identifiqueu amb el vostre **DNI** i els informeu que sou **personal de la Universitat Politècnica de Catalunya**.

Sol·liciteu **al/la vostre cap** que empleni el **VOLANT DE SOL-LICITUD D'ASSISTÈNCIA** (El seu accés està reservat a gestors/es PAS i directors/es d'unitat) per tal de lliurar-lo a la Mútua ASEPEYO, el més aviat possible.



I per finalitzar...

*Ull!
A casa també hi ha riscos*