

Abans de començar

Per tal de garantir la vostra seguretat i la vostra salut, cal tenir en compte uns certs aspectes de l'espai i l'entorn de teletreball.

En aquesta fitxa trobareu **recomanacions ergonòmiques i criteris** que us ajudaran a dissenyar i organitzar l'espai de teletreball de manera adequada i d'acord amb les possibilitats i els recursos disponibles.

Les recomanacions i els criteris estan orientats a minimitzar o eliminar els principals riscos ergonòmics associats al teletreball.

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

Recomanacions ergonòmiques

Riscos teletreball



Riscos associats:
càrrega física i fatiga
visual

Espai i mobiliari



Escollir l'espai i
mobiliari de teletreball
més adequat

Equip de teletreball



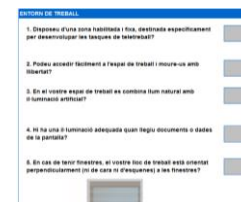
Adaptar l'equip de
treball: ordinador de
sobretaula o portàtil

Gestió del temps



Recomanacions per a
la gestió i l'organització
del temps

Formulari teletreball



Autoavaluació de les
condicions de
teletreball

Recomanacions ergonòmiques

Riscos teletreball

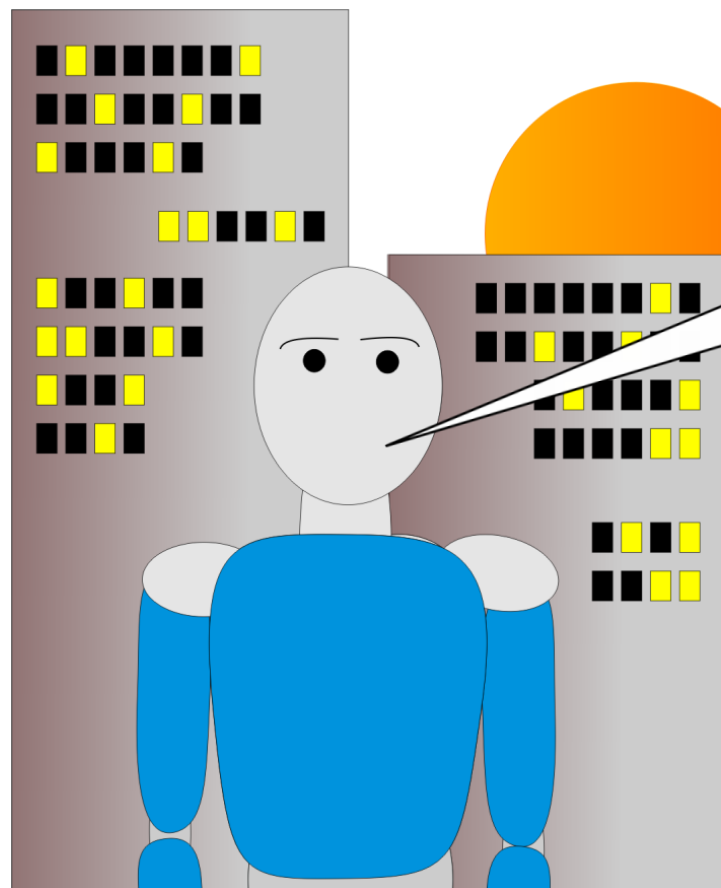
Espai i mobiliari

Equip de teletreball

Gestió del temps

Formulari teletreball

Coneix els riscos ergonòmics associats al teletreball



Coneix els riscos
ergonòmics associats
al **teletreball**

Els **principals riscos ergonòmics** associats al teletreball són:

- **Càrrega física** (trastorns musculars i esquelètics), i
- **Fatiga visual.**

S'ha de tenir en compte que el fet de no sortir de casa incrementa el **sedentarisme** i en conseqüència el riscs associats a la càrrega física de treball.

Seguiu les **recomanacions ergonòmiques** que trobareu a continuació per tal de garantir condicions de teletreball còmodes, segures i saludables.

Recomanacions ergonòmiques

Riscos teletreball

Espai i mobiliari

Equip de teletreball

Gestió del temps

Formulari teletreball

Seguiu les recomanacions per a l'elecció de l'espai per teletreballar.

Espai de teletreball

Us recomanem que:

- Trieu una **zona aïllada i separada**, amb prou espai per treballar amb comoditat.
- Orienteu el lloc de treball **perpendicularment a les finestres** (ni de cara ni d'esquena). En cas que no sigui possible, utilitzeu cortines.

Il·luminació

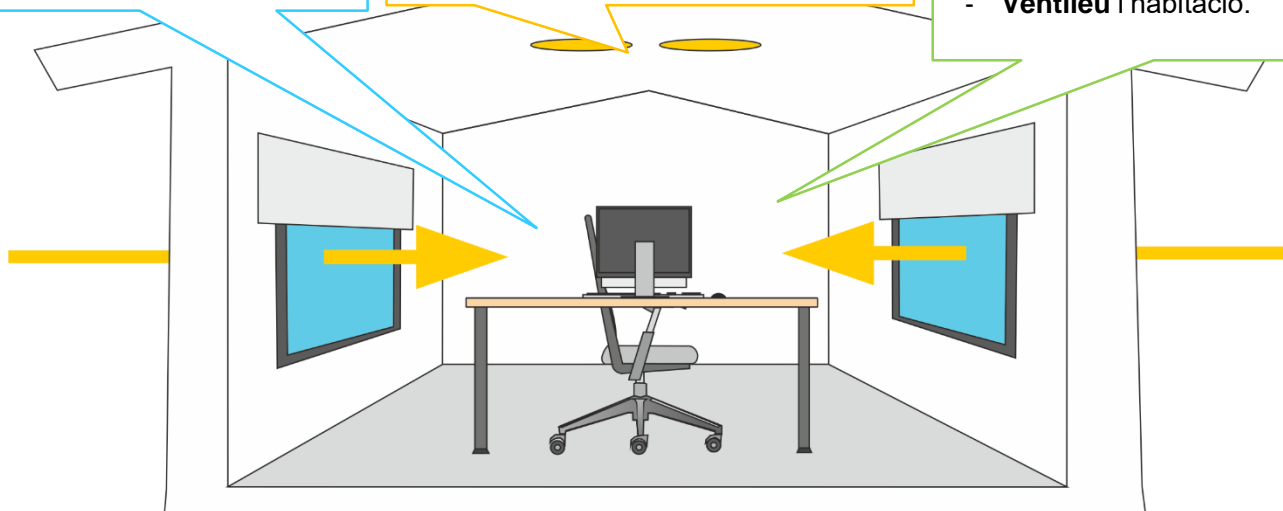
Us recomanem que:

- Tingueu una **il·luminació suficient i uniforme**, que permeti llegir documents sense haver de forçar la vista.
- **Eviteu reflexos o enlluernaments** generats per la llum natural (feu ús de cortines).

Soroll i temperatura

Us recomanem que:

- Procureu uns **nivells sonors baixos** per afavorir la concentració. Sempre que sigui possible, eviteu les fonts de soroll que us puguin distreure.
- Mantingueu una **temperatura de confort** (hivern, de 20 a 24°C, i estiu de 23°C i 26°C).
- **Ventileu** l'habitació.



Recomanacions ergonòmiques

Riscos teletreball

Espai i mobiliari

Equip de teletreball

Gestió del temps

Formulari teletreball

Com a l'oficina, sempre que sigui possible, **feu ús de mobiliari que garanteixi la comoditat i seguretat.**

Cadira de treball

Procureu fer ús d'una cadira estable, que permeti una postura confortable i llibertat de moviment.

Us recomanem que tingui:

- La base del seient d'alçada i profunditat regulables.
- El respallter amb una prominència lleugera per a la zona lumbar i d'alçada i inclinació regulables.
- Cinc rodes.

Taula de treball

Us recomanem que:

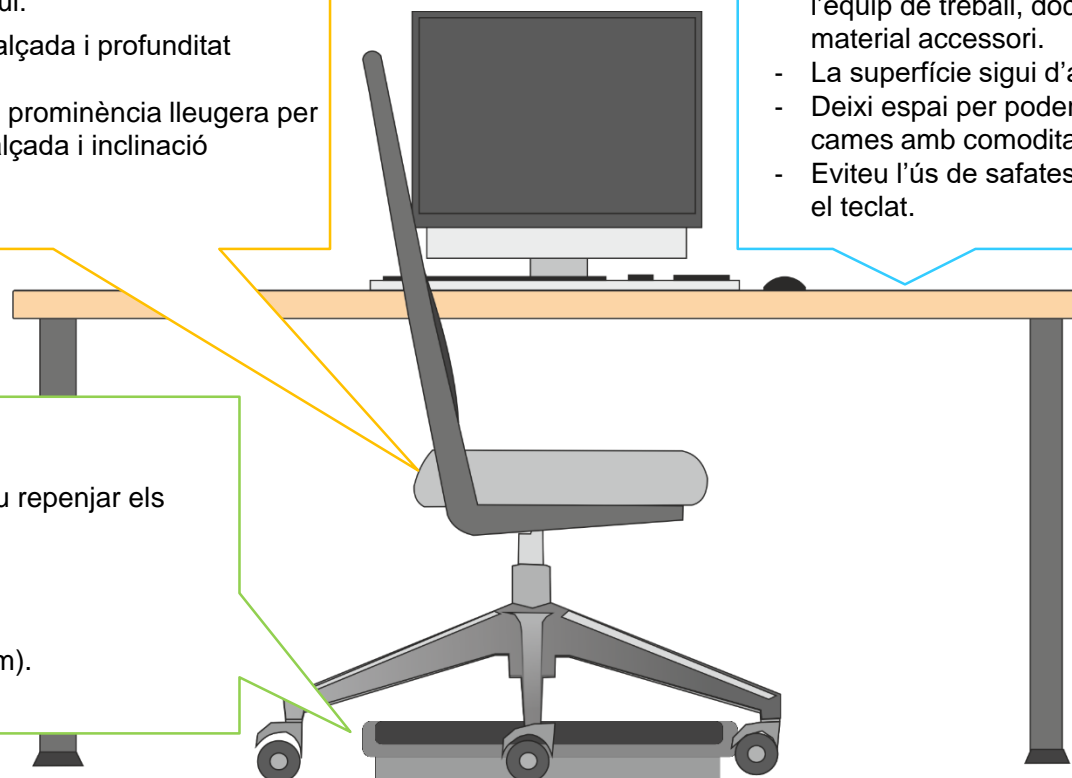
- Tingui prou superfície per col·locar-hi l'equip de treball, documents i material accessori.
- La superfície sigui d'aspecte mat.
- Deixi espai per poder ubicar les cames amb comoditat.
- Eviteu l'ús de safates per col·locar-hi el teclat.

Reposapeus

En el cas que no pugueu repenjar els peus a terra.

Es recomana que sigui:

- Estable.
- Prou gran (45 x 35 cm).
- Inclinable.



Recomanacions ergonòmiques

Riscos teletreball

Espai i mobiliari

Equip de teletreball

Gestió del temps

Formulari teletreball

Un **correcte ús i disseny** del lloc de teletreball ens ajudarà a millorar la nostra **COMODITAT**

Què és un Equip amb Pantalla de Visualització de Dades (PVD)?

És el conjunt format per la **pantalla** (independentment de la tecnologia utilitzada: VGA, LCD, CRT, plasma, LED...), **teclat i ratolí**.

Efectes a la salut

Els principals **efectes** a la salut que poden estar associats a l'ús continuat d'aquests equips són la **fatiga visual** i els **trastorns musculoesquelètics (TME)**.

Estem en risc?

Els **problemes associats** a l'ús d'aquests equips poden aparèixer **principalment** per:

- Un **mal disseny** del lloc de teletreball (distribució inadequada de l'equip) o,
- **Hàbits inadequats** de treball (adopció de postures forçades i treball en tensió).



Equip amb Pantalla de Visualització de Dades (PVD)

Recomanacions ergonòmiques

Riscos teletreball

Espai i mobiliari

Equip de teletreball

Gestió del temps

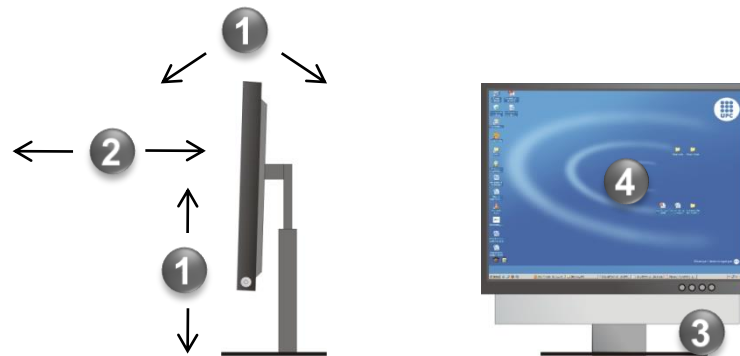
Formulari teletreball

Si teletrebal·leu amb un **ordinador de sobretaula**, seguiu les recomanacions:

Característiques de l'equip de treball

Monitor

- 1 Regulable en **alçada i inclinació**.
- 2 El **baix pes** dels monitors actuals permeten allunyar-lo o apropar-lo amb facilitat.
- 3 Capacitat per ajustar la **brillantor i el contrast** de manera fàcil.
- 4 Pantalla **sense parpelleig i antireflectant**.



Teclat

- 5 Regulable en **alçada**.



Ratolí

- 6 **Adaptable** a la mà.



Recomanacions ergonòmiques

Riscos teletreball

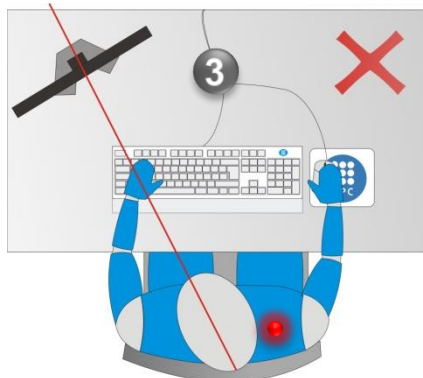
Espai i mobiliari

Equip de teletreball

Gestió del temps

Formulari teletreball

EVITA...



1 **Alçada inadequada del monitor.** Part superior de la pantalla **per sobre** o **per sota** del nivell dels ulls (aquesta situació obliga a realitzar extensions o flexions de coll).

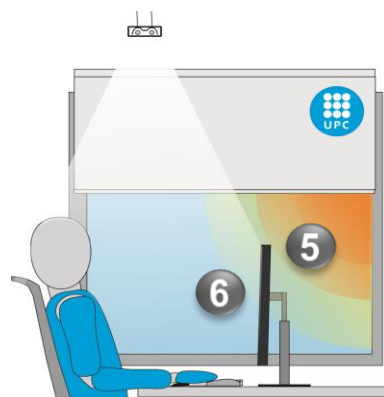
2 **Distància inadequada entre els ulls i el monitor.** Especialment **quan és molt pròxim als ulls** (menys de 50 cm).

3 **Ubicació lateral del monitor.** Quan es troba a un costat s'han d'efectuar girs de coll.

4 **Imatge de la pantalla petita (text, números, gràfics o imatges).** En aquesta situació, inconscientment, inclinem el cap endavant per apropar-nos a la pantalla.

5 **Reflexes.** Llum exterior o interior que incideix a l'equip de treball i és reflectida cap als ulls.

6 **Contrastos.** Nivells de contrastos inadequats que no permeten visualitzar amb comoditat textos, gràfics o imatges.



Articulacions en risc

Recomanacions ergonòmiques

Riscos teletreball

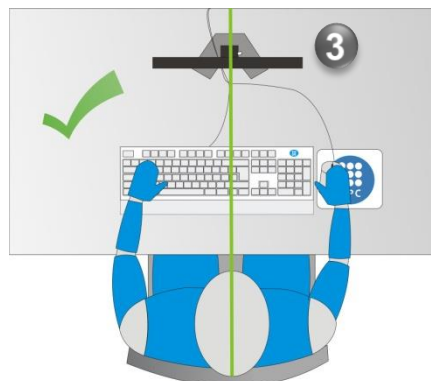
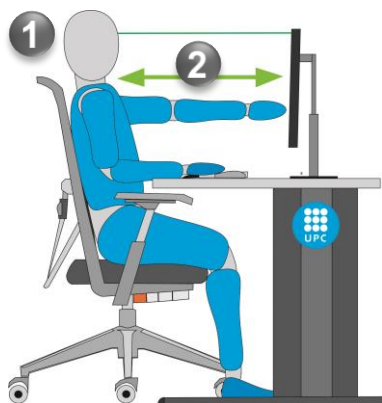
Espai i mobiliari

Equip de teletreball

Gestió del temps

Formulari teletreball

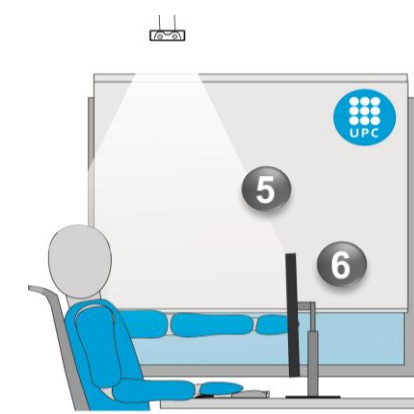
Adopta **postures neutres** de treball i **distàncies adequades** ull-pantalla. Segueix les següents **RECOMANACIONS**:



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. En cas que s'utilitzin ulleres progressives, la pantalla s'ha de col·locar el més baixa possible.

2 **Distància entre els ulls i el monitor.** Es recomana una distància **entre 60 i 80 cm.** (els ulls es fatigen més en distàncies curtes que llargues).

3 **Ubicació del monitor.** El monitor ha de situar-se **enfrent de la persona** per evitar girs de coll.



4 **Dimensions del text, imatges o gràfics.** Han de tenir una mida suficient per poder ser **vistes amb comoditat**, sense haver d'apropar-se (adoptant postures neutres). Augmenta la mida del text o de les imatges i, si no és possible, apropa't el monitor.

5 **Reflexes.** Controleu mitjançant cortines i persianes la incidència directa del sol. El monitor ha d'estar orientat perpendicularment a les finestres. Amb la inclinació de la pantalla podràs controlar els reflexes de la llum.

6 **Contrastos.** Ajusteu el contrast del monitor per tal de poder distingir adequadament els textos, gràfics o les imatges.

Recomanacions ergonòmiques

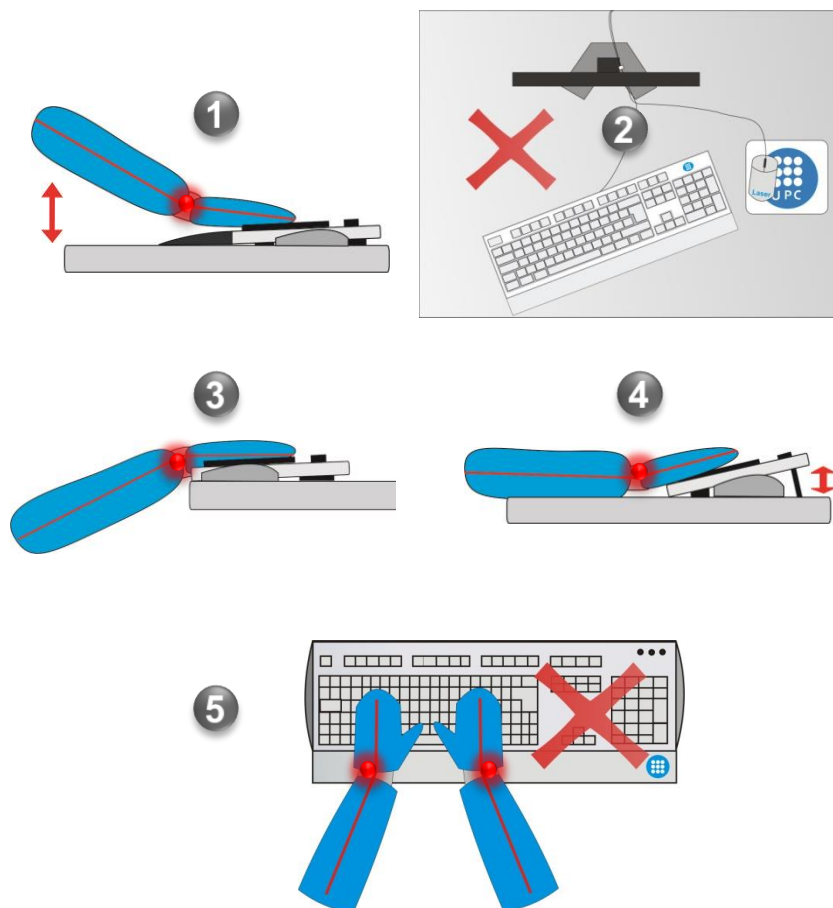
Riscos teletreball

Espai i mobiliari

Equip de teletreball

Gestió del temps

Formulari teletreball

Evita les **POSTURES FORÇADES DE CANELL**

- 1 **Manca de recolzament del canell i part de l'avantbraç.** Aquesta situació obliga a mantenir les **espatlles en tensió**.
- 2 **Recolzament irregular.** El teclat no es troba paral·lel a la vora de la taula, això provoca que el **recolzament dels braços** sigui **irregular** i per tant es sobrecarregui més una extremitat que l'altra.
- 3 **Teclat a la vora de la taula.** En aquesta situació, no es deixa espai suficient per recolzar el canell i l'avantbraç.
- 4 **Extensió del canell.** Excessiva inclinació del teclat degut a l'ús de les **potes posteriors**. Aquesta situació en obliga a realitzar extensions de canell.
- 5 **Desviació lateral del canell.** Manca d'alineació de l'avantbraç, canell i mà.

 **Articulacions en risc**

Recomanacions ergonòmiques

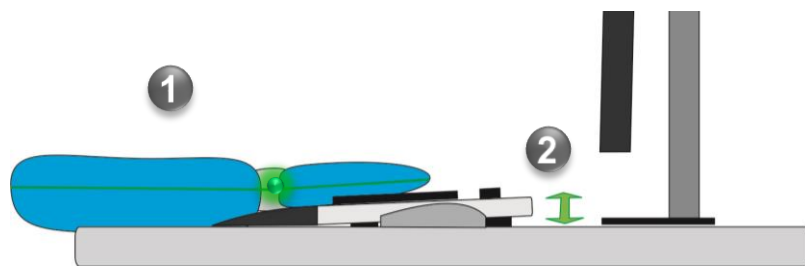
Riscos teletreball

Espai i mobiliari

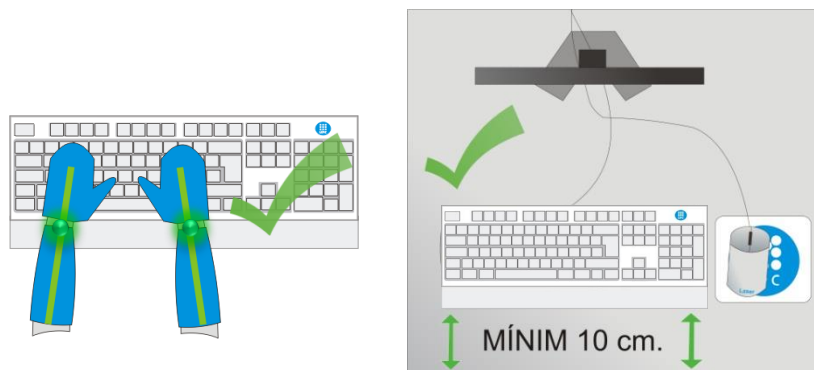
Equip de teletreball

Gestió del temps

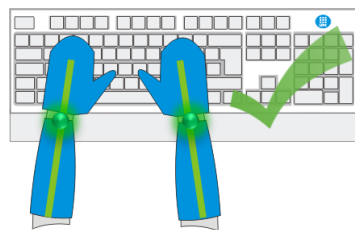
Formulari teletreball

Manté les articulacions en **posicions neutres**. Segueix les següents **RECOMANACIONS**

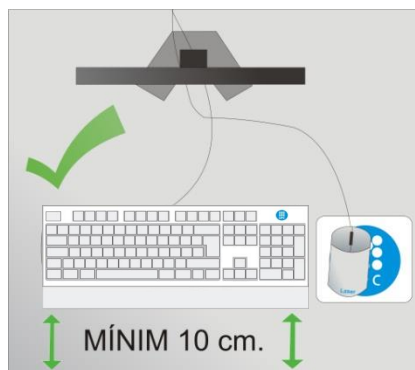
- 1 **Recolzament de l'avantbraç, canell i mà.** Aquesta situació ens ajudarà a **reduir la tensió** a les espatlles. Durant el treball les espatlles han d'estar relaxades. S'ha de deixar **davant del teclat** un espai suficient (mínim 10 cm.) per garantir un bon recolzament del canell i part de l'avantbraç.



- 2 **Inclinació del teclat.** Es recomana **no fer ús de les potes posteriors del teclat** amb l'objectiu de reduir les extensions del canell (s'ha de **garantir l'adopció de postures neutres**).



- 3 **Avantbraç, canell i mà alineats.** Per garantir l'adopció de postures neutres de treball, es recomana mantenir sempre alineats l'avantbraç, el canell i la mà.



- 4 **Teclat paral·lel a la vora de la taula.** D'aquesta manera garantirem un recolzament equilibrat d'ambdós braços.

3

4

Articulacions en postures neutres

Recomanacions ergonòmiques

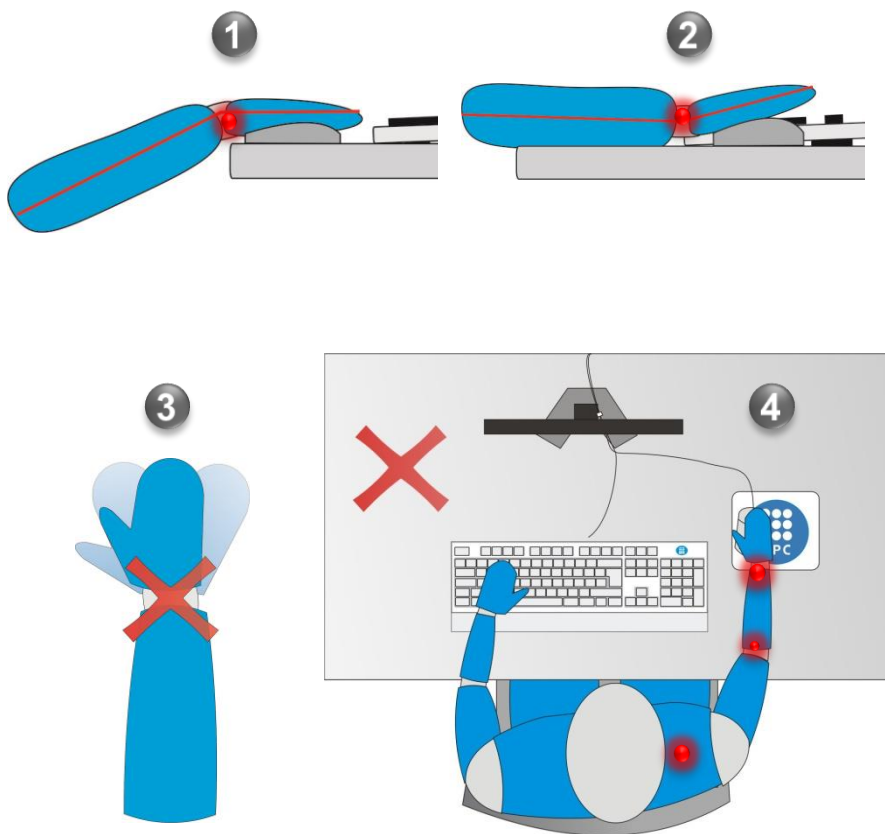
Riscos teletreball

Espai i mobiliari

Equip de teletreball

Gestió del temps

Formulari teletreball

Per teletreballar de forma continuada amb el ratolí, **EVITA...**

- 1 **Manca de recolzament del braç.** Aquesta situació obliga a mantenir el braç i la zona cervical en tensió.
 - 2 **Extensió del canell.** Els ratolins amb massa alçada obliguen a realitzar moviments d'extensió del canell (postures forçades).
 - 3 **Desviació lateral del canell.** Moviment lateral del canell per moure el ratolí a dreta i esquerra.
 - 4 **Ratolí massa lluny.** Obliga a l'adopció de postures forçades. Aquesta situació normalment es dona quan el cable és massa curt o bé per hàbits de treball inadequats.
- **Ratolí de mida reduïda.** Obliga a encongir la mà.
 - **Manca d'espai per moure el ratolí.**
- Articulacions en risc**

Recomanacions ergonòmiques

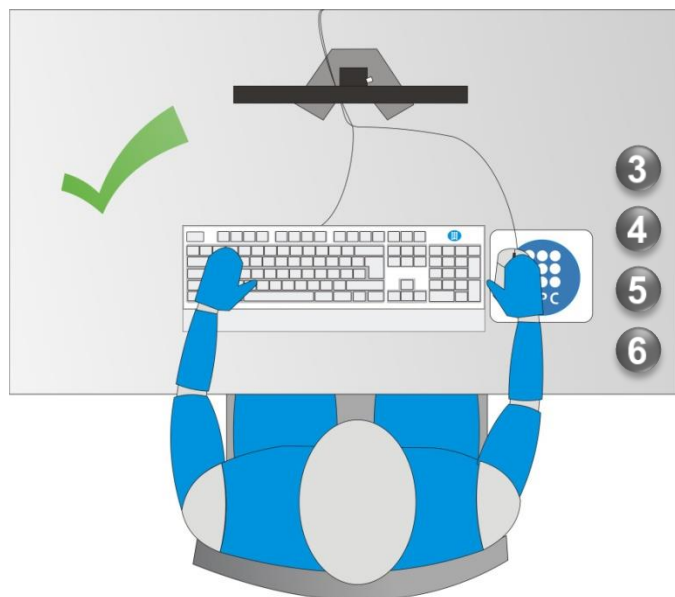
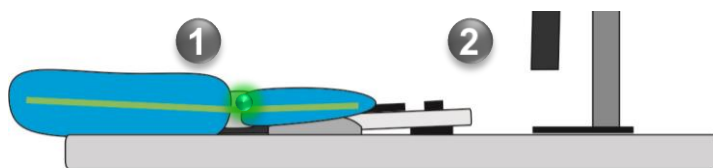
Riscos teletreball

Espai i mobiliari

Equip de teletreball

Gestió del temps

Formulari teletreball

Recorda mantenir les articulacions en **POSICIONS NEUTRES (avantbraç, canell i mà alineats)**

- 1 **Recolzar l'avantbraç, el canell i la mà.** Amb l'objectiu de reduir la tensió i millorar la comoditat, **es recomana deixar espai davant del ratolí per recolzar l'avantbraç, el canell i la mà.**
- 2 **Postures neutres de canell.** Es recomana que els ratolins tinguin la **mínima alçada** possible per garantir l'adopció de postures neutres i evitar l'extensió del canell.
- 3 **Avantbraç, canell i mà alineats.** Es recomana moure el conjunt **avantbraç, canell i mà** sense realitzar desviacions del canell.
- 4 **Ratolí a nivell del teclat.** El ratolí s'ha de situar a nivell del teclat i tan a prop d'aquest com sigui possible. El cable del ratolí haurà de permetre moure'l amb comoditat sense haver de tirar o fer esforços innecessaris.
- 5 **Ratolí adaptable a la mà.** La mida del ratolí haurà de ser suficient per poder recolzar la mà de forma adequada.
- 6 **Disposar d'espai per moure el ratolí.** Retira tot allò que no permeti moure el ratolí amb comoditat.

Recomanacions ergonòmiques

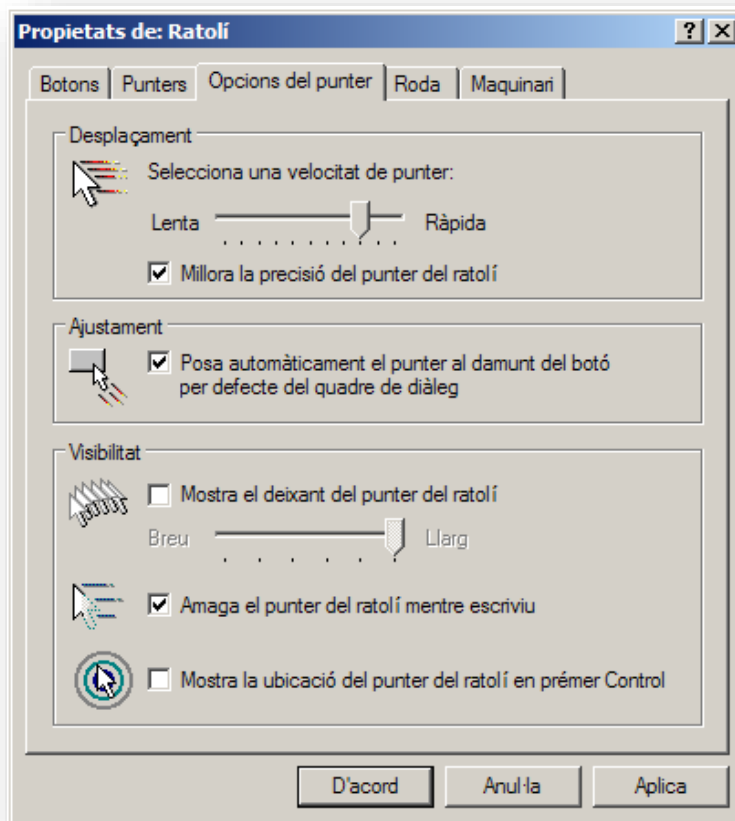
Riscos teletreball

Espai i mobiliari

Equip de teletreball

Gestió del temps

Formulari teletreball

També pots **TENIR EN COMPTE...**

El ratolí es mou fent ús del polze i del quart dit (anular). El segon (índex) i tercer dit (cor) s'han de col·locar suaument sobre els botons.

Per disminuir el rang de moviment, podeu anar a “**Propietats del ratolí**”, ajustar la velocitat del punter i compensar la pèrdua de precisió seleccionant les pestanyes que veus a la imatge.

[Inici > Tauler de control > Ratolí > Opcions del punter](#)

Recomanacions ergonòmiques

Riscos teletreball

Espai i mobiliari

Equip de teletreball

Gestió del temps

Formulari teletreball

Utilitzeu les abreviacions del teclat per **ALTERNAR L'ÚS DEL RATOLÍ**

L'ús d'abreviacions et permetran reduir la utilització del ratolí

Totes les aplicacions

Control + C	Copia l'element seleccionat
Control + V	Enganxa el que s'ha copiat/retallat
Control + G	Desa
Control + X	Retalla l'element seleccionat
Control + A	Obre
Control + P	Imprimeix
Control + Z	Desfés
Control + E	Selecciona tots els elements que hi ha
Control + Esc	Presenta el menú d'inici

Word

Control + N	Transforma la paraula seleccionada en negreta
Control + K	Transforma la paraula seleccionada en <i>cursiva</i>
Control + S	<u>Subratlla</u> el text seleccionat
Control + T	Centra el text seleccionat
Control + J	Alinea el text seleccionat
Control + D	Alinea a la dreta el text seleccionat
Control + M	Obre el menú de format de la font

Explorer de Windows o Mozilla Firefox

F2	Canvia el nom
F3	Busca
Control + X,C,V	Retalla, copia, enganxa
Majusc. + Supr	Elimina sense col·locar a la paperera de reciclatge
F4	Últimes pàgines web visitades
F5	Actualitza
Control + G	Vés a
Control + A	Selecciona tot
Control + +	Augmenta la mida de la imatge visualitzada
Control + -	Disminueix la mida de la imatge visualitzada



Proveu de recordar les abreviacions que més utilitzeu. Aquestes us ajudaran en el vostre treball diari reduint moviments innecessaris i millorant la vostra eficiència.

Recomanacions ergonòmiques

Riscos teletreball

Espai i mobiliari

Equip de teletreball

Gestió del temps

Formulari teletreball

RECORDA...

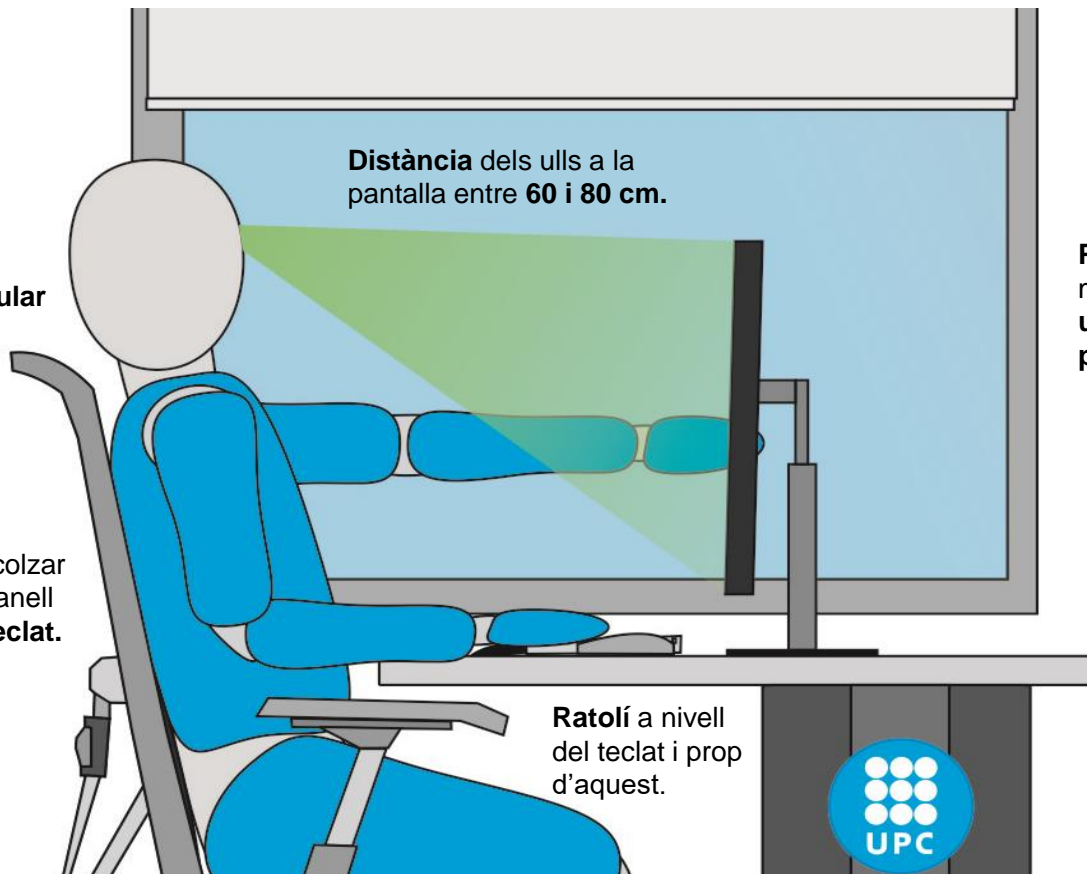
Monitor **davant** de la persona i **perpendicular** a les finestres.

Distància dels ulls a la pantalla entre **60 i 80 cm.**

Part més alta del monitor a **nivell dels ulls** o lleugerament per sota

Espai per recolzar avantbraç i canell **davant del teclat.**

Ratolí a nivell del teclat i prop d'aquest.



Recomanacions ergonòmiques

Riscos teletreball

Espai i mobiliari

Equip de teletreball

Gestió del temps

Formulari teletreball

Adapta l'ordinador portàtil en cas de treballar per llargs períodes de temps

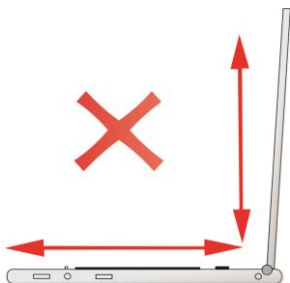
Ordinador portàtil

En els darrers anys l'ordinador portàtil s'ha convertit en una **eina d'ús habitual i continu**, encara que no ha estat dissenyat amb aquesta finalitat.

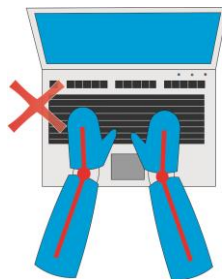
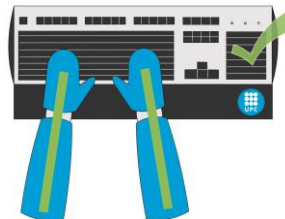
Per teletreballar de forma adequada i sense riscos per a la salut, **es recomana no utilitzar el portàtil més de 4 hores diàries**. Si això no és possible, **modifiquen el lloc de teletreball** seguint les instruccions d'aquesta fitxa.

Riscos derivats de l'ús d'ordinadors portàtils. Quins són?

- **Improvissació del lloc de teletreball.** La possibilitat de teletreballar en qualsevol lloc ens porta a fer tasques en espais que no han estat dissenyats per aquesta finalitat (condicions lumíniques inadequades, mobiliari que ens obliga a l'adopció de postures forçades, soroll...).
- **Manca d'adaptabilitat.** El disseny no permet adaptar l'equip de treball a la persona (pantalla no regulable en alçada ni profunditat).
- **Dimensions reduïdes.** El teclat és més petit, les tecles es troben més juntes, la qual cosa no permet alinear l'avantbraç amb la mà.
- **Càrrega de l'equip** de treball durant els desplaçaments.



Manca d'adaptabilitat

Teclat i pantalla
més petits.Avantbraç, canell i mà
alineats.

Transport de l'equip

Recomanacions ergonòmiques

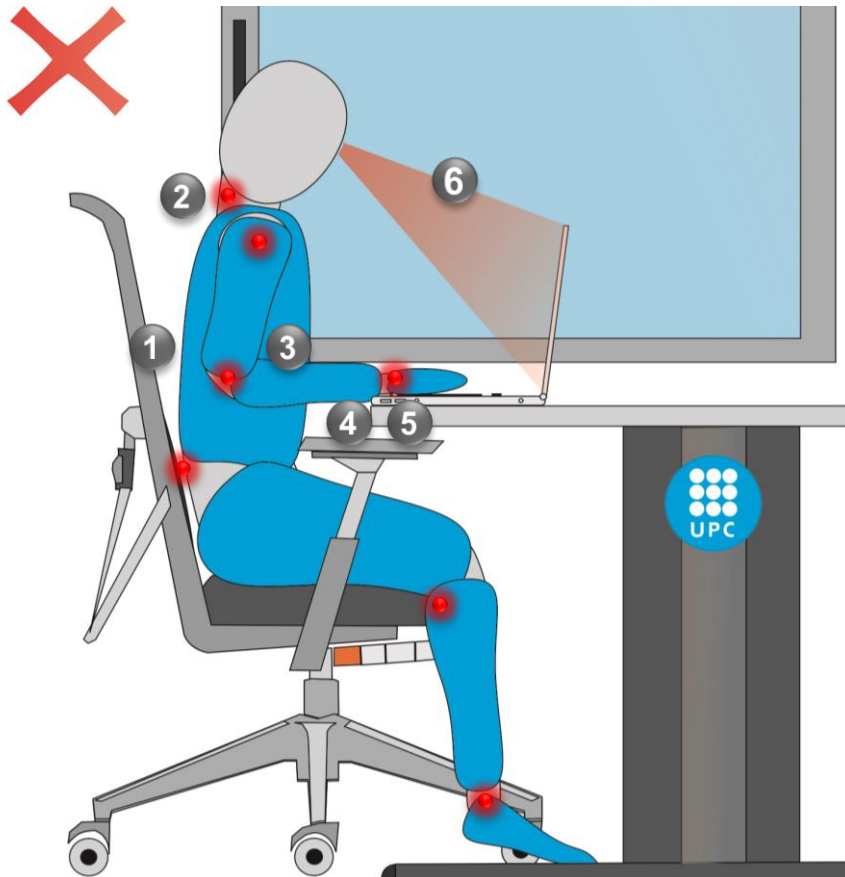
Riscos teletreball

Espai i mobiliari

Equip de teletreball

Gestió del temps

Formulari teletreball

Si has de teletreballar amb el portàtil, **evita...**

- 1 Manca de recolzament de l'**esquena**.
- 2 Flexió excessiva del **cap** (cap endavant), degut a que l'alçada de la pantalla és inadequada.
- 3 Flexió del **braç** excessiva (inferior a 90°).
- 4 Manca d'espai per al recolzament del **canell i l'avantbraç**.
- 5 Manca de **ratolí i teclat** independents.
- 6 Distància de la **pantalla** inadequada.

 **Articulacions en risc**

Recomanacions ergonòmiques

Riscos teletreball

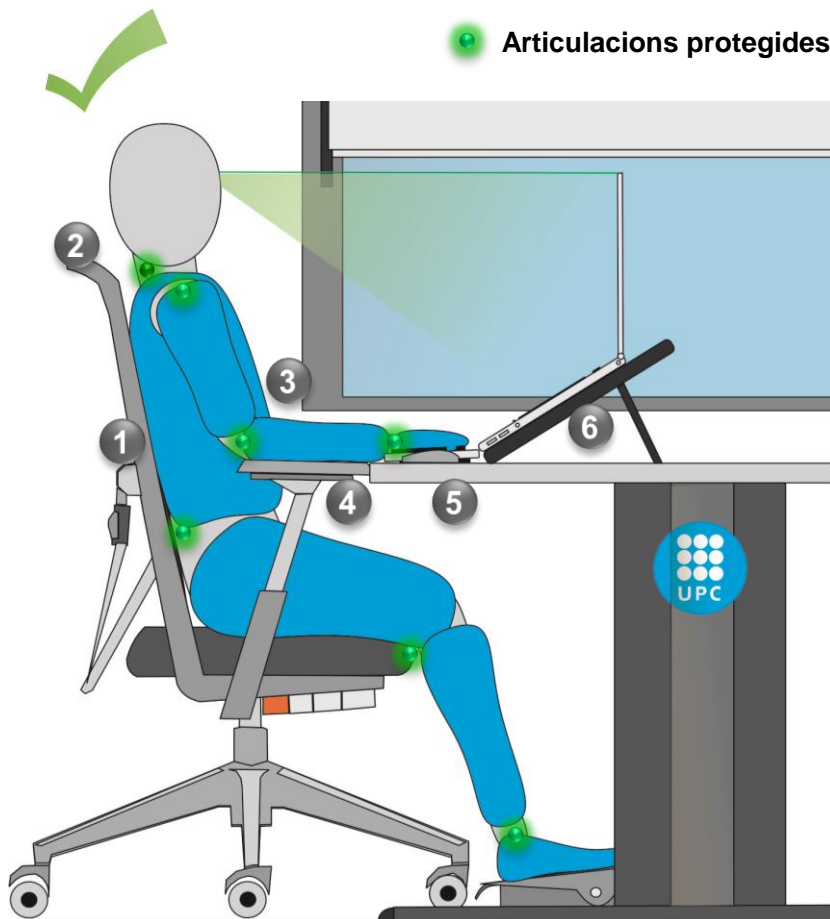
Espai i mobiliari

Equip de teletreball

Gestió del temps

Formulari teletreball

Si has de teletreballar de forma continuada, **adequa el teu lloc de teletreball** i recorda fer pauses



- 1 **Esquena lleugerament reclinada i recolzada.** Adequa el suport lumbar a l'alçada correcta.
- 2 **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.
- 3 **Avantbraç recolzat i angle de flexió del braç** lleugerament superior a 90°.
- 4 **L'avantbraç, el canell i la mà han d'estar alineats i recolzats.** Utilitza el recolzabraços quan incorporis un teclat i ratolí independents i no et quedi espai a la taula.
- 5 Treballa amb un teclat i ratolí independents. Això permet treballar amb els **braços i les espatlles relaxades.**
- 6 **Support** per elevar la pantalla de l'ordinador fins als ulls de la persona. Si és possible, utilitza una dock station (plataforma on es pot connectar el portàtil i els perifèrics).

* En el cas de teletreballar amb un portàtil amb pantalla inferior a 15", has de disposar d'una **pantalla externa** a fi d'evitar la fatiga visual produïda per l'acomodació de l'ull a la distància, angle i dimensions de la pantalla.

Recomanacions ergonòmiques

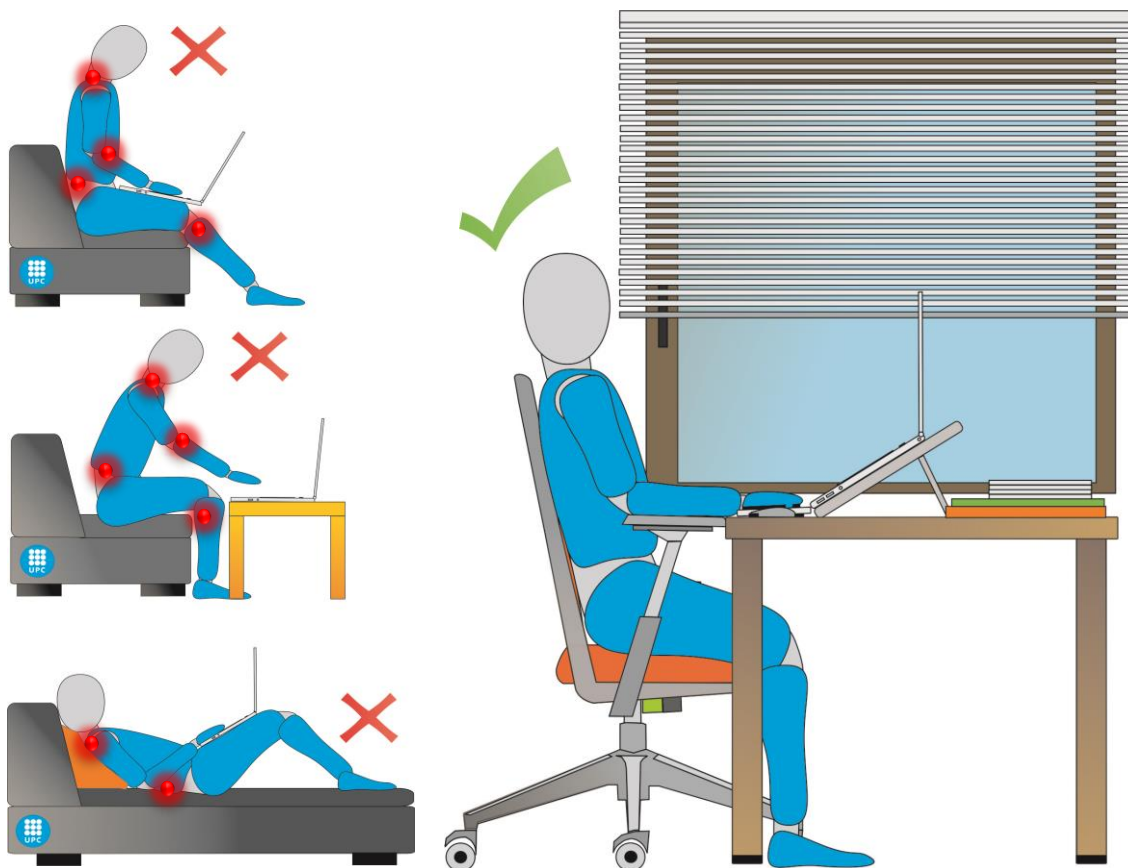
Riscos teletreball

Espai i mobiliari

Equip de teletreball

Gestió del temps

Formulari teletreball

Si teletrebal·leu amb un **portàtil com a eina habitual**, seguiu les recomanacions:**Si has de teletreballar a casa (amb un portàtil) de forma continuada:**

- La millor manera de treballar amb portàtil és fent ús de **teclat, pantalla i ratolí independents**.
- **Habilita un espai** seguint les recomanacions del treball a l'oficina, i evita treballar en espais no dissenyats per aquesta finalitat.
- Procura fer **petites pauses** de manera continuada amb l'objectiu de relaxar els músculs que han estat en tensió.

 **Articulacions en risc**

Recomanacions ergonòmiques

Riscos teletreball

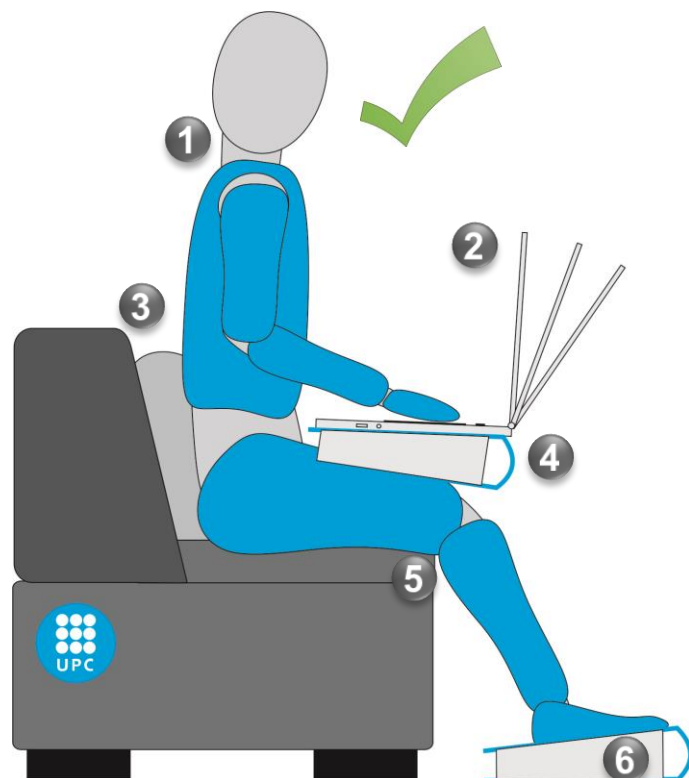
Espai i mobiliari

Equip de teletreball

Gestió del temps

Formulari teletreball

Si has d'utilitzar el portàtil **de forma puntual (<1h)**, has de tenir en compte les següents **recomanacions**



- 1 Procura mantenir el **cap en posició neutra**.
- 2 Ajusta la **inclinació de la pantalla** per corregir la distància fins als ulls, així com per controlar els reflexes.
- 3 Si és possible col·loca un **coixí**, manta, etc. per recolzar la zona lumbar.
- 4 Col·loca una **carpeta o un llibre** entre el portàtil i les cames per garantir l'estabilitat i evitar la transmissió de calor de l'equip.
- 5 Quan segis a la cadira, deixa 2 o 3 cm a la **part posterior del genoll** amb la finalitat de garantir l'absència de pressió i una bona circulació de la sang.
- 6 **Recolza ambdós peus sobre el terra**. Si és necessari (si no t'arriben els peus al terra) col·loca un llibre, carpeta o qualsevol material on puguis recolzar els peus adequadament.

Recomanacions ergonòmiques

Riscos teletreball

Espai i mobiliari

Equip de teletreball

Gestió del temps

Formulari teletreball

Situació especial **NO** recomanada

- 1 Flexió de **cap**.
 - 2 Manca de recolzament de l'**esquena**.
 - 3 Transmissió de **calor de l'ordinador**.
 - 4 Manca d'**espai**.
 - 5 **Distància de la pantalla** inadequada.
 - 6 **Reflexos** a la pantalla.
- Articulacions en risc**



Encara que treballar amb el **portàtil al transport públic** és una situació **NO RECOMANADA**, si has de fer-ho durant un curt període de temps, **procura**:

- Seure als seients amb **taula**.
- Regular la **cortina** en funció de la incidència del sol.
- Encén el **llum** i controla els reflexos sobre la pantalla (amb la inclinació).
- Col·locar els peus a sobre del **reposapeus**.
- Recolzar l'esquena sobre el **respatller**.
- Realitzar **pauses** periòdicament.
- Fer ús dels **recolzabraços**.

Recomanacions ergonòmiques

Riscos teletreball

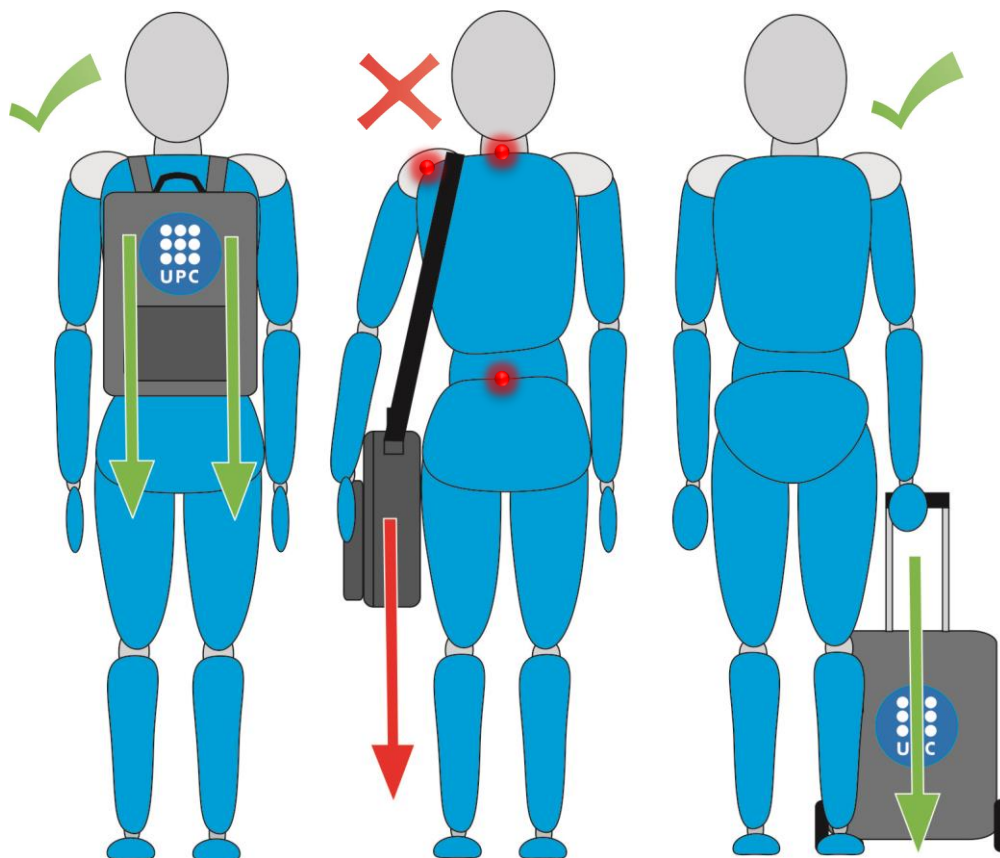
Espai i mobiliari

Equip de teletreball

Gestió del temps

Formulari teletreball

Segueix les recomanacions per garantir la teva seguretat durant el transport de l'equip



- Quan hagi de transportar l'ordinador portàtil, tracta de **distribuir el pes de forma equilibrada** fent ús prioritari d'una motxilla, i si no es possible una maleta amb rodes.
- **No** carreguis la motxilla amb **material innecessari**. Revisa periòdicament la motxilla i **treu tot allò que no necessites**.
- En cas de portar **maletí, procura canviar-lo de costat** de forma periòdica amb l'objectiu de no sobrecarregar una part del cos.

 **Articulacions en risc**

Recomanacions ergonòmiques

Riscos teletreball

Espai i mobiliari

Equip de teletreball

Gestió del temps

Formulari teletreball

Seguiu les recomanacions per **organitzar el temps** de teletreball.

Organitzeu el temps de treball

- Establiu un **horari d'inici i de fi de l'activitat**. Encara que el teletreball dona una certa flexibilitat horària, la recomanació és que mantingueu més o menys el mateix horari que al centre de treball, procurant que coincideixi amb l'horari de les persones del vostre equip. De la mateixa manera, és recomanable que aquestes persones coneguin el vostre horari per tal que sàpiguen la vostra disponibilitat.
- Intercaleu **pauses actives i descansos**, de la mateixa manera que ho feu quan treballeu presencialment. Aquests moments us ajudaran a relaxar la ment i a incrementar la productivitat durant els períodes d'activitat. Durant aquestes pauses, aprofiteu i feu estiraments i exercicis de relaxació muscular, que us ajudaran a trencar l'estatisme. Us recomanem que organitzeu les pauses en determinades hores de la jornada i que no les allargueu gaire per evitar perdre el ritme de treball.
- Amb l'objectiu de **minimitzar la fatiga visual**, seguiu la **regla mnemotècnica 20-20-20**. Cada 20 minuts de treballar amb l'ordinador, mireu durant 20 segons cap a un punt situat a una distància superior a 20 peus o 6 metres.

Incorpora **pauses actives** durant el teletreball

Animeu-vos-hi!

Recomanacions ergonòmiques

Riscos teletreball

Espai i mobiliari

Equip de teletreball

Gestió del temps

Formulari teletreball

Incorporeu **pauses actives** amb exercicis de relaxació muscular i visual. Comença ara llegint el tex i inclinant el cap

Per fer front al sedentarisme i prevenir l'aparició de problemes de salut, incorpora en el teu dia a dia **pauses actives** de treball.

Es recomana fer **pauses actives cada 2 hores** i aprofitar-ne alguna per fer una seqüència d'exercicis de relaxació muscular que milloren la flexibilitat i redueixen els efectes negatius associats al sedentarisme.

La realització de tasques amb pantalles de visualització de dades (PVD) comporta l'adopció de postures estàtiques de treball que han de ser combinades amb altres activitats que pugin compensar la manca de mobilitat.

Per aquest motiu és convenient realitzar petites pauses de treball i intercalar la realització d'exercicis de relaxació muscular (pauses actives). Ara que ja has començat amb les inclinacions de coll, segueix amb la resta d'exercicis

Recomanacions ergonòmiques

Riscos teletreball

Espai i mobiliari

Equip de teletreball

Gestió del temps

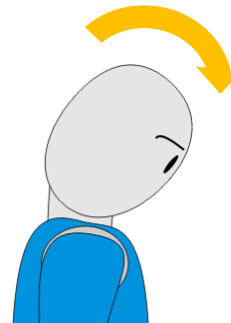
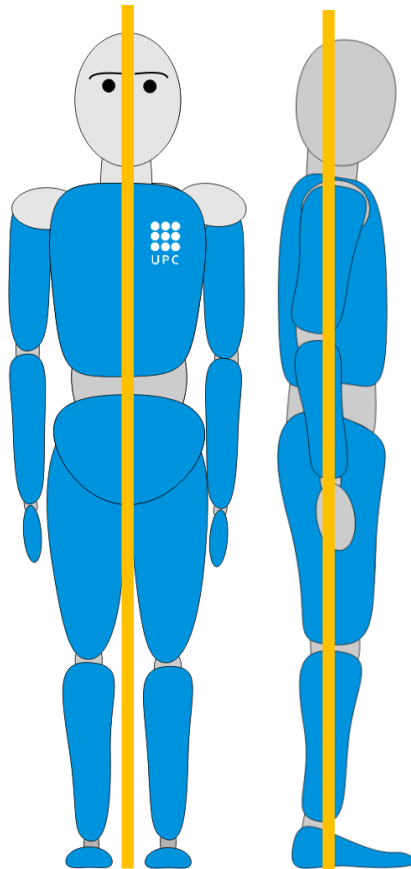
Formulari teletreball

Exercicis de relaxació muscular

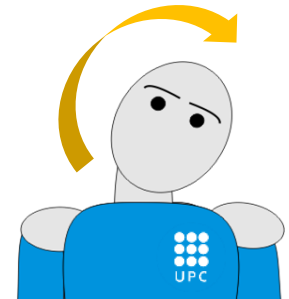
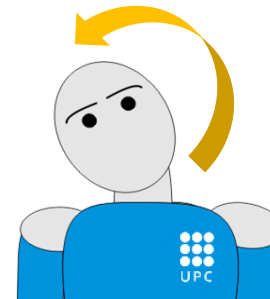
Feu els exercicis amb **suavitat** i sense exercir **cap tensió excessiva**.

Abans de començar els exercicis de relaxació muscular, procureu partir de la "posició zero", en què el **cos** es troba **alineat i equilibrat**.

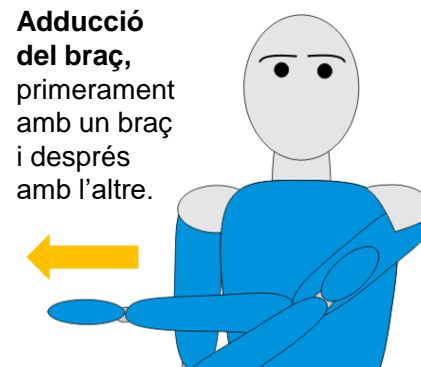
S'ha de garantir una **posició confortable, dreta i simètrica**.



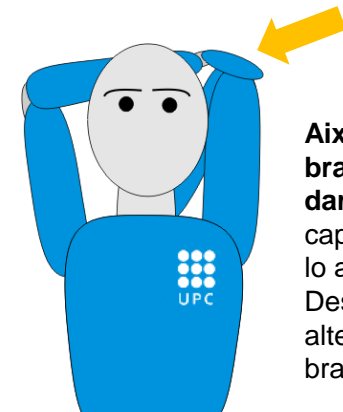
Flexions de cap



Inclinacions de cap



Adducció del braç, primerament amb un braç i després amb l'altre.



Aixequen un braç pel darrere del cap i agafeu-lo amb l'altre. Després alterneu el braç.

Recomanacions ergonòmiques

Riscos teletreball

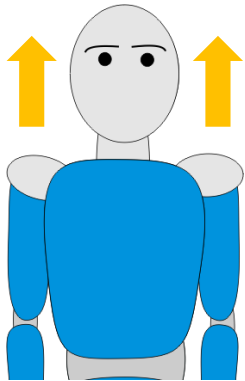
Espai i mobiliari

Equip de teletreball

Gestió del temps

Formulari teletreball

Exercicis de relaxació muscular

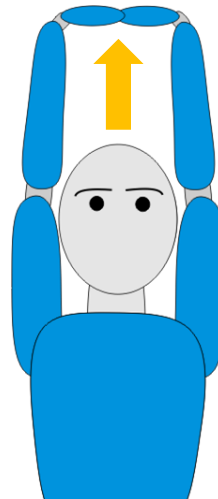
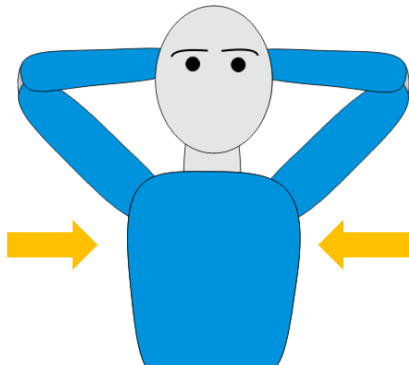


Aixequiu les espatlles durant uns quants segons i després relaxeu la musculatura deixant caure els braços de manera relaxada. Després torneu a aixecar les espatlles.

Aixequiu els braços per sobre del cap, creueu els dits i feu **força cap amunt** amb el dors de la mà mirant a terra.



Estireu els **braços cap endavant**, creueu els dits i feu **força cap endavant**.



Penseu a intercalar aquests exercicis durant les pauses de la jornada de treball.

Recomanacions ergonòmiques

Riscos teletreball

Espai i mobiliari

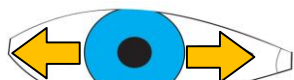
Equip de teletreball

Gestió del temps

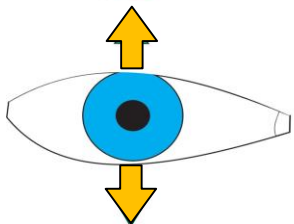
Formulari teletreball

Exercicis per **minimitzar la fatiga visual**

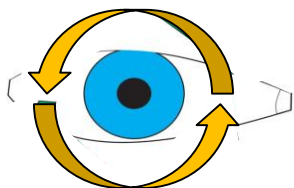
Amb l'objectiu de minimitzar la **fatiga visual**, us recomanem una sèrie d'exercicis. Aquests exercicis es poden fer tant al lloc de teletreball com a qualsevol altre indret.



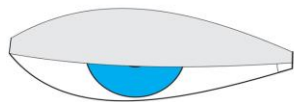
Enfoqueu els ulls **cap a un costat** aproximadament dos o tres segons, després repetiu l'operació cap al costat contrari (dreta i esquerra). Feu cinc repeticions cap a cada costat (no gireu el cap).



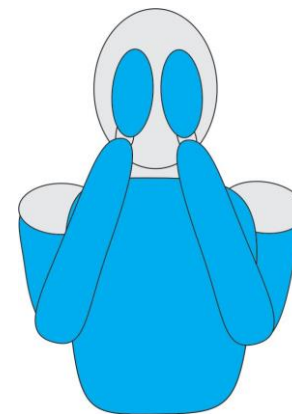
Feu el mateix que al primer exercici, però mirant **cap amunt i cap avall**. Feu cinc repeticions.



Roteu els ulls fent un cercle. Cinc vegades en el sentit de les agulles del rellotge i cinc vegades en sentit contrari.



Com que la **frequència de parpelleig** quan fem ús de pantalles de visualització de dades és inferior a la normal, procureu parpellejar regularment, així com tancar els ulls durant uns quants segons quan feu els exercicis.



Tanqueu el ulls i tapeu-los amb el palmell de la mà (per evitar que entri llum) durant 15 segons.

Eviteu pressionar els glòbuls oculars.

Recomanacions ergonòmiques

Riscos teletreball

Espai i mobiliari

Equip de teletreball

Gestió del temps

Formulari teletreball

Avalua les **condicions de teletreball** amb el **formulari d'autoavaluació**

Formulari d'autoavaluació

Condicions teletreball

L'emplenament del formulari us permetrà **identificar** les **condicions de teletreball que poden comportar risc** per a la vostra seguretat i salut, així com les mesures preventives a adoptar per desenvolupar l'activitat de forma còmoda, segura i saludable.

Per **complimentar adequadament el formulari** és necessari emplenar els camps de dades personals relatives al vostre lloc de teletreball, contestar els ítems relacionats amb les condicions de teletreball, i signar-lo.

Els ítems que trobareu al formulari són de resposta única (situació adequada o inadequada). En cas de que la opció de resposta doni com a resultat situacions inadequades, el formulari us proposarà les **mesures preventives** que han de permetre eliminar o minimitzar el risc.

Descarrega
el [formulari
d'autoavaluació](#)
de les condicions
de teletreball

FORMULARI D'AUTOAVALUACIÓ

CONDICIONS DE TREBALL EN ORDINADORS

ENTORN DE TREBALL

1. Disposeu d'una zona habilitada i fixa, destinada específicament per desenvolupar les tasques amb l'ordinador?
2. Podeu accedir fàcilment a l'espai de treball i moure-us amb llibertat?
3. En el vostre espai de treball es combina llum natural amb il·luminació artificial?
4. Hi ha una il·luminació adequada quan llegiu documents o dades de la pantalla?
5. En cas de tenir finestres, el vostre lloc de treball està orientat perpendicularment (ni de cara ni d'esquenes) a les finestres?

SI
NO



I per finalitzar...

*Durant el teletreball,
postures adequades més que mai*