AYUNTAMIENTO DE TEGUISE

SOLICITUD DE TELETRABAJO

MODELO 541.III

ANEXO III

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA PERSONAL EN SITUACIÓN DE TELETRABAJO

El presente AUTOCUESTIONARIO deberá ser leído atentamente por el /la empleado /a público que solicite acogerse a la modalidad no presencial, mediante la fórmula del teletrabajo, marcando la casilla correspondiente. Dicho cuestionario será remitido al Servicio de Prevención de Riesgos Laborales del Ayuntamiento de Teguise en cumplimiento del artículo 17 de la Instrucción.

Datos personales de la persona trabajadora:

Nombre y apellidos	
Área/Departamento	
Teléfono de contacto	
Correo electrónico	

Equipos (señale con una “X”):

Condición	SÍ	NO
1.Dispongo de conexión a Internet estable		
2. Dispongo del ordenador, pantalla, teclado y ratón		
3. El ordenador dispone de las aplicaciones y los programas que utilizo normalmente en mi puesto (Office y otros) compatibles con ellos		
4. La imagen de la pantalla es estable, sin parpadear ni fluctuar		
5. Puedo ajustar la luminosidad y el contraste de la pantalla		
6. El texto y las imágenes se ven con claridad en la pantalla		
7. La pantalla puede regularse en altura e inclinación para que el borde superior esté a la altura de mis ojos		
8. El teclado y el ratón pueden accionarse cómodamente		

En el caso de que alguno de los elementos (teclado, ratón) sean propiedad del Ayuntamiento cumplimente la cuestión correspondiente y haga mención a ello en el apartado F. OBSERVACIONES.

MOBILIARIO (señale con una “X”):

Condición	SÍ	NO
9. La mesa en la que desarrollo mi actividad me permite colocar la pantalla a una distancia mínima de 40 cm de mis ojos		
10. La mesa me permite colocar el teclado y el ratón de modo que puedo apoyar los antebrazos por delante con comodidad		
11. La superficie de la mesa es mate (sin reflejos)		
12. La mesa me permite colocar cómodamente todos los documentos y equipos que necesito para trabajar.		
13. La altura de la mesa me permite colocar cómodamente las piernas bajo ella y cambiar de posición		
14. Dispongo de reposapiés (en el supuesto en que lo necesite)		
15. La silla de trabajo es estable		
16. Puedo regular la altura de la silla		
17. Puedo regular la altura y la inclinación del respaldo		

18. La silla tiene apoyo lumbar		

CONDICIONES AMBIENTALES (señale con una “X”):

Condición	SÍ	NO
19. Puedo regular la temperatura de mi espacio de trabajo		
20. Puedo ventilar fácilmente mi espacio de trabajo		
21. Tengo una iluminación suficiente o dispongo de lámparas (flexo o similar) para aumentarla cuando lo necesito		
22. Mi espacio de trabajo está en un lugar tranquilo y sin ruidos que puedan molestarme		
23. Puedo limpiar con facilidad mi espacio de trabajo		

LUGAR DE TRABAJO (señale con una “X”):

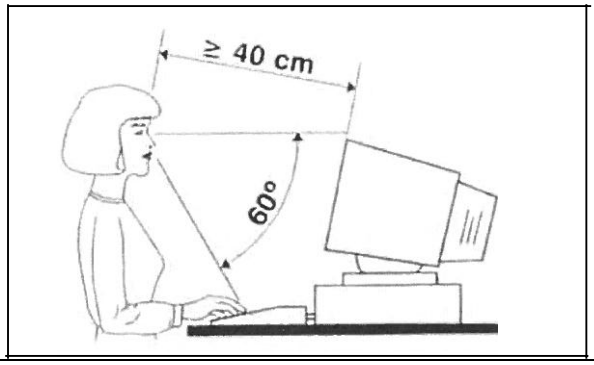
Condición	SÍ	NO
24. El lugar de trabajo tiene suficiente espacio para trabajar y puedo colocar la mesa y la silla en una posición queme resulte cómoda		
25. Tengo suficiente privacidad y puedo trabajar sin interrupciones		
26. No tengo deslumbramientos ni reflejos sobre la pantalla o la mesa que provengan de ventanas o lámparas		
27. No hay cables por el suelo en mi espacio de trabajo		
28. La instalación eléctrica de mi lugar de trabajo está en buenas condiciones y revisada		
29. Tengo suficientes enchufes para todos los equipos que necesito		

ASPECTOS ORGANIZATIVOS (señale con una “X”):

Condición	SÍ	NO
30. Tengo un tiempo de trabajo o un horario que se adecúan a lo establecido en las instrucciones		
31. Puedo tomarme las pausas que necesito durante el tiempo de trabajo		
32. Puedo trabajar sin interferencias significativas de mi vida personal (personas a cargo, mascotas)		
33. Respeto la separación entre mi tiempo de trabajo y mi tiempo personal		
34. Conozco el procedimiento para recibir y entregar tareas/documentos/informes		
35. Dispongo de medios para contactar con mis compañeros/as, jefatura, etc. cuando lo necesito (correo electrónico, teléfono, aplicaciones de videollamada,etc.)		
36. Dispongo de medios para trabajar en equipo si es necesario y realizar reuniones no presenciales (Zoom, etc.)		
37. Tengo acceso a la información y documentos que necesito para desempeñar mi trabajo		
38. Conozco las pautas de seguridad y salud para el teletrabajo osé dónde consultarlas		
39. Conozco el procedimiento para comunicar cualquier incidencia o solicitar asesoramiento en materia de Seguridad y Salud		
40. Conozco el procedimiento para comunicar incidencias de los equipos informáticos o solicitar asesoramiento sobre su uso		
41. Si tengo que realizar visitas o acudir a mi centro de trabajo habitual, conozco el procedimiento de solicitud de Equipos de Protección, si los necesito		

OBSERVACIONES DEL/LA TRABAJADOR/A (en su caso, indicar cualquier observación que se considere relevante y no esté contemplada en el cuestionario):

DOCUMENTO FIRMADO ELECTRÓNICAMENTE



RECOMENDACIONES Y MEDIDAS PREVENTIVAS

A. EQUIPO

Se recomienda que el tamaño y resolución de las pantallas se adecuen al tipo de tarea que se realice.
Para un trabajo de oficina se recomiendan las siguientes características **mínimas:** Tamaño diagonal:35 cm.(14")
Resolución de imagen (píxeles): 640 x 480 Frecuencia: 70Hz
La pantalla deberá ser orientable e inclinable a voluntad, para adaptarse a las necesidades de la persona usuaria. Podrá utilizarse un pedestal independiente o una mesa regulable para la pantalla.
Los caracteres de la pantalla deberán estar bien definidos y configurados de forma clara, y tener una dimensión suficiente, disponiendo de un espacio adecuado entre los caracteres y los renglones. El tamaño requerido para los caracteres debería ser igual o superior a 3 mm.
En lo que concierne a la colocación de la pantalla, se recomienda situarla a una distancia superior a 40 cm. respecto a los ojos del usuario y a una altura tal que pueda ser visualizada dentro del espacio comprendido entre la línea de visión horizontal y la trazada a 60° bajo la horizontal.

El teclado deberá ser inclinable e independiente de la pantalla. La superficie del teclado deberá ser mate para evitar los reflejos. Los símbolos de las teclas deberán resaltar suficientemente y ser legibles desde la posición normal de trabajo.
Se recomienda que la altura de la 3ª fila de teclas (fila central), no exceda de 3 cm. respecto a la base de apoyo del teclado, y la inclinación de éste debería estar comprendida entre 0° y 25º respecto a la horizontal.
El ratón debería tener dorso curvado, una bola o rueda a la altura de los dedos, ser adaptable para diestros o zurdos y ser de desplazamiento fácil.

B. MOBILIARIO

Las dimensiones de la mesa deben ser suficientes para que el usuario pueda colocar con holgura los elementos de trabajo y, más concretamente, para que pueda situar la pantalla a la distancia adecuada (a 40 cm. como mínimo) y el teclado, de manera que exista un espacio suficiente delante del mismo para apoyar las manos y los brazos. Se recomienda que la superficie del plano de trabajo sea mínimo de 80 x120cm.
El acabado de la superficie de trabajo debería tener un aspecto mate, con el fin de minimizar los reflejos, su color no debería ser excesivamente claro u oscuro y carecer de esquinas o aristas agudas.
La silla o asiento de trabajo debería aproximarse lo más posible a los siguientes requisitos:

- Altura del asiento ajustable.
- Respaldo con una suave prominencia para dar apoyo a la zona lumbar y con dispositivos para poder ajustar su altura e inclinación.
- Profundidad del asiento regulable.
- Mecanismos de ajuste fácilmente manejables en posición sentado.
- Se recomienda la utilización de sillas dotadas de apoyos para el suelo, preferentemente con ruedas.

El reposapiés es necesario cuando no se puede regular la altura de la mesa y la altura del asiento no permite a la persona usuaria descansar sus pies en el suelo. Debería reunir las siguientes características: Inclinación ajustable, 45 cm. de ancho por 35 cm. de profundidad y tener superficies antideslizantes.

C. **CONDICIONES AMBIENTALES**

La temperatura debe ser confortable para la persona trabajadora. La temperatura del aire óptima en invierno estaría entre los 20ºC y los 24ºC. En verano, la temperatura óptima se situaría entre los 23ºC y los 26ºC.
Siempre que sea posible se optará por una iluminación natural, que se puede completar con iluminación artificial general (lámpara de techo), complementada a su vez con una localizada (lámpara de mesa) si fuera necesario. Se recomiendan 500 lux. Con ese nivel de iluminación los documentos colocados sobre la mesa deben poder leerse sin forzar la vista y sin inclinar el cuello.

D. **LUGAR DE TRABAJO**

El lugar en que se sitúe el espacio de trabajo debería tener una superficie mínima libre de 2 m^2 y una capacidad de 1O m^3. Si no fuera posible, habrá que disponer de espacio adicional en su proximidad.
El cableado debería recogerse y retirarse de zonas donde pueda ser pisado o traccionado de forma accidental.