

<b>Nom i cognoms</b>		<b>NIF</b>
<b>Lloc de treball</b>		<b>Servei / Centre de treball</b>
<b>Cos o categoria</b>	<b>Correu electrònic</b>	
<b>Data</b>		

## QÜESTIONARI PER AL DESENVOLUPAMENT DE TELETREBALL EN EL DOMICILI EN SITUACIONS TEMPORALS I EXTRAORDINÀRIES

<b>MOBILIARI DE L'ENTORN DE TELETREBALL</b>	<b>SÍ<sup>1</sup></b>	<b>NO<sup>2</sup></b>
1. Disposeu d'un lloc de treball fix amb taula i cadira, preferentment aïllat, per dur a terme el teletreball?		
2. La vostra taula de treball és poc reflectora (ni massa clara ni massa fosca)?		
3. Disposeu d'una cadira amb seient i respall regulables que pugueu ajustar a fi de mantenir els avantbraços flexionats fins a 90° i recolzats sobre la taula sense enlairar les espatlles?		
4. La regulació que podeu fer de la taula i la cadira us permet recolzar els peus i les cames en un reposapeus que us faciliti el suport lumbar en el seient i evitar compressió a les cames?		
5. La posició de l'equip informàtic us permet disposar de prou espai per recolzar els canells i els avantbraços, tenint en compte que els canells han d'estar en posició neutra i que cal fer servir un reposacanells per eliminar tensions musculars i evitar la flexió o l'extensió del canell?		
6. Disposeu d'una taula o superfície de mides raonables que us permeti situar-hi els elements de treball?		
<b>CONDICIONAMENT DE L'ENTORN DE TREBALL</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>
7. L'espai de treball disposa de finestres perquè hi pugui entrar la llum natural?		
8. En cas que hi hagi finestres, el vostre equip de treball es pot col·locar perpendicularment a l'entrada de la llum natural?		
9. En cas que hi hagi finestres, disposeu de persianes o cortines per graduar l'entrada de la llum natural?		
10. Disposeu de llum artificial per combinar-la amb la natural a fi de tenir una il·luminació adequada en el lloc de treball?		
11. El lloc de treball us permet disposar d'un ambient tèrmic confortable?		
12. El lloc de treball té els mitjans necessaris per poder-vos aïllar de la contaminació acústica i poder-vos concentrar?		
13. L'espai de treball està lliure d'obstacles (cablejat i objectes per terra) que puguin entorpir el pas?		
14. S'evita utilitzar endolls intermedis que concentrin un nombre elevat d'equips connectats?		

EQUIPS INFORMÀTICS	Sí	NO
15. La configuració del lloc de treball us permet col·locar la pantalla a una distància superior a 40 cm respecte dels ulls?		
16. La disposició de la pantalla està a una alçària que permet visualitzar-la dins de l'espai comprès entre la línia de visió horitzontal i la traçada a 60° per sota d'aquesta horitzontal?		
17. En el cas dels equips informàtics fixos, la pantalla de l'ordinador està situada frontalment, just darrere del teclat?		
18. La pantalla de l'ordinador es pot inclinar i orientar?		

<sup>1</sup> Si la resposta és afirmativa, no cal adoptar cap mesura addicional.

<sup>2</sup> Si la resposta és negativa, cal adoptar les mesures necessàries per tal de convertir aquesta resposta en afirmativa. Si això no és possible, cal adoptar mesures complementàries d'organització, formació i informació, per part de l'empresa amb l'assessorament de la modalitat preventiva (servei de prevenció, etc).