

---

Recomanacions de  
**prevenció  
per al  
teletreball**

La Unitat de Prevenció de Riscos et vol donar unes consignes bàsiques que t'ajudin a desenvolupar la feina amb condicions de seguretat i benestar durant el període que hakis de treballar des de casa o altres llocs que no siguin el teu despatx habitual. Per això, fem un resum dels aspectes que cal tenir en compte i que tu mateix podràs identificar i millorar, si cal:

## Entorn

- Procura disposar d'un espai o entorn que faciliti el desenvolupament de la teva feina, relativament aïllat de la resta de l'activitat de la casa, sempre que es pugui, per concentrar-te millor.
- Evita el soroll i els llocs sorollosos, si cal, posa't música de fons o auriculars.
- La llum natural és molt bona, aprofita-la, i si necessites més quantitat de llum, en pots fer servir alguna altra de complementària.
- La temperatura ha de ser confortable, es recomana per a interiors una temperatura d'aproximadament 22 °C.

## Ordinador

- Col·loca l'ordinador, el telèfon i altres equips que utilitzis en una taula o superfície que et permeti tenir documents i material que necessitis. El sistema taula-cadira ha de permetre un espai suficient per allotjar les cames amb comoditat i per permetre el canvi de postura.
- La pantalla de l'ordinador es col·loca de forma perpendicular a les finestres per evitar enlluernaments i reflexos, si no és possible, es farà ús d'altres elements (cortines, persianes i altres).
- L'alçada de la pantalla s'ajustarà a l'alçada dels ulls i si és necessari es col·locarà algun estri a sota de la pantalla (caixa, llibres o similar) perquè sigui la correcta.
- És important disposar d'espai suficient davant del teclat perquè puguis recolzar els braços i les mans. La disposició del teclat ha d'afavorir, en la mesura possible, l'alineació entre l'avantbraç, el canell i la mà. Pots col·locar un coixinet per aixecar el canell per ajustar més bé l'angle.
- Evita una sobrecàrrega a la xarxa elèctrica domèstica per les connexions de l'ordinador, endolls i un ús excessiu de dispositius similars. Comprova que no estan deteriorades ni comporten cap risc.

## Cadira

- L'alçada de la cadira hauria de ser regulable, el respall, inclinable i d'altura ajustable. Si no disposes d'una cadira que tingui aquestes característiques, podràs adaptar una cadira normal perquè sigui més còmoda amb coixins.
- Mantingues la postura correcta segons la imatge (inclosa al final del document) amb la resta de mobiliari, la cadira i la taula, amb l'esquena recta, els braços sobre la taula i els peus a terra (en cas de no arribar-hi, es pot utilitzar un reposapeus o similar (caixa o altres).

## Organització

- Organitza la feina ajustant-la al ritme de la teva vida familiar i laboral.
- Pel teu benestar físic i mental busca un moment al dia per fer exercici, pilates, relaxació, o similar.

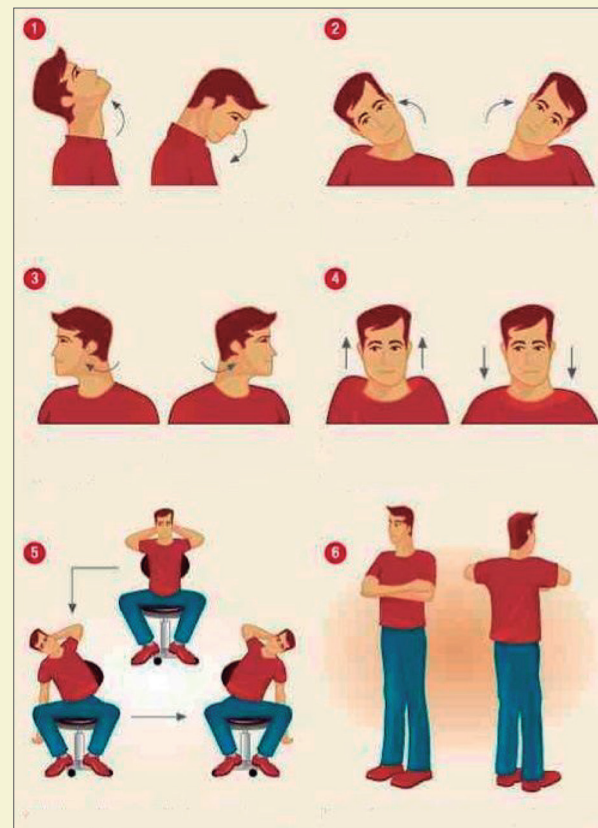
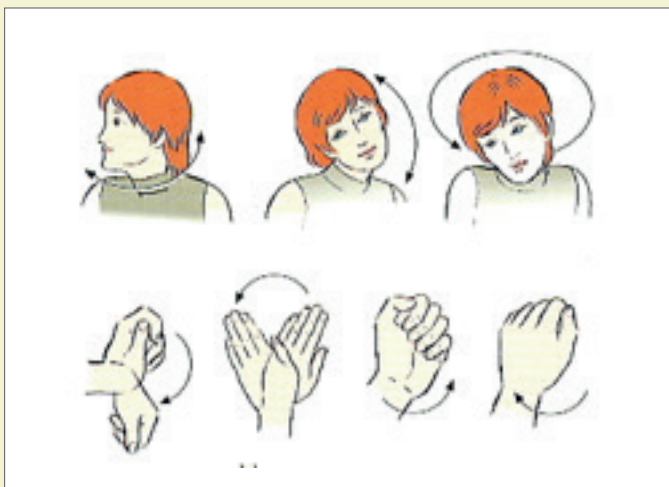
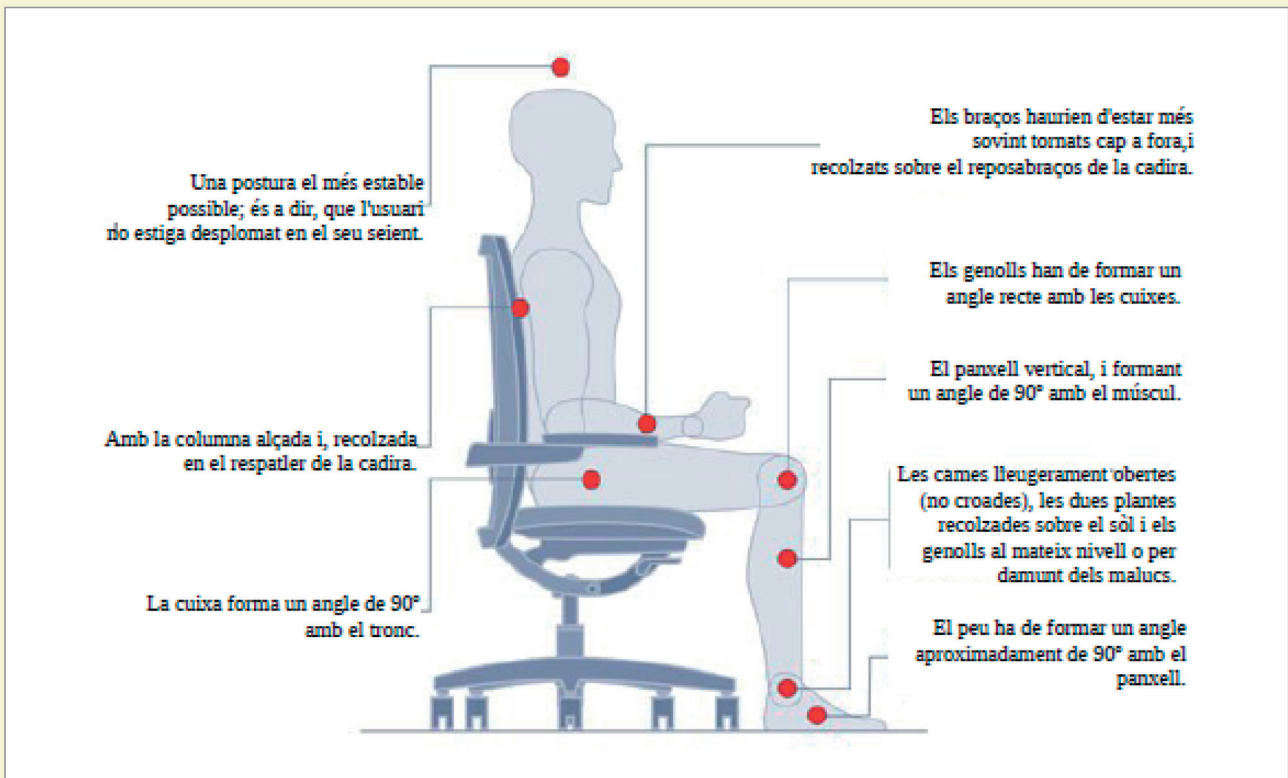
## Fatiga visual i física

- Realitza exercicis de forma periòdica per evitar la sobrecàrrega muscular de l'esquena i els braços.
- Evita la fatiga visual fent descansos o alternant tasques fora de l'ordinador cada 1,5 h aproximadament.

---

**Normativa específica.** Reial Decret 488/1997, de 14 d'abril, sobre disposicions mínimes de seguretat i salut als treballs amb equips que inclouen pantalles de visualització de dades (PVD)

## Postura correcta i exercicis recomanats per al treball amb PVD



UIC  
barcelona