



PLAN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA PUESTO DE TRABAJO: TELETRABAJADOR

DATOS IDENTIFICATIVOS

EMPRESA: HAYA REAL ESTATE S.A.U

PUESTO DE TRABAJO: TELETRABAJADOR

Fecha: 09/03/2020

CUADRO DE CONTROL

Elaborado por:

--

Servicio de Prevención Propio

Aprobado por:

--

Dirección Recursos Humanos

SECCIÓN: TELETRABAJADOR

A continuación, se relacionan las medidas preventivas surgidas como resultado de la evaluación de riesgos realizada en el informe de evaluación para que se proceda a su implantación en aras de eliminar, reducir, o minimizar los riesgos a los que están expuestos los trabajadores.

ACCIONES PREVENTIVAS DE CONTROL PARA LA ELIMINACIÓN Y/O REDUCCIÓN DE RIESGOS

RIESGO	ACCIÓN REQUERIDA	PR.	RECURSOS ECONÓMICOS	RESPONSABLE DE LA ACCIÓN	IMPLANTACIÓN	COMPROBACIÓN
Sobreesfuerzos por posturas inadecuadas o forzadas	Llevar a cabo buen diseño ergonómico del puesto de trabajo, teniendo en cuenta:					
	➤ Mesa o superficie de trabajo: La altura del plano de trabajo recomendable para el trabajo con ordenador es de 68 cm para los hombres y de 65 cm para las mujeres.					
	➤ Silla: Tendrá cinco apoyos en el suelo y ruedas, apoyabrazos, el respaldo deberá ser reclinable y su altura ajustable.					
	➤ Teclado: Deberá ser inclinable e independiente de la pantalla para permitir que el trabajador adopte una postura cómoda que no le provoque cansancio en los brazos o las manos. Es recomendable la utilización de un reposamuñecas.	3	-----	Trabajador	Control diario	Control diario
	➤ Atril: Deberá ser estable y regulable. Se recomienda su colocación al lado de la pantalla del ordenador y a su misma altura, para evitar giros innecesarios de cabeza.					
	➤ Reposapiés: A emplear cuando no se apoyen bien los pies en el suelo. Deberá tener superficie antideslizante.					

SECCIÓN: TELETRABAJADOR

ACCIONES PREVENTIVAS DE CONTROL PARA LA ELIMINACIÓN Y/O REDUCCIÓN DE RIESGOS

RIESGO	ACCIÓN REQUERIDA	PR.	RECURSOS ECONÓMICOS	RESPONSABLE DE LA ACCIÓN	IMPLANTACIÓN	COMPROBACIÓN
Fatiga visual	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Una adecuada iluminación: preferiblemente natural, que deberá complementarse con una iluminación artificial cuando la primera, por sí sola, no garantice las condiciones de visibilidad adecuadas. ➤ Evitar reflejos y deslumbramientos: ubicar los puestos de trabajo de forma tal que los ojos del trabajador no queden situados frente a una ventana o frente a un punto de luz artificial que le puedan producir deslumbramientos directos. ➤ Formación periódica y específica sobre el uso de nuevas tecnologías de información y comunicación, ya que los avances tecnológicos se producen muy rápido y el teletrabajador debe ser capaz de responder. 	3	-----	Trabajador	Control diario	Control diario
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Una adecuada calidad de la pantalla del ordenador: la imagen deberá ser estable, sin destellos, centelleos u otras formas de inestabilidad. El trabajador deberá poder ajustar fácilmente la luminosidad y el contraste entre los caracteres y el fondo de la pantalla, y adaptarlos fácilmente a las condiciones de su entorno. 					
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Correcta ubicación del equipo informático y accesorios: La pantalla, el teclado y los documentos deberán encontrarse a una distancia similar de los ojos para evitar la fatiga visual y los giros de cuello y cabeza. La distancia recomendada de lectura de la pantalla con respecto a los ojos del trabajador será entre 40 y 55 cm. La pantalla deberá estar a una altura que pueda ser visualizada por el trabajador dentro del espacio comprendido entre la línea de visión horizontal y la que se encuentra a 60° por debajo de la misma. 					



PLAN DE PREVENCIÓN: PLANIFICACIÓN ACTIVIDAD PREVENTIVA

Página 4 de 6

SECCIÓN: TELETRABAJADOR

ACCIONES PREVENTIVAS DE CONTROL PARA LA ELIMINACIÓN Y/O REDUCCIÓN DE RIESGOS

RIESGO	ACCIÓN REQUERIDA	PR.	RECURSOS ECONÓMICOS	RESPONSABLE DE LA ACCIÓN	IMPLANTACIÓN	COMPROBACIÓN
Carga Mental	➤ Prefijar una serie de reuniones entre el teletrabajador y los componentes de la empresa para prevenir problemas derivados de la soledad y el aislamiento.					
	➤ Separar el ámbito familiar del laboral.					
	➤ Establecimiento de un horario adaptado a las cualidades y necesidades del teletrabajador para evitar un exceso de horas con la consiguiente sobrecarga.	4	-----	Trabajador	Control diario	Control diario
	➤ Establecer un ritmo de trabajo - descanso donde primen las pausas cortas y frecuentes frente a las largas y espaciadas.					

SECCIÓN: TELETRABAJADOR

ACCIONES PREVENTIVAS DE CONTROL PARA LA ELIMINACIÓN Y/O REDUCCIÓN DE RIESGOS

RIESGO	ACCIÓN REQUERIDA	PR.	RECURSOS ECONÓMICOS	RESPONSABLE DE LA ACCIÓN	IMPLANTACIÓN	COMPROBACIÓN
Riesgos diversos	➤ Habilitar una zona aislable dentro de la vivienda, con suficiente espacio para contener los equipos y materiales de trabajo, de manera que ese espacio se dedique exclusivamente al trabajo.	4	-----	Trabajador	Control diario	Control diario
	➤ Sería conveniente que dispusiera de luz natural, y que el ruido, tanto externo como de la casa, fuese el menor posible.					
	➤ Ordenar el espacio de la habitación para evitar caídas y golpes, respetando los lugares de paso, etc.					
	➤ En la misma línea, disponer el cableado eléctrico y telefónico de manera fija y en las paredes.					
	➤ Vigilar la temperatura de la habitación, así como la ventilación de la misma.					

SECCIÓN: TELETRABAJADOR

