



PLAN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

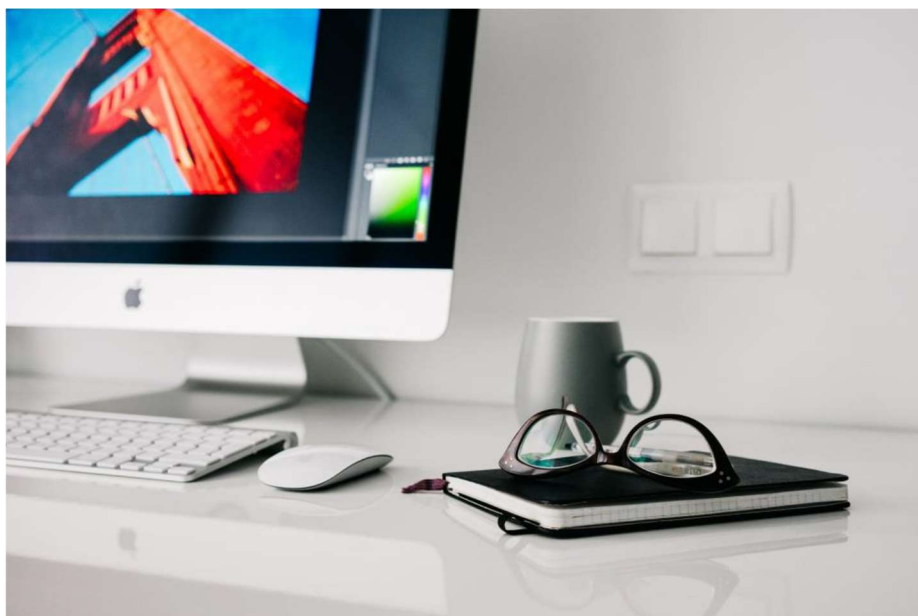
FICHA INFORMATIVA DE RIESGOS LABORALES DIRIGIDA AL TRABAJADOR

DATOS IDENTIFICATIVOS

EMPRESA: HAYA REAL ESTATE S.A.U

PUESTO DE TRABAJO: TELETRABAJADOR

FECHA: 09/03/2020





PLAN DE PREVENCIÓN: INFORMACIÓN DE RIESGOS LABORALES

PUESTO DE TRABAJO TELETRABAJADOR

INDICE

1. DESCRIPCIÓN.....	3
2. FICHA DE INFORMACIÓN DE RIESGOS.....	4



PLAN DE PREVENCIÓN: INFORMACIÓN DE RIESGOS LABORALES

PUESTO DE TRABAJO TELETRABAJADOR

1. DESCRIPCIÓN

1.1. DEFINICIÓN

Según el “Acuerdo Marco Europeo sobre Teletrabajo”, el teletrabajo es una forma de organización y/o de realización del trabajo, utilizando las tecnologías de la información en el marco de un contrato o relación de trabajo, en la cual un trabajo que podría ser realizado igualmente en los locales de la empresa se efectúa fuera de estos locales de forma regular.

Las ventajas del teletrabajador son:

- ✓ Facilita la conciliación de la vida laboral y personal.
- ✓ Mayor autonomía.
- ✓ Ahorro en desplazamientos (en tiempo y dinero por menor consumo de combustible o pago de transportes públicos).
- ✓ Reduce el riesgo de accidentes, sobre todo de tráfico.
- ✓ Reduce el estrés originado por la falta de flexibilidad horaria.
- ✓ Mejora de la salud al reducir el estrés derivado de los desplazamientos y los gastos asociados, además de oportunidades de incluir en la rutina diaria tiempo para el cuidado físico.
- ✓ Reducción de la huella de carbono y el impacto ambiental producido por cada trabajador durante los desplazamientos y el consumo de energía en las oficinas.
- ✓ Mejora en los lazos familiares y vecinales al tener mayor presencia física en el hogar y otros espacios de socialización.

1.2. PUESTO DE TRABAJO: TELETRABAJADOR

1.2.1. DESCRIPCION DE LAS TAREAS

En este puesto se engloban aquellos trabajadores que realizan parte o la totalidad su jornada laboral en su propio domicilio.

1.2.2. FORMACION NECESARIA:

Formación e información en prevención de riesgos laborales centrada en los riesgos identificados en la evaluación del puesto, principalmente centrada en el sector de oficinas y despachos, concretamente:

- Seguridad en oficinas y despachos.

Se recomienda formación adicional en Seguridad Vial cada 3 años.

1.2.3. EQUIPOS DE TRABAJO:

Los equipos de trabajo utilizados son los propios del sector de oficinas y despachos:

- ✓ Equipos Informáticos.
- ✓ Archivadores, estanterías.
- ✓ Mobiliario informático.



PLAN DE PREVENCIÓN: INFORMACIÓN DE RIESGOS LABORALES

PUESTO DE TRABAJO TELETRABAJADOR
CENTRO DE TRABAJO

2. FICHA DE INFORMACIÓN DE RIESGOS

Código	RIESGO IDENTIFICADO	AGENTE CAUSANTE	MEDIDAS PREVENTIVAS
130	Sobreesfuerzos por posturas inadecuadas o forzadas	✓ Diseño ergonómico del puesto de trabajo inadecuado.	<p>Llevar a cabo buen diseño ergonómico del puesto de trabajo, teniendo en cuenta:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ 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.➤ 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.



PLAN DE PREVENCIÓN: INFORMACIÓN DE RIESGOS LABORALES

PUESTO DE TRABAJO
CENTRO DE TRABAJO

TELETRABAJADOR

2. FICHA DE INFORMACIÓN DE RIESGOS

Código	RIESGO IDENTIFICADO	AGENTE CAUSANTE	MEDIDAS PREVENTIVAS
490	Fatiga visual	✓ Fatiga visual por el uso de PVD	<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.➤ 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.➤ 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: INFORMACIÓN DE RIESGOS LABORALES

PUESTO DE TRABAJO
CENTRO DE TRABAJO

TELETRABAJADOR

2. FICHA DE INFORMACIÓN DE RIESGOS

Código	RIESGO IDENTIFICADO	AGENTE CAUSANTE	MEDIDAS PREVENTIVAS
450	Carga Mental	<ul style="list-style-type: none">✓ Aislamiento del resto de compañeros.✓ Contacto casi exclusivamente telemático o telefónico.	<ul style="list-style-type: none">➤ 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.➤ Establecer un ritmo de trabajo -descanso donde primen las pausas cortas y frecuentes frente a las largas y espaciadas.
035	Riesgos diversos	<ul style="list-style-type: none">✓ Por la transformación de una parte de la vivienda en lugar de trabajo.	<ul style="list-style-type: none">➤ 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.➤ 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.