

## UBICACIÓN: atención ao espazo físico

- Lugar específico e independente
- Boa iluminación, a ser posible natural
- Libre de rúidos
- Temperatura, humidade e ventilación axeitadas
- Con espazo suficiente, ordeado
- Instalación eléctrica segura

## Riscos ergonómicos: **POSTURA**: atención aos trastornos musculoesqueléticos

- Mobiliario ergonómico**
  - Mesa que evite reflexos, regulable en altura, con espazo suficiente
  - Cadeira estable, regulable, emprego de repousapés
- Equipos de traballo ergonómicos**
  - En equipos portátiles, axuste de altura da pantalla, teclado e rato independentes
  - Repousa pulsos
- Ubicación correcta do mobiliario e dos equipos**
  - Disposición correcta de equipos e materiais na mesa de traballo
  - Espazo para moverse
  - Ubicación do espazo de traballo atendendo ás fontes de iluminación
- Loita contra o sedentarismo**
  - Establecemento de tempos de traballo sedentario, levantarse de cando en vez
  - Pausas curtas e frecuentes
  - Realizar estiramientos

## Riscos ergonómicos: atención á **FATIGA VISUAL**

- Colocar a pantalla de forma que se eviten os deslumbramentos, preferentemente perpendicular ás fiestras. Se é posible traballar con luz natural
- Boa calidade da pantalla
- Establecemento de descansos curtos e frecuentes

## Riscos psicosociais: atención á **ORGANIZACIÓN DO TRABALLO**

- Establecer unha rutina diaria
- Planificar a xornada, marcar obxectivos a cumprir
- Emprego de ferramentas para organización de tarefas, axendas compartidas, traballo colaborativo

## Riscos psicosociais: atención ao **CONTROL DO TEMPO DE TRABALLO**

- Planificar horario de inicio, remate e descansos (mellor curtos e frecuentes)
- Emprego de ferramentas para control e organización do tempo de traballo
- Establecer límites entre o tempo de traballo e o tempo de vida familiar e persoal

## Riscos psicosociais: atención aos efectos do **ILLAMENTO**, sensación de **ABANDONO** ou **DESCONEXIÓN**

- Emprego de ferramentas de comunicación e apoio: video conferencias, axendas compartidas, métodos de traballo colaborativo
- Contacto regular en todos os niveis xerárquicos

## Riscos do teletraballo para **A SAÚDE**

- Sedentarismo**
  - Establecer intervalos máximos de traballo sedentario
  - Realizar pausas curtas e frecuentes
  - Moverse, realizar estiramientos de forma periódica
  - Realizar exercicio físico
- Evitar a Síndrome da “pataca no escritorio”, comer a todas horas**
  - Planificar, dentro da rutina diaria, tempos suficientes para as comidas
  - Menús saudables, evitar inxestas copiosas
  - Procurar non comer no lugar de traballo, diante da pantalla

## En traballos móbiles: atención aos riscos de seguridade derivados dos **DESPRAZAMENTOS**

- Observar as medidas de circulación
- Planificar os desprazamentos con tempo suficiente
- De empregar vehículo propio ou da empresa, realizar mantemento preventivo

Sempre: **INFORMACIÓN E FORMACIÓN** sobre riscos específicos do posto e medidas preventivas