

A continuació, es detallen algunes mesures o normes generals que són necessàries aplicar, davant els riscos relacionats amb l'activitat laboral que implica el "teletreball" que, segons l'acord Marc Europeu de Teletreball de 2002, es defineix com *"una forma d'organització i/o de realització de la feina, utilitzant les tecnologies de la informació en el marc d'un contracte o d'una relació de treball, en la qual un treball que podria ser realitzat igualment en els locals de l'empresa s'efectua fora d'aquests locals de forma regular"*.

Per tant, les mesures que es faciliten, s'han de referir, tant a la feina de manera més o menys contínua en el domicili del treballador/a, com el que s'exerceix en llocs variables a causa de la necessitat freqüent de trasllats com a part de la feina a exercir.

Mesures preventives generals a aplicar en el domicili

El treball que s'hagi de desenvolupar amb freqüència des del domicili del treballador/a, s'haurà de planificar de manera que es minimitzin els riscos que pot aportar una limitació de l'espai i amb ells la situació dels elements principals que es requereix: PC, teclat, pantalla, ratolí, cadira, taula de treball i les condicions ambientals que es requereixen, etc.

Organització del treball

- Escollir l'àrea de la casa que disposi de prou espai per a realitzar el treball amb certa comoditat i que, a el mateix temps, aquest espai ha de poder aïllar-se de la resta d'ocupació de l'habitatge, de manera que es pugui aïllar de sorolls i interferències, evitant pèrdua de concentració i aparició de tensions.
- Si és possible, el lloc escollit ha de disposar preferentment de llum natural que incidirà en la pantalla de manera lateral i que, en tot cas, serà complementada amb llum artificial que es disposarà segons el següent apartat.
- A prop del lloc de treball, disposar de bases d'endolls de manera que es mantinguin els cables recollits i evitant que envaeixin les zones d'accés a el lloc de treball.
- El treball ha de seguir un pla establert adaptant el treball al temps i a les necessitats de cada persona, aprofitant la flexibilitat horària, però obeint a una planificació:
 - La jornada s'hauria d'iniciar de la mateixa manera que quan es requereix un desplaçament: la higiene personal i el canvi de roba suposa la preparació mental per a l'inici de la jornada. És important mantenir les rutines diàries.
 - Evitar realitzar tasques domèstiques al mateix temps que obliguen a la "multitasca" i, amb això, a la desconcentració.
 - Establir un horari, descansos i distribució dels terminis per al lliurament de la feina. Durant els descansos, és convenient retirar-se de davant de l'ordinador i estirar les cames, fins i tot fer exercicis d'estirament.
 - Establir reunions periòdiques per tractar els continguts sobre els quals es treballa i mantenir el contacte amb el grup (mitjançant videoconferències o similars)
 - Instal·lar un sistema de comunicació ràpid per a consultes breus, etc.
 - És convenient, sempre que les circumstàncies ho permetin, planificar reunions presencials periòdicament o jornades de treball en les instal·lacions de l'empresa.

Disposició de l'equip de treball

La distribució de l'equip de treball i les característiques que han de complir, haurien de ser les mateixes que en les instal·lacions de l'empresa, considerant les possibles limitacions d'espai que conflueixin en el domicili particular del treballador.

1. Disposició de l'equip, dependrà de tipus de treball que es realitzarà:
 - Introducció de dades a l'ordinador, en el qual la mirada roman la major part del temps sobre el document base i ocasionalment sobre la pantalla. En aquest cas la disposició de l'equip sobre la taula de treball serà la de la figura A.
 - Treball de caràcter dialogant, en el qual la vista es fixa en la pantalla amb més freqüència i el treball de teclat és menys important. La disposició de l'equip sobre la taula de treball en aquest cas serà la de la figura B.
 - Activitat mixta, on s'alternen les dues anteriors. En aquest cas es buscarà una disposició intermèdia.

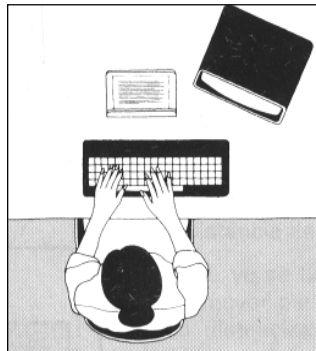


Figura A

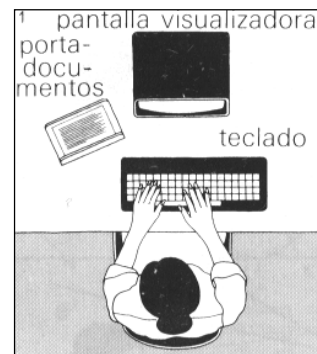
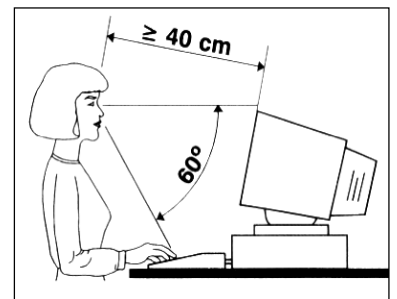


Figura B

2. Il·luminació: preferiblement natural i s'haurà de complementar amb una il·luminació artificial quan la primera, per si sola, no garanteixi les condicions de visibilitat adequades.
3. Evitar reflexos i enlluernaments: Regular les persianes de les finestres per evitar reflexos a la pantalla de l'ordinador (les pantalles s'ubicaran perpendicularment a les finestres o paral·leles a la longitud dels fluorescents superiors).
4. Ajustar l'alçada de la cadira de manera que els peus estiguin plans a terra o sobre el reposapeus, amb els genolls formant aproximadament un angle recte i la superfície de treball lleugerament per sobre del maluc.
5. Ajustar l'alçada i inclinació del respall fins a aconseguir una postura còmoda de treball (esquena vertical o lleugerament inclinada cap enrere).
6. Situar la pantalla a una distància entre 40 i 90 cm de manera que la seva part superior es trobi en la línia de visió horitzontal i la part inferior dins d'un angle de 60° sota aquesta horitzontal.
7. Situar el teclat se situarà davant de la pantalla o del portadocuments, a una distància mínima de 10 cm de l'extrem de la taula per donar suport braços i canell.
8. Ordinadors portàtils: es procurarà l'ús d'un teclat extern de manera que es permeti col·locar la pantalla de l'ordinador a una altura més adequada.



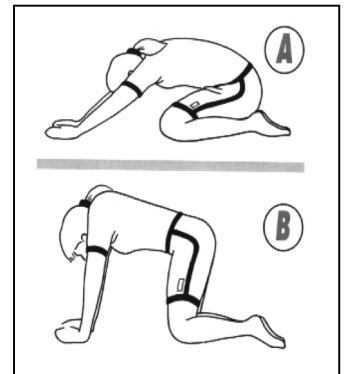
Exercicis d'esquena

Com a part dels períodes de descans, o bé al finalitzar la jornada de treball, és convenient la realització d'exercicis que contribueixin al manteniment en bones condicions de l'esquena i eliminar les tensions de la postura sostinguda amb l'equip de treball:

Descontracció de l'esquena

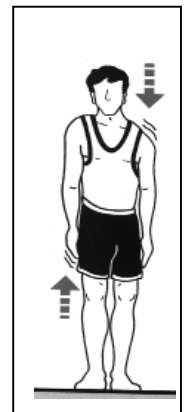
Situeu-vos de genolls i assegut sobre els talons, braços estesos cap endavant i les mans recolzades a terra (amb les natges enganxades als talons).

El cap ha de quedar penjant (dibuix A). Inspiri i elevi el cos fins a la posició del dibuix B i en aquesta posició expirar. Les cuixes han de formar un angle recte amb les cames. El cap sempre penjant. Repetir l'exercici 10 vegades.



Rotació del cap

Mantenint el cos dret, fer girar suaument el cap, 10 vegades a l'esquerra i 10 vegades a la dreta.



Moviment de les espatlles

Mantenint el cos dret aixecar i baixar les espatlles alternativament. Repetir l'exercici 10 vegades.