FORMULARI D'AUTOAVALUACIÓ DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS

Annex

Nom		**Cognoms**	
Direcció funcional d'adscripció			
Lloc habitual on desenvoluparà el teletreball			

ENTORN DE TREBALL		
Disposo d'una zona o espai específic, en el meu domicili, per desenvolupar la tasca de teletreball.	SI	NO
Les dimensions d'aquest espai em permeten moure'm sense dificultats.	SI	NO
Les característiques d'aquest espai em permeten accedir fàcilment al meu lloc de treball.	SI	NO
Aquest espai té llum natural?	SI	NO
En cas afirmatiu, podeu regular l'entrada de llum natural mitjançant una cortina o una persiana?	SI	NO
El llum natural arriba lateralment al meu lloc de treball.	SI	NO
El llum natural no arriba frontalment o per darrere al meu lloc de treball.	SI	NO
Puc combinar el llum natural amb el llum artificial.	SI	NO
No tinc enlluernaments ni reflexos a l'hora de desenvolupar la tasca de teletreball.	SI	NO
L'ambient tèrmic és confortable.	SI	NO
El nivell de soroll em permet concentrar-me en la feina amb facilitat.	SI	NO

MOBILIARI		
L'alçada de la taula està entre 71 i 74 cm.	SI	NO
Les dimensions de la taula són adients per desenvolupar la meva feina de teletreball amb comoditat, entre 70 i 80 cm de profunditat.	SI	NO
- Em permeten disposar d'un espai per recolzar els avantbraços quan utilitzo el teclat o el ratolí, més de 10 cm.	SI	NO
- Estirar les cames per sota de la taula per adoptar una postura còmoda.	SI	NO
La superfície de la teula és mat per evitar els reflexos.	SI	NO

Disposo de cadira ergonòmica: cinc rodes, regulable en alçada, respatller regulable en alçada i en inclinació i seient regulable en profunditat.	SI	NO
L'alçada de la taula i la regulació en alçada de la cadira, durant la meva tasca de teletreball, em permeten:	SI	NO
- Mantenir els braços en angle de 90º quan utilitzo el teclat o el ratolí.	SI	NO
- Tocar a terra amb tota la planta dels dos peus sense dificultat.	SI	NO
Si teniu prestatgeries a l'espai de treball, les teniu collades a la paret o enriostades entre sí per evitar la seva caiguda.	SI	NO

EQUIP INFORMÀTIC		
L'alçada de la pantalla és regulable.	SI	NO
La inclinació de la pantalla és regulable.	SI	NO
La línia horitzontal de visó dels meus ulls coincideix amb el vorell superior de la pantalla.	SI	NO
Puc regular la distància entre la pantalla i els meus ulls entre els 40 i els 60 cm.	SI	NO
Miro la pantalla frontalment, sense necessitat de girar el coll.	SI	NO
La pantalla està just davant del teclat.	SI	NO
La inclinació del teclat és regulable.	SI	NO
Disposo d'auricular – micròfon per combinar l'ús de l'equip informàtic amb les trucades telefòniques per no haver d'adoptar postures forçades de coll (només si l'ús del telèfon és freqüent).	SI	NO
L'equip i la instal·lació a internet em permeten connectar-me amb facilitat i sense interrupcions amb el CSI per a la realització de la meva tasca de teletreball.	SI	NO
COMENTARI: Has de saber que per treballar de forma continuada amb l'equip informàtic és molt més ergonòmic un equip de sobretaula que no pas un ordinador portàtil.		

ALTRES CONSIDERACIONS		
La zona destinada a la tasca de teletreball no té obstacles que redueixin la meva capacitat de moviment o que puguin provocar-me una ensopegada i/o caiguda.	SI	NO
Per connectar al corrent elèctric els aparells: equip informàtic i llum de suplement disposo d'una regleta d'endolls amb interruptor i no faig ús de lladres elèctrics.	SI	NO
La instal·lació elèctrica del meu domicili disposa de les proteccions elèctriques adients: protecció diferencial contra curtcircuits i protecció tèrmica contra sobrecàrregues (sobreintensitats).	SI	NO

La instal·lació de gas del meu domicili ha passat les revisions normatives corresponents.	SI	NO
No alterno la meva tasca de teletreball amb l'ús dels fogons o del forn de cuina per no donar la possibilitat de generar un incendi per un descuit.	SI	NO
És possible que durant l'horari de la meva jornada laboral de teletreball hagi de sortir al carrer per alguna gestió?	SI	NO
En cas afirmatiu has de saber que per evitar accidents al carrer és necessari: - Sortir amb prou temps per arribar puntualment als llocs, sense presses. - Evitar els recorreguts irregulars i amb poca il·luminació. - Respectar les normes de trànsit per minimitzar el risc d'accident. - Si has de caminar utilitza calçat còmode, transpirable, antilliscant i amb un taló d'àmplia base i altura moderada.		

Jo,..... amb DNI ....., declaro ser certes les valoracions sobre el nivell de compliment de les condicions d'entorn de treball, mobiliari, equips informàtics i d'altres consideracions declarades en el present formulari d'autoavaluació de prevenció de riscos laborals.

Signatura,

A ....., ... de ..... de 20....