

# TELETRABAJO: Consejos de seguridad y autoevaluación

- *Marco Legal. Obligación de las partes en materia de riesgos laborales.*
- *Consejos para un teletrabajo eficaz.*
- *Check list para un teletrabajo responsable.*
- *Medidas preventivas en el lugar de trabajo.*
- *¿Qué hacer en caso de un accidente de trabajo?*



## **Marco Legal. Obligación de las partes en materia de riesgos laborales.**

El teletrabajo está regulado en España por la Ley 3/2012, que redefine el concepto del trabajo a distancia fijado con anterioridad en el Estatuto de Los Trabajadores. En esencia, este reglamento equipara los derechos de los trabajadores a distancia con puestos presenciales. Tanto a nivel laboral como en prestaciones en materia de seguridad y salud, tal y como establece la Ley 31/1995 de PRL.

El trabajador a distancia deberá estar adscrito a un centro de trabajo fijo para poder ejercer sus derechos de representación colectiva. Y en materia de prevención, tendrá los mismos derechos que una persona con puesto presencial. Es decir, existe un deber del empresario de proteger frente a los riesgos laborales a todos los teletrabajadores.

Por lo tanto, los derechos de información, consulta y participación, formación en materia preventiva, paralización de la actividad en caso de riesgo grave e inminente y vigilancia de su estado de salud, en los términos previstos en la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, forman parte del derecho de los trabajadores a una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo.

Para poder cumplir con estos requisitos, el empleador y en su caso los delegados de prevención deberán poder acceder al domicilio particular para, en su caso, realizar la evaluación de riesgos laborales. Aunque frente a esta necesidad de visitar el domicilio, el trabajador siempre tiene derecho a negar la entrada del empresario a su domicilio, situación que entra en conflicto con las obligaciones del empleador y con su propia obligación de colaborar con el empresario. Por lo tanto, llegados a este punto, el empresario deberá disponer de evidencias de su imposibilidad de cumplir con sus obligaciones legales sobre la elaboración de la evaluación de riesgos laborales.

El teletrabajador, también tendrá derecho a solicitar visita de Inspección de Trabajo en su domicilio. Aunque paradójicamente, este mismo trabajador estaría en su derecho de negarle la entrada al Inspector de Trabajo, a los representantes de los trabajadores o al propio empresario si así lo cree conveniente.

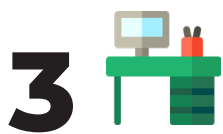
## **Consejos para un teletrabajo eficaz.**



**Trabaja en casa como lo harías en tu lugar de trabajo:** tómatelo con la misma seriedad.



**Marca unos horarios y hábitos estrictos:** debes seguir una rutina igual que si estuvieras en tu lugar de trabajo habitual. Levántate a la misma hora y sigue las mismas pautas de aseo y alimentación. Determina los mismos horarios para descansar, comer y trabajar.



**3** **Asegúrate de que dispones de un espacio adecuado para trabajar:** debes trabajar en las mismas condiciones ergonómicas que usarías en tu lugar de trabajo. No es recomendable trabajar en la cocina, sentado en el sofá o en lugares desordenados, seguro que acabarás desconcentrado o con dolor de espalda.



**4** **Mantén el contacto con tus compañeros:** es recomendable que mantengas una línea de contacto con tus compañeros o equipo de trabajo. Saluda, da los buenos días y eventualmente revisa el chat de la empresa. Es importante la comunicación hablada, por lo que mantén contacto telefónico para comunicarte.



**5** **Aprende a separar el ocio de las obligaciones laborales.** El teletrabajo tiene el riesgo de volvernos adictos al mundo laboral. Aunque tengamos acceso al sistema de la empresa o al mail de trabajo, hay que saber separar las diversas parcelas de la vida.



**6** **Incluye el ejercicio en tu plan diario de trabajo.** Si trabajamos desde casa y además salimos poco a la calle, estamos expuestos a problemas de salud. Así pues, antes o después de trabajar, márcate como objetivo hacer ejercicio.



**7** **Haz pequeñas pausas para comer o estirar los músculos.** Las contracturas pueden aparecer si estamos mucho rato en la misma posición. Igualmente, tenemos derecho a parar durante unos minutos para coger fuerzas.



**8** **Establece pautas para consultar las redes sociales.** Cuando trabajamos solos y desde casa, la tentación de consultar las redes sociales es mayor. Planifica su revisión en momentos concretos.



**9** **Contar con el apoyo de quienes conviven con nosotros.** La familia debe contribuir a respetar los espacios y a no molestar.

## **Check list para un teletrabajo responsable**

Según lo previsto en la Ley de Prevención de Riesgos laborales, los teletrabajadores tienen derecho a una protección eficaz frente a los riesgos laborales, así como de disponer de una evaluación de riesgos de su lugar de trabajo, que es su domicilio.

Dadas las dificultades que pueden existir para visitar este domicilio por parte del empresario (a través de su servicio de prevención), se confecciona un sistema de evaluación mediante check list, para su aplicación por parte del propio teletrabajador, o por parte de un técnico de prevención de la empresa.

Cada pregunta está clasificada en base a la rama de la prevención de riesgos laborales que le afecta: ergonomía, condiciones ambientales, seguridad y riesgos psicosociales.

Las respuestas "SI" indican una situación adecuada; las respuestas "NO" indican una situación desfavorable que requiere corrección; las respuestas "NP" o no procede, indican que la situación no aplica.





<b>ERGONOMÍA DEL PUESTO DE TRABAJO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>NP</b>
La pantalla del ordenador se encuentra a una distancia de entre 45 y 75 cm de los ojos.			
La parte superior de la pantalla se encuentra se encuentra a la altura de los ojos.			
La pantalla del ordenador se puede inclinar o rotar ligeramente para evitar reflejos.			
La luminosidad de la pantalla es regulable para evitar reflejo			
En caso de ser necesaria la lectura de documentos, se dispone de un porta-documentos, y éste se puede colocar en la pantalla.			
Se dispone de reposamuñecas para el teclado			
En caso de trabajar con un portátil, se dispone un teclado independiente y pantalla auxiliar.			
Se dispone de una mesa de trabajo con unas dimensiones de 80 x 120 cm, preferentemente de colores mate (es decir sin brillo).			
Se dispone de una silla de 5 patas con ruedas, regulable en altura, de respaldo reclinable y con protección lumbar y dorsal. Recomendable que disponga de reposabrazos.			
La altura regulable de la silla permite ajustarse de tal forma que los brazos queden en ángulo recto respecto a la mesa y teclado, apoyados en el reposabrazos sin que los pies queden colgando.			
En caso de que, tras ajustar la silla, los pies queden colgando, se dispone de reposapiés o de una mesa regulable en altura.			
Si el trabajo requiere atender llamadas telefónicas de forma constante, se dispone de auriculares con micrófono que permiten postura adecuada del cuello y libertad para las manos.			
Se dispone de un pequeño carro con plataforma (carretilla plegable) para el transporte de bultos y cajas: por ej. Para el traslado de impresoras y otros equipos tecnológicos.			
Se dispone de un lugar fijo de trabajo con silla, mesa y condiciones ergonómicas adecuadas evitando trabajar sobre sofás, cama, mesa de la cocina, etc... varias horas seguidas.			
<b>TOTAL</b>			

**VALORACIÓN**

$$\frac{\text{Nº Respuestas SI}}{\text{Nº Respuestas SI + NO}}$$

<b>ADECUADO</b> 100%	<b>MEJORABLE</b> 90-99%	<b>MUY MEJORABLE</b> 80-89%	<b>MUY MEJORABLE</b> 80-89%	<b>MUY DEFICIENTE</b> <70%
-------------------------	----------------------------	--------------------------------	--------------------------------	-------------------------------

<b>CONDICIONES AMBIENTALES</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>NP</b>
El domicilio o lugar de trabajo, dispone de un ambiente sonoro que permite trabajar sin interferencias.			
Se dispone de buena iluminación en el despacho del domicilio: habitación con lámpara en el techo que disponga de varias bombillas.			
El lugar de trabajo tiene el techo y paredes pintados de blanco.			
Se dispone de entrada de luz natural con persiana o cortinas que permitan regular su intensidad.			
Se dispone de flexo para complementar la iluminación de lectura y escritura.			
Se dispone de un sistema de calefacción y refrigeración que nos permita mantener una temperatura de 19 a 27°C y una humedad entre 40 y 70%.			
<b>TOTAL</b>			

**VALORACIÓN**  $\frac{\text{N}^\circ \text{ Respuestas SI}}{\text{N}^\circ \text{ Respuestas SI} + \text{NO}}$

<b>ADECUADO</b> 100%	<b>MEJORABLE</b> 90-99%	<b>MUY MEJORABLE</b> 80-89%	<b>MUY MEJORABLE</b> 80-89%	<b>MUY DEFICIENTE</b> <70%
-------------------------	----------------------------	--------------------------------	--------------------------------	-------------------------------

<b>CONDICIONES DE SEGURIDAD</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>NP</b>
La instalación eléctrica de la vivienda dispone de interruptor diferencial de 30 mA, toma de tierra y un magnetotérmico para las tomas de corriente de 10 A con una sección de cable de 1,5 mm <sup>2</sup> .			
Para la conexión del ordenador y periféricos, se dispone de enchufes independientes o una regleta con protección por sobretensiones y capacidad mínima de 2.500 W/10A.			
Los cables y conexiones están instalados de tal forma que obstaculizan las vías de paso.			
Se dispone de un extintor pequeño dentro de la vivienda para atender posibles conatos de incendio y formación suficiente para utilizarlo.			
Se dispone de un botiquín básico con desinfectantes y antisépticos autorizados, gasas estériles, algodón hidrófilo, venda, esparadrapo, apósitos adhesivos, tijeras, pinzas y guantes desechables.			
Se dispone de un consultorio telefónico con información de contacto de emergencias (112), dirección del centro sanitario más cercano y del centro asistencial de la mutua, así como las pautas de actuación ante un accidente: recogida de evidencias, cadena de comunicación, etc...			
<b>TOTAL</b>			

**VALORACIÓN**

$$\frac{\text{Nº Respuestas SI}}{\text{Nº Respuestas SI + NO}}$$

<b>ADECUADO</b> 100%	<b>MEJORABLE</b> 90-99%	<b>MUY MEJORABLE</b> 80-89%	<b>MUY MEJORABLE</b> 80-89%	<b>MUY DEFICIENTE</b> <70%
-------------------------	----------------------------	--------------------------------	--------------------------------	-------------------------------

<b>RIESGOS PSICOSOCIALES</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>NP</b>
Se dispone de un horario de trabajo regular con pausas cortas cada 2 horas reglamentadas, que permitan reducir la fatiga mental.			
La distribución del tiempo de trabajo nos permite dormir y descansar durante una media de 7 a 9 horas diarias, en un horario regular todas las noches.			
La distribución de la jornada laboral nos permite desconectar para realizar otras actividades de carácter personal sin generar sensación de abandono o tener que estar pendiente del teléfono, correo u otros requerimientos del trabajo.			
Se realizan reuniones sistemáticas telefónicas o por videoconferencia con compañeros y/o responsables de la empresa (al menos una semanal).			
Se dispone de un canal de comunicación rápido y eficaz, tipo chat, que nos permite conversar con otros compañeros/as para solicitar apoyo, darlo o simplemente conversar.			
Se pueden alternar jornadas de teletrabajo en el domicilio con otras en la empresa.			
Se dispone de una ayuda o soporte telefónico para la instalación, configuración y asistencia en averías de todos los elementos tecnológicos de nuestra oficina en el domicilio: ordenador, teléfono, configuración del correo, impresora, conexión a internet, etc...			
Se dispone de todos los recursos necesarios para desarrollar la actividad, tanto tecnológicos como formativos para su utilización.			
Se dispone de un plan formativo a medida que permita progresar.			
Se recibe feedback del trabajo realizado con regularidad, que nos permite saber que estamos haciendo bien nuestras tareas.			
Se recibe información suficiente y adecuada sobre la evolución de la compañía, en cuanto a nuevas líneas de negocio, cambios de personal, métodos de trabajo, etc...			
Se dispone de un supervisor/a que está atento a nuestras necesidades y que nos ayuda a planificar el trabajo. Con el que podemos contar y solicitar ayuda cuando es necesario.			
Se dispone de objetivos de trabajo explícitos, coherentes y alcanzables.			
<b>TOTAL</b>			

**VALORACIÓN**  $\frac{\text{N}^\circ \text{ Respuestas SI}}{\text{N}^\circ \text{ Respuestas SI} + \text{NO}}$

<b>ADECUADO</b> 100%	<b>MEJORABLE</b> 90-99%	<b>MUY MEJORABLE</b> 80-89%	<b>MUY MEJORABLE</b> 80-89%	<b>MUY DEFICIENTE</b> <70%
-------------------------	----------------------------	--------------------------------	--------------------------------	-------------------------------



<b>GESTIÓN DE LA PREVENCIÓN</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>NP</b>
Se ha recibido formación en prevención de riesgos laborales que permiten conocer los riesgos del puesto desempeñado, así como las medidas de protección a aplicar en cada caso.			
Se dispone de formación básica de prevención y extinción de incendios y primeros auxilios.			
La empresa facilita información sobre los riesgos del puesto de trabajo.			
Periódicamente se recibe una citación para pasar un reconocimiento médico y se reciben los resultados de salud con recomendaciones al respecto.			
<b>TOTAL</b>			

**VALORACIÓN**  $\frac{\text{N}^\circ \text{ Respuestas SI}}{\text{N}^\circ \text{ Respuestas SI} + \text{NO}}$



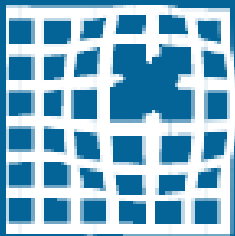
## Medidas preventivas en el lugar de trabajo

Las medidas preventivas vendrán determinadas por el resultado del autochequeo. Para cada respuesta NO deberá asignarse una medida específica encaminada en resolver la cuestión planteada.

Así por ejemplo, a la cuestión planteada número 6 “Se dispone de reposamuñecas para el teclado” la medida preventiva será instalar el mencionado reposamuñecas.

## ¿Qué hacer en caso de un accidente de trabajo?

En caso de accidente laboral, los teletrabajadores deberán comunicarlo al empresario y aportar pruebas de que el suceso ha tenido lugar en tiempo y lugar de trabajo. La mutua de accidentes podrá en este caso solicitar las oportunas pruebas, como los registros de conexión a ordenadores o cualquier otra prueba que considere necesaria.



# europreven

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES



*(+34) 902 120 264*



*europreven@europreven.es*



*www.europreven.es*