

PERSONA INTERESADA	
DIRECCIÓN DEL LUGAR DE TELETRABAJO	

PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN

		EQUIPO DE TRABAJO INFORMÁTICO	SÍ	NO	N/A	OBSERVACIONES
	1	La utilización del equipo es segura, no es una fuente de riesgo por sí mismo				
	2	¿Los caracteres de la pantalla están bien definidos y son de tamaño suficiente?				
	3	¿El espacio entre caracteres y entre renglones es adecuado?				
	4	¿La imagen es estable y no se observan destellos, centelleos ni otras inestabilidades?				
	5	¿Se observan reflejos o reverberaciones molestas en la imagen?				
	6	¿Puede ajustar fácilmente el brillo/contraste entre caracteres y fondo de pantalla?				
	7	¿Puede regular la altura, la inclinación y la distancia de su pantalla?				
	8	¿El teclado es inclinable e independiente de la pantalla?				
	9	¿Existe espacio suficiente delante del teclado para apoyar manos y brazos?				
	10	¿La superficie del teclado es mate y sin reflejos?				
	11	¿La distribución y las características de las teclas facilitan su utilización?				
	12	¿Los símbolos de las teclas resaltan y son fácilmente legibles?				
	13	¿El diseño del "ratón" se adapta a la curva de la mano?				

Total Ítems Incumplidos

		EQUIPO DE TRABAJO (MOBILIARIO)	SÍ	NO	N/A	OBSERVACIONES
	1	¿Las dimensiones de la superficie de trabajo son suficientes para colocar todos los elementos necesarios en el puesto de trabajo?				
	2	¿El espacio de de la superficie de trabajo es suficiente para permitir una posición cómoda?				
	3	¿La superficie de trabajo es poco reflectante?				
	4	¿Puede ajustar la altura de la mesa?				
	5	¿El atril portadocumentos es regulable y estable y minimiza los movimientos incómodos de cabeza y ojos?				
	6	¿El asiento es estable, proporciona libertad de movimientos y permite adoptar una postura confortable?				
	7	¿El respaldo es ajustable en altura y reclinable y con apoyo lumbar?				
	8	¿Es regulable la altura del asiento?				
	9	¿Dispone de reposapiés? (en el caso de necesitarlo)				

Total Ítems Incumplidos

		ENTORNO DE TRABAJO	SÍ	NO	N/A	OBSERVACIONES
	1	¿El puesto de trabajo tiene dimensiones y espacio suficiente para permitir los cambios de postura y los movimientos de trabajo?				
	2	¿Se garantiza un nivel adecuado de iluminación y unas relaciones adecuadas de luminancia entre la pantalla y su entorno?				
	3	¿Se evitan los deslumbramientos y los reflejos molestos mediante el acondicionamiento del puesto y la situación y las características de las fuentes de luz artificial?				
	4	¿El puesto de trabajo está instalado de forma que se evitan los reflejos molestos de las fuentes de luz natural y de los elementos claros del entorno?				
	5	¿Las ventanas están equipadas con algún dispositivo adecuado y regulable que atenúa la luz natural (estores, persianas, etc.)?				
	6	¿El nivel de ruido ambiental le dificulta la comunicación o la atención?				
	7	¿Siente molestias debidas al calor procedentes de los equipos de trabajo?				
	8	¿Los niveles de humedad y temperatura en el ambiente son aceptables? ¿Puedes controlarlos?				
	9	¿Las radiaciones electromagnéticas que no forman parte del espectro visible se reducen a niveles insignificantes?				

Total Ítems Incumplidos

		PROGRAMAS DE ORDENADOR	SÍ	NO	N/A	OBSERVACIONES
	1	¿Considera que los programas que utiliza se adaptan a la tarea?				
	2	¿Considera que los programas que emplea son fáciles de utilizar y se adaptan a sus conocimientos y experiencia?				
	3	¿Los programas empleados le proporcionan ayuda para su utilización?				
	4	¿Se le informa y se consulta con sus representantes sobre la existencia de posibles dispositivos de control?				
	5	¿Los programas le muestran la información en un formato y a un ritmo adecuado?				
	6	¿Se aplican los principios de ergonomía al tratamiento de la información?				

Total Ítems Incumplidos

		ERGONOMÍA Y PSICOSOCIOLOGÍA APLICADA. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN	SÍ	NO	N/A	OBSERVACIONES
	1	¿El trabajo incluye tareas que impliquen movimientos repetidos?				
	2	¿Las tareas realizadas requieren el empleo de PVD durante gran parte de la jornada?				
	3	¿Se encuentra sometido habitualmente a una presión de tiempo excesiva al realizar su tarea?				
	4	¿Puede elegir el ritmo o cadencia de trabajo, o elegir sus pausas o periodos de descanso?				
	5	¿Las tareas son monótonas, repetitivas o de bajo contenido produciendo fatiga o dificultades para mantener la atención?				
	6	¿Se requiere mantener un nivel de atención elevado, sin posibilidad de alternar tareas o efectuar pausas?				
	7	¿La empresa proporciona le ha proporcionado información sobre los distintos aspectos de su trabajo y cómo utilizar el equipo?				
	8	¿La información / formación, experiencia y adiestramiento le permite realizar la tarea adecuadamente?				
	9	¿Manifiesta dificultades para adaptarse a las condiciones y organización del trabajo?				
	10	Una mujer en estado de gestación podría desarrollar, con normalidad, las tareas asignadas al puesto				
	11	¿La vigilancia de la salud tiene en cuenta los problemas visuales, musculoesqueléticos y la fatiga mental?				

Total Ítems Incumplidos

Total Ítems Incumplidos de 48

INSTRUCCIONES

Cumplimentar los datos personales
Marcar SÍ, NO o N/A con la X desplegable en cada ITEM
Indicar observaciones si es necesario en cada ITEM