



Teletrabajo y prevención de riesgos laborales

Riesgos específicos

- Estrés.
- Organizacionales.
- Derivados de la transformación de una parte de la vivienda en lugar de trabajo.
- Caídas al mismo nivel
- Golpes contra objetos
- Caída de objetos en manipulación
- Contactos eléctricos directos e indirectos.
- Accidentes "in itinere"

Medidas de prevención

Los **factores causantes del estrés** se deben al uso de las nuevas tecnologías de la información y comunicación en el trabajo (Internet, telefonía móvil, correo electrónico, PDA's, etc.)

- Se deberá facilitar al trabajador formación periódica y específica sobre el uso de nuevas tecnologías de información y comunicación, ya que los avances tecnológicos se producen muy rápido y el teletrabajador debe ser capaz de responder.

Los riesgos derivados de la **organización del trabajo** se deben al trabajo en casa, en soledad, o al menos aislado del resto de sus compañeros del centro, manteniendo un contacto casi exclusivamente telemático o telefónico.

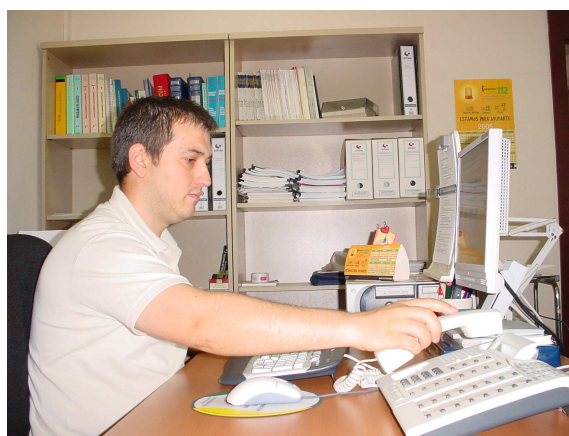
- Flexibilidad horaria: Establecimiento de un horario adaptado a las cualidades y necesidades del teletrabajador, dado que el propio control del ritmo de trabajo puede dar lugar a un exceso de horas de trabajo con la consiguiente sobrecarga.
- Pausas: Establecer un ritmo de trabajo donde primen las pausas cortas y frecuentes frente a las largas y espaciadas.
- Aislamiento: Es conveniente prefijar una serie de reuniones entre el teletrabajador y el resto de compañeros. De esta manera, se consigue estar al día en cuestiones propias de

su trabajo, y se previenen problemas derivados de la soledad y el aislamiento.

- Separación del ámbito familiar del laboral: Es necesario mantener perfectamente separados estos dos ámbitos pues de lo contrario, puede dar lugar a tensiones que afectan psicológicamente al trabajador.

Los riesgos derivados de la **transformación de una parte de la vivienda** en lugar de trabajo se deben a que la vivienda no está preparada para ser un lugar de trabajo y es necesario realizar una serie de modificaciones.

- Habilitar si es posible una zona aislable dentro de la vivienda, con suficiente espacio para los equipos y materiales de trabajo, de manera que ese espacio se dedique exclusivamente al trabajo.



- Ordenar el espacio de la habitación para evitar caídas y golpes, respetando los lugares de paso, disponer el cableado eléctrico y telefónico de manera fija y en las paredes.
- Vigilar la temperatura de la habitación así como la ventilación de la misma.

Orden y limpieza

- Mantenga las zonas de paso libre de obstáculos.
- Mantenga su mesa y escritorio limpios y recogidos al finalizar la jornada.

- Guarde los objetos cortantes nada más usarlos(tijeras, chinchetas, abrecartas...).
- Mantenga los cajones cerrados.
- Evite almacenar objetos en zonas de difícil alcance o donde puedan caerse.
- Revise el estado de la escalera antes de subirse en ella.
- No intente alcanzar objetos alejados desde la escalera. Baje, desplácela y vuelva a subir.
- No use sillas, mesas o papeleras como escalera.

Contactos eléctricos e incendios

- Utilice bases de enchufe y clavijas con puesta a tierra.
- Desconecte los aparatos utilizando la clavija, nunca tire del cable.
- Evite las conexiones intermedias (ladrones) que no garanticen la continuidad de la toma de tierra.
- El diseño, instalación y protección de los aparatos e instalaciones eléctricas deberán cumplir con el reglamento Electrotécnico de Baja Tensión y sus instrucciones Técnicas Complementarias aprobado por el Ministerio de Industria y Energía.

Accidentes “in itinere”

Como peatón :

- Utilice siempre el trayecto más seguro.
- Camine por la acera y evite pisar los bordes.
- Cruce las calles por los pasos señalizados para peatones y en línea recta, con paso rápido, pero sin correr ni detenerse en la calzada
- Cruce los semáforos sólo con luz verde. Por precaución hay que esperar a que paren los vehículos.
- En carretera camine por su izquierda y por el arcén para que vea venir la los vehículos de frente.

Como conductor:

- Revise y mantenga el vehículo en buen estado, prestando especial atención a los puntos críticos para la seguridad (los frenos, la dirección, las ruedas, las luces...).
- Lleve siempre puesto el casco de seguridad si utiliza una motocicleta o el cinturón de seguridad abrochado si utiliza el automóvil.
- Respete los límites de velocidad establecidos. Además, la velocidad del vehículo se adecuará al estado de la vía, condiciones meteorológicas, estado físico o psíquico, etc.
- Mantenga la distancia de seguridad con el resto de vehículos.
- Avise con antelación suficiente antes de realizar cualquier maniobra con el vehículo.
- El uso del teléfono móvil quedará reducido a llamadas de emergencia, siempre con el manos libres, y parando el coche para marcar el número, si no se dispone de sistema de marcación por voz.
- No se manipulará en ningún caso el GPS mientras el vehículo esté circulando ya que puede alterar la percepción del riesgo. Estos dispositivos se deberán configurar antes de realizar cualquier desplazamiento y siempre con el coche parado.

Como usuario de transporte colectivo:

- Espere el turno en la parada, sin salir a la calzada.
- Suba y baje del vehículo de forma ordenada y únicamente cuando éste se encuentre detenido, nunca con el vehículo en marcha ni fuera de los lugares destinados para ello.
- Cruce por detrás y alejado del vehículo, nunca por delante y próximo. A ser posible, espere que se vaya para disponer de más visibilidad.

GOBIERNO DE EXTREMADURA

Consejería de Administración Pública
 Dirección General de Función Pública,
 Recursos Humanos e Inspección

<http://sspri.gobex.es>