

FICHA. CUESTIONARIO DE EVALUACION PARA PUESTOS ADAPTADOS AL TELETRABAJO

IDENTIFICACIÓN TRABAJADOR:

Nombre y apellidos:	
Dni:	

ITEM	EQUIPO	
	PANTALLA	
1 2	Los caracteres de la pantalla están bien definidos y configurados de forma clara, y tener una dimensión suficiente (la mayoría de los programas utilizados actualmente permiten un ajuste de sus características que facilita la lectura de los caracteres)	
2	La pantalla permite ajustar la luminosidad y el contraste entre los caracteres y el fondo de la pantalla.	
3	La imagen es estable.	
4	Se puede regular la inclinación de la pantalla.	
5	La disposición del puesto permite adecuar la distancia de lectura de la pantalla con respecto a los ojos del trabajador.	
6	La altura de la pantalla es adecuada.	
7	La pantalla no deberá tener reflejos ni reverberaciones que puedan molestar al usuario.	
8	TECLADO	
9	Se dispone de espacio suficiente delante del teclado para que el trabajador pueda apoyar los brazos y las manos.	
10	La disposición del teclado debe favorecer, en lo posible, la alineación entre el antebrazo-muñeca-mano.	
ITEM	MOBILIARIO DE TRABAJO	
	MESA O SUPERFICIE DE TRABAJO	
11	Es poco reflectante, con dimensiones suficientes para permitir una colocación flexible de la pantalla, del teclado, de los documentos y del material accesorio.	
12	El Sistema mesa-silla permite un espacio suficiente para alojar las piernas con comodidad y para permitir el cambio de postura.	
	SILLA DE TRABAJO	
13	La altura de la silla es regulable, el respaldo es reclinable y su altura ajustable.	
14	El diseño de la silla facilita la libertad de movimiento del trabajador.	
	REPOSAPIÉS	
15	El trabajador podrá apoyar fácilmente los pies en el suelo (en caso necesario se puede utilizar un reposapiés o similar)	
ITEM	LUGAR DE TRABAJO	
16	Dispone de un espacio para teletrabajar que permita la concentración adecuada a la tarea a realizar.	
	ILUMINACIÓN	

17	En general, se dispone de iluminación natural que puede complementarse con una iluminación artificial cuando la primera no garantice las condiciones de visibilidad adecuadas. En cualquier caso, el puesto tiene una iluminación que permite realizar la tarea con comodidad.	
18	La ubicación del puesto de trabajo en el domicilio evitará los deslumbramientos y los reflejos molestos tanto en la pantalla del ordenador como directamente en los ojos del trabajador. Además de la ubicación del puesto se hace uso de otros elementos (cortinas, pantallas, persianas y otros) para evitar dichos deslumbramientos y reflejos.	
19	La pantalla del ordenador se coloca de forma perpendicular a las ventanas para evitar deslumbramientos y reflejos.	
20	La conexión del ordenador a la red eléctrica doméstica evita una sobrecarga de los enchufes o un uso excesivo de regletas o dispositivos similares.	