

# TELETRABALLO OU TRABALLO A DISTANCIA

## PREVENCIÓN DE RISCOS LABORAIS

### Características do teletraballo

O teletraballo ou traballo a distancia consiste no desenvolvemento dunha actividade laboral remunerada para a que se utilizan, como ferramenta básica de traballo, as tecnoloxías da información e telecomunicación e na que non existe unha presenza permanente nin no lugar físico de traballo da empresa que ofrece os bens ou servizos nin na empresa que demanda eses bens ou servizos.



Para estes efectos, o teletraballo pódese desenvolver de maneira preponderante no domicilio do/a traballador/a ou nun lugar libremente elixido por este/a, de modo alternativo ao seu desenvolvemento presencial no centro de traballo da empresa.

### Vantaxes e desvantaxes do teletraballo para a persoa traballadora

#### Vantaxes do teletraballo para o/a traballador/a

- Aforro económico por gastos de transporte e axudas de custo.
- Aforro de tempo ao evitar os desprazamentos.
- Diminución de accidentes *in itinere*.
- Maiores oportunidades de empregabilidade para traballadores con dificultades de mobilidade, tanto temporal (embarazo) como permanente (discapacidade, mala comunicación entre domicilio e centro de traballo etc.).
- Maiores oportunidades laborais para traballadores que viven en zonas afastadas dos centros económicos.
- Incentivación do uso de novas tecnoloxías.
- Mellora da vida laboral e persoal.

#### Desvantaxes do teletraballo para o/a traballador/a

- Perda de espazo físico no domicilio.
- Posible falta de adecuación ergonómica do espazo e dos equipos de traballo.
- Dificultade no establecemento de límites entre a vida laboral e familiar.
- Posible situación de estrés por descoñecemento no uso de novas ferramentas tecnolóxicas de comunicación e de traballo.
- Posible falta de comunicación relevante por parte da compañía.
- Posible sensación de illamento por falta de interacción social e falta de involucramento por parte do/a traballador/a.
- Posible transferencia de custos ao traballador (luz, teléfono, climatización...).

Por conseguinte, aínda que o teletraballo achega unha serie de vantaxes para a persoa traballadora, tamén pode supoñer a exposición a determinadas situacións de risco, en especial a riscos ergonómicos e psicosociais, polo que é preciso ter en conta e adoptar determinadas medidas preventivas para traballar desde a casa.

### Consellos básicos para traballar desde a casa

#### 1. Escolle a estancia máis adecuada

É necesario escoller e habilitar unha zona da vivenda como espazo fixo de traballo. Pode ser unha habitación ou simplemente unha esquina dunha habitación, pero debe cumprir cunha serie de condicións:

- Debe ser o máis silenciosa posible, polo que deberá estar afastada do bulicio familiar e debe reunir as condicións suficientes que eviten os ruídos externos.
- Destina unha área da casa que dispoña do espazo necesario para albergar o mobiliario e os equipos de traballo e, se é posible, dispoña de luz natural.
- Mantén a zona de traballo ordenada para evitar caídas, golpes etc.
- Mantén unhas boas condicións de temperatura e ventilación.



#### 2. Traballa de forma ergonómica

- Evita permanecer moitas horas en posición sentada. Move as pernas mentres esteas sentado/a. Levántate de forma frecuente e aproveita as chamadas de móbil para dar uns pasos.

## TELETRABALLO OU TRABALLO A DISTANCIA



- Mantén ordenada a mesa de traballo e deixa nela unicamente os elementos de traballo que máis utilices. Debaixo da mesa deixa espazo libre para permitir o movemento das pernas.
- Utiliza unha cadeira con asento e respaldo regulables en altura e que sexa acolchada. Podes utilizar un coxín para aumentar o apoio lumbar.
- Coloca a pantalla a máis de 40 cm de distancia dos ollos e sitúaa á altura da visual ou lixeiramente por baixo.
- Deixa un espazo libre mínimo de 10 cm desde o bordo da mesa que che permita apoiar os brazos ao teclear e ao utilizar o rato.
- Se utilizas un portátil de forma continuada, aconséllase utilizar periféricos externos (pantalla, e/ou teclado e rato).
- É aconsellable combinar a iluminación artificial coa luz natural.
- O sistema de iluminación debe proporcionar un nivel de iluminación que permita tanto traballar co computador como a lectura e escritura de impresos (mín. 500 lux).
- Evita colocarte en fronte dunha ventá (para evitar cegamentos), ou detrás dela (para evitar reflexos). As ventás deben dispoñer de cortinas ou outros elementos de protección solar.

### 3. Sigue unha rutina diaria

- Comeza e termina á mesma hora todos os días, como o farías na oficina, establece un horario e cumpreo.
- Sigue unha rutina de inicio e fin da xornada. Como xa non hai unha «pausa» entre espertar e ir traballar, algúns teletraballadores atopan útil saír da casa e camiñar un pouco antes de comezar a traballar. É posible que desexes terminar o día da mesma maneira.
- Non traballes en pixama. Convén crear rutinas de traballo e traballar vestido con roupa «de rúa» axuda a situarse mentalmente nun contorno laboral, aínda que esteamos na casa.



### 4. Controla o tempo de traballo

- Marca uns tempos para realizar as diferentes tarefas e determina que interrupcións son aceptables (por exemplo, chamadas de traballo) e cales non.
- Programa pausas ou descansos ao longo da xornada, onde primen as pausas curtas e frecuentes fronte ás longas e espazadas.
- Separa a vida profesional da vida privada. Establece un horario para cada actividade e non mestures as actividades.



### 5. Mantente conectado. Evita o illamento

Traballar na casa, illado do resto do resto do persoal da empresa, leva implícita unha serie de riscos laborais de carácter psicosocial, como o estrés ou a monotonía. De aí a necesidade de establecer medidas como:

- Procurar manter o contacto (telefónico, correo electrónico...) cos teus compañeiros.
- Establecer reunións periódicas presenciais cos teus compañeiros.
- Utilizar sistemas de videoconferencia para realizar reunións virtuais de traballo.
- Formarte nas ferramentas TIC postas á túa disposición.



### 6. Sigue unhas pautas de traballo saudable

- Hidrátate con asiduidade e sigue unha alimentación sa e equilibrada.
- Realiza exercicio físico de forma habitual. Podes substituír o tempo aforrado nos desprazamentos ao/do traballo para realizar exercicio físico.
- Realiza exercicios de estiramento e potenciación da musculatura do pescozo, as costas e as extremidades superiores. En especial das costas, se transportas habitualmente un portátil.

