

FORMULARIO DE VERIFICACIÓN DE CONDICIONES DE TELETRABAJO

PATRONO _____ **FECHA** _____

LUGAR DE TRABAJO _____

COLABORADOR _____

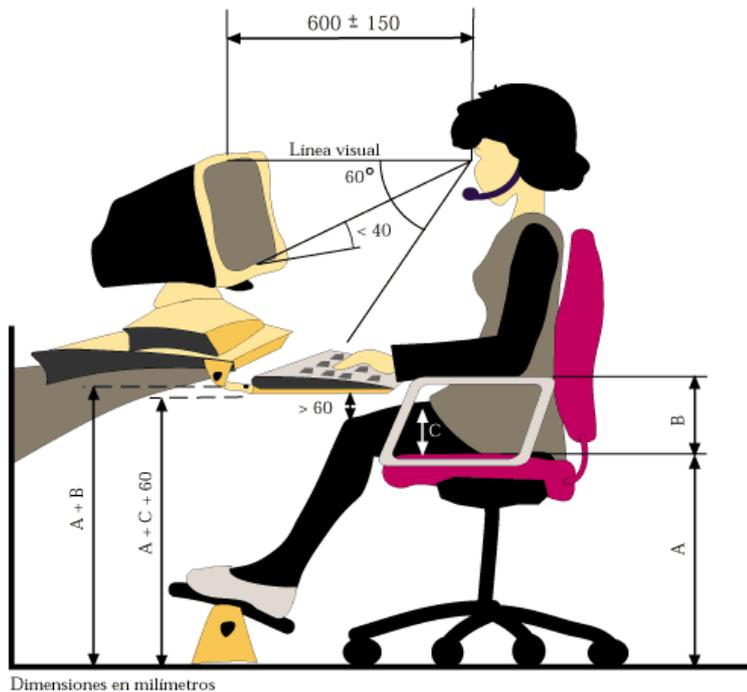
ADECUACIÓN DE ESPACIO FÍSICO

SI **NO**

1) Espacio libre mínimo de 2 m² con 2.5 mts de altura respecto al techo (en caso de altura menor se debe compensar con suficiente ventilación).

2) Verificación de Condiciones del puesto

Medidas



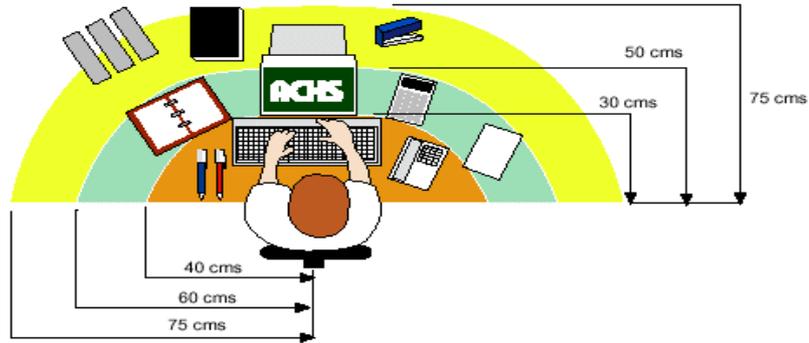
Fuente de la imagen www.prevencionysalud.com

INSTALACIONES FÍSICAS

SI **NO**

3) Dimensiones del plano de forma que tenga todo lo requerido a la mano y quede espacio para sus antebrazos. (150x75 cm)

Dimensiones: Alto Ancho Largo



4) Uso de silla ergonómica (con ajuste de altura de asiento, altura de respaldo, ajuste de cojín lumbar, silla con base de cinco puntos, semifrenada, de material disipador de calor, etc.

SI **NO**

Material disipador de calor

Antebrazos ajustables

Cojín lumbar ajustable

Respaldo ajustable

Asiento redondeado

Altura ajustable



Fuente de imagen www.optimizacenter.net

5) Aplicación permanente de orden y limpieza en la instalación.

INSTALACIONES FÍSICAS

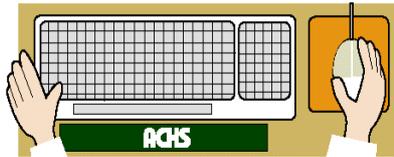
SI

NO

6) Equipo colocado de forma frontal (evitando flexión de cuello) para trabajar.

7) Apoya los antebrazos, no se mantienen suspendidos.

8) Mantiene alineado el teclado con respecto al mouse.



9) Las muñecas se mantienen alineadas en todo momento durante el desarrollo de la tarea.

10) Utiliza el respaldo de la silla

ACCIONES PERSONALES PREVENTIVAS

11) Pasa más de 2 horas frente al computador.

12) Verifica la postura tomada frente al computador regularmente.

ILUMINACIÓN

13) Existe acceso por luz natural.

14) La pantalla se encuentra perpendicular a la ventana.

15) Los colores de la habitación son neutro claro (gris, beige, verde suave, blanco hueso, etc)

**Nivel de iluminación recomendado para trabajos en Oficina (750 luxes)
INTE 31-08-06-00, Costa Rica**

TEMPERATURA



- | | SI | NO |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 16) Existe buena ventilación en la instalación | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17) Existe aire acondicionado | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18) Temperatura a la que ajusta _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19) Existen fuentes de calor | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20) Cuáles son _____ | | |

Nivel de temperatura recomendado para trabajo en Oficinas entre 22-24 °C (temperatura ambiente) sin fuentes importantes de frío o calor. Estudios GESO-INS, Costa Rica

RUIDO

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 21) Existe alguna fuente generador de ruido cerca | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22) Interrumpe la comunicación el ruido | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23) Existe equipo ruidoso | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Nivel de ruido recomendado para trabajo en Oficinas 45dB(A) NTP 503 (Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, España)

SEGURIDAD

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 24) La instalación queda debidamente ubicada para evitar que pueda ser vigilada desde afuera | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25) El cableado de los equipos está bien ubicado, fuera de zonas en que se pueda exponer una persona | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 26) Verifica constantemente las condiciones de seguridad, para prevenir riesgos potenciales (incidentes) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 27) Instalación eléctrica adecuada para la cantidad de equipos que se necesitan utilizar (evitar el uso de regletas pues sobrecargan las líneas eléctricas) Riesgo de incendio | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 28) No tener humedad cerca de las zonas de uso de equipo eléctrico. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Desarrollado por:

T.S. Carol C. Vásquez Meoño
Gestión Empresarial en Salud Ocupacional
Instituto Nacional de Seguros
2008