

El Teletreball en temps del Coronavirus: La principal opció per continuar treballant

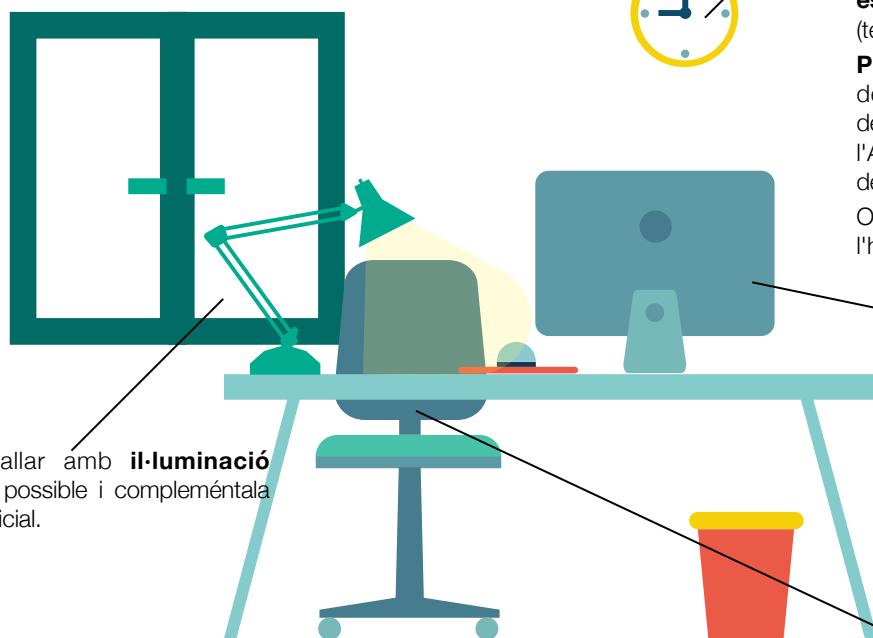
Per a CCOO, el teletreball és la millor opció per continuar treballant en un entorn de seguretat i salut, més encara quan el Govern ha prorrogat dos mesos més la prioritat d'aplicar el teletreball davant el treball presencial.

Per això, **CCOO hem demanat al Banc que mantingui i prioritzi el teletreball** tal com s'està fent actualment, ja que **segueix sent la millor eina, i la més eficaç**, per mantenir la nostra activitat en un entorn fràgil de salut pública i en el que el tancament de les activitats empresarials, comercials i educatives principalment, posen a prova la conciliació de la vida familiar i personal de moltes famílies.

Com vam dir en el nostre InfoCoronavirus 14 ([llegir aquí](#)), és més que probable que en un curt període de temps s'iniciï un desconfinament progressiu, però **seria un error si aquesta reincorporació no tingués en compte la situació de moltes famílies** que, amb centres de gent gran i escoles tancades, no compten amb cap persona que pugui compartir aquesta responsabilitat.

És imprescindible continuar prioritant el teletreball amb el màxim personal possible, i que qualsevol pla de desconfinament que el Banc pugui elaborar tingui com a principal objectiu la salut i la conciliació de la plantilla.

Recordem alguns consells per fer teletreball



Fes pauses (5m. cada hora) que et permetin recuperar-te de la fatiga física-postural i aprofita determinades trucades per caminar per casa.

Utilitza els teus **15 minuts de descans per esmorzar** i si tens possibilitat de fer-ho a l'exterior (terrassa, balcó...) molt millor.

Posa una hora d'inici i final. Respecta i desconnecta de la feina. Et recordem que la desconexió digital és una obligació regulada en l'Acord de Registre de la Jornada i Desconnexió Digital de març de l'any 2020.

Organitza les **convocatòries d'àudios/vídeo** dins de l'horari laboral. És la teva obligació.

Regula la **il·luminació de la pantalla**, evita els reflexos molestos i treballa a una distància entre 40-55 cm dels ulls. La part superior de la pantalla hauria de quedar a l'altura dels ulls.

És preferible utilitzar un equip fix (PC o iMAC) en comptes d'un portàtil, així com utilitzar un teclat independent en cas d'utilitzar portàtil.

Utilitza **la taula i la cadira que millor s'adapti** al teu nou lloc de treball. Podem adaptar la cadira amb algun coixí per a la zona lumbar.

És aconsellable que els peus toquin a terra sense forçar la posició. Si no és possible i no disposes de reposapeus, utilitza una caps de sabates o similar.

Intenta treballar amb **il·luminació natural** si és possible i complementala amb llum artificial.

Evita l'aïllament i busca companyia. Connecta't, mantingues el contacte amb qui treballes, amb les teves amistats o família i parla cada dia per WhatsApp, Skype o el que prefereixis, tingues cura de les teves relacions.

Si estàs amb la família a casa, recorda que estan confinats i confinades igual que tu.

Si tens qualsevol dubte, posa't en contacte amb nosaltres a ccoogbs@bancsabadell.com