

En la oficina o en tu casa... revisa tu lugar de trabajo

Ahora que finaliza el periodo de vacaciones de verano y que la plantilla vamos volviendo a la rutina, es el momento de revisar nuestro puesto de trabajo, esté donde esté.

En CCOO tenéis a un gran equipo cualificado en salud laboral que trabaja constantemente para solucionar incidencias, hacer seguimiento de las evaluaciones de riesgo, de las obras, así como hacer propuestas para mejorar la calidad de nuestro puesto de trabajo.

Y cómo no, sin olvidar la lucha contra las cada vez mayores cargas de trabajo que los últimos procesos de reestructuración han acentuado todavía más y que, a través de la Inspección de Trabajo, esperamos revertirlas.

Aquí te dejamos algunos de los elementos más significativos que debes revisar en tu lugar de trabajo y una infografía. Y **si tienes cualquier duda, ponte en contacto con CCOO.**

Tu puesto de trabajo

- Situación equipo informático/posturas
- Sillas
- Espacio de trabajo
- Cableado/Conexiones eléctricas
- Estado de la iluminación
- Salidas de aire
- Humedad relativa
- Contaminación acústica

El archivo

- Iluminación
- Temperatura
- Medidas de extinción de incendios
- Mobiliario fijado a la pared

El botiquín

- Ubicación (accesible)
- Señalización
- Contenido y caducidades.

Recordamos algunos consejos



Utiliza tus **15 minutos de descanso** para desayunar y si tienes posibilidad de hacerlo en el exterior, mucho mejor.

Si teletrabajas, pon una hora de inicio y final. Respétala y desconecta del trabajo. Te recordamos que la desconexión digital es una obligación regulada por Ley y en el Acuerdo de Registro de la Jornada y Desconexión Digital de marzo del 2020.

Haz **pausas** (5min. cada hora) que te permitan recuperarte de la fatiga físico-postural y aprovecha determinadas llamadas para caminar por casa.

Organiza las **convocatorias** de audios/video dentro del horario laboral. Es tu obligación.

Regula la iluminación de la pantalla, evita los deslumbramientos y reflejos molestos y trabaja a una distancia entre 40-55 cm de los ojos. La parte superior de la pantalla debería quedar a la altura de los ojos

Si teletrabajas...
Utiliza una mesa y silla que mejor se adapte a tu nuevo puesto de trabajo. Podemos adaptar la silla con algún cojín para la zona lumbar.

Si teletrabajas, intenta trabajar con **iluminación natural** si es posible y complementala con luz artificial.

Si es necesario, puedes pedir que **aumenten la altura de la mesa.**

Es aconsejable que los pies toquen el suelo sin forzar la posición. Si no tienes **reposapiés,** solicítalo.



Si tienes cualquier duda, ponte en contacto con nosotras en ccoogbs@bancsabadell.com

