

# 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](mailto:ccoogbs@bancsabadell.com)**

