

A l'oficina o a casa... revisa el teu lloc de treball

Ara que finalitza el període de vacances d'estiu i tornem a la rutina, és el moment de tornar a revisar el nostre lloc de treball, sigui on sigui.

A CCOO teniu un gran equip qualificat en salut laboral, que treballa constantment per solucionar incidències, fer seguiment de les avaluacions de risc, de les obres, així com fer propostes per millorar la qualitat del nostre lloc de treball.

I és clar, tot això **sense oblidar la lluita contra les elevades càrregues de treball** que, en els últims processos de reestructuració, s'han accentuat encara més i que, a través de les **denúncies a la Inspecció de Treball**, esperem revertir-les.

El teu lloc de treball

- Situació equip informàtic/postures
- Cadires
- Espai de treball
- Cablejat/Connexions elèctriques
- Estat de la il·luminació
- Sortides d'aire
- La humitat relativa
- Contaminació acústica

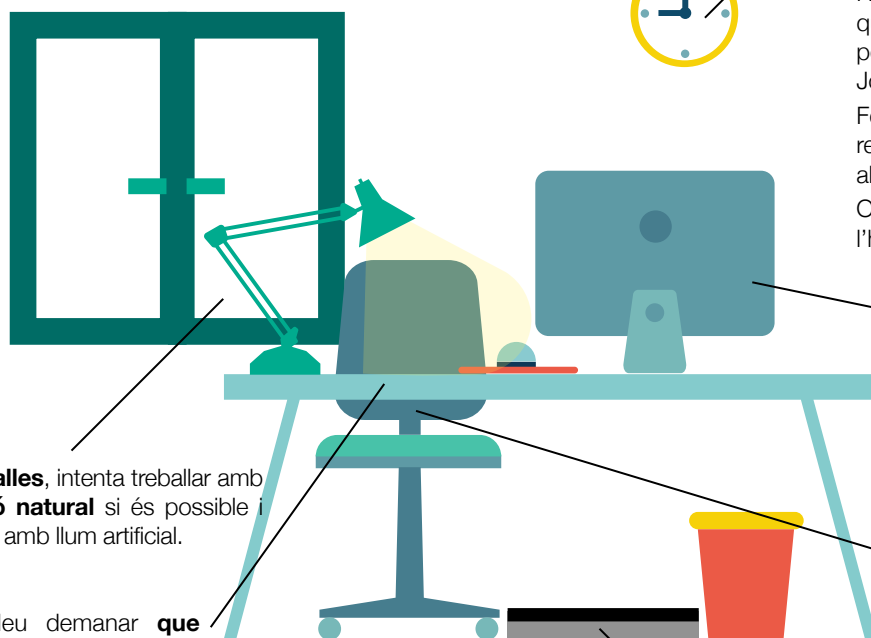
L'arxiu

- Il·luminació
- Temperatura
- Mesures d'extinció d'incendis
- Mobiliari fixat a la paret

La farmaciola

- Ubicació (accessible)
- Senyalització
- Contingut i caducitats

Recordem alguns consells



Si teletreballes, intenta treballar amb **il·luminació natural** si és possible i completa-la amb llum artificial.

Si cal, podeu demanar **que t'augmentin l'alçada de la taula**.

És aconsellable que els peus toquin a terra sense forçar la posició. **Si no tens un reposapeus, sol·licita'l**.

Fes servir els teus **15 minuts de descans** per esmorzar i si tens possibilitat de fer-ho a l'exterior, molt millor.

Si teletreballes, posa't una hora d'inici i final. Respecta-la i desconnecta de la feina. Et recordem que la desconnexió digital és una obligació regulada per Llei i a Banc Sabadell, a l'Acord de Registre de la Jornada i Desconnexió Digital del març del 2020.

Fes **pauses** (5min. cada hora) que et permetin recuperar-te de la fatiga fisicopostural i aprofita algunes trucades per caminar per casa.

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

Regula la il·luminació de la pantalla, evita els enlluernaments i 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'alçada dels ulls

Si teletreballes...

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



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

