



Cuestionario para el desarrollo del teletrabajo en el domicilio en situaciones temporales y extraordinarias

El cuestionario expuesto a continuación tiene carácter no exhaustivo y debe entenderse como una identificación de las condiciones que, como mínimo, debería tener el puesto de teletrabajo. En cualquier caso, para los puestos de teletrabajo que se encuentren fuera del ámbito de aplicación de este documento (es decir, que no cumplan las condiciones de temporalidad y carácter extraordinario) se deberá analizar en profundidad el puesto específico de trabajo y adaptar el mismo al contexto que corresponda.

Es importante subrayar la necesidad de que la recopilación de información que se lleve a cabo mediante el cuestionario mostrado a continuación esté acompañada de una formación específica a la persona trabajadora sobre los riesgos y medidas preventivas aplicables en un puesto de teletrabajo.

Instrucciones de uso del cuestionario

1. El cuestionario deberá ser cumplimentado por la persona trabajadora recabando la información de las condiciones particulares presentes en su domicilio.
2. Las preguntas del cuestionario están referidas a las condiciones específicas del lugar en el que la persona trabajadora desempeñe el trabajo con la ayuda del ordenador y elementos auxiliares (teléfono, documentos, etc.). Por lo tanto, no se refiere a las condiciones generales del domicilio sino únicamente a las referidas al lugar físico en el que realiza la tarea.
3. Modo de proceder según la respuesta de cada ítem:
 - a. Respuesta afirmativa (SÍ): la condición de trabajo es adecuada. No es necesario tomar ninguna medida.
 - b. Respuesta negativa (NO): se recomienda que la persona trabajadora tome medidas para su adecuación. Si esto no es posible, se pondrá en conocimiento del servicio de prevención de la empresa para su análisis y, en su caso, adopción de medidas.



Nombre Empresa:	
Nombre de la Persona Trabajadora:	
Puesto de Trabajo:	
Teléfono de contacto:	
Mail:	
Fecha:	

ITEM	EQUIPO	SI	NO
PANTALLA		SI	NO
1	Los caracteres de la pantalla están bien definidos y configurados de forma clara, y tener una dimensión suficiente (La mayoría de los programas utilizados actualmente permiten un ajuste de sus características que facilita la lectura de los caracteres).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	La pantalla permite ajustar la luminosidad y el contraste entre los caracteres y el fondo de la pantalla.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	La imagen es estable.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Se puede regular la inclinación de la pantalla.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	La disposición del puesto permite adecuar la distancia de lectura de la pantalla con respecto a los ojos de la persona trabajadora	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	La altura de la pantalla es adecuada. (Ojos en horizontal con parte superior de la pantalla)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	La pantalla no deberá tener reflejos ni reverberaciones que puedan molestar al usuario.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TECLADO		SI	NO
8	Se dispone de espacio suficiente delante del teclado para que la persona trabajadora pueda apoyar los brazos y las manos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	La disposición del teclado debe favorecer, en lo posible, la alineación entre el antebrazo-muñeca-mano.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MOBILIARIO DE TRABAJO			
MESA O SUPERFICIE DE TRABAJO		SI	NO
10	Es poco reflectante, con dimensiones suficientes para permitir una colocación flexible de la pantalla, del teclado, de los documentos y del material accesorio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	El sistema mesa-silla permite un espacio suficiente para alojar las piernas con comodidad y para permitir el cambio de postura.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SILLA DE TRABAJO		SI	NO
12	La altura de la silla es regulable, el respaldo es reclinable y su altura ajustable.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	El diseño de la silla facilita la libertad de movimientos de la persona trabajadora.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
REPOSAPIÉS		SI	NO
14	La persona trabajadora podrá apoyar fácilmente los pies en el suelo (en caso necesario se puede utilizar un reposapiés o similar).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LUGAR DE TRABAJO		SI	NO
15	Dispone de un espacio para teletrabajar que permita la concentración adecuada a la tarea a realizar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ILUMINACION		SI	NO
16	En general, se dispone de iluminación natural que puede complementarse con una iluminación artificial cuando la primera no garantice las condiciones de visibilidad adecuadas. En cualquier caso, el puesto tiene una iluminación que permite realizar la tarea con comodidad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	La ubicación del puesto de trabajo en el domicilio evitará los deslumbramientos y los reflejos molestos tanto en la pantalla del ordenador como directamente en los ojos de la persona trabajadora. Además de la ubicación del puesto se hace uso de otros elementos (cortinas, pantallas, persianas y otros) para evitar dichos deslumbramientos y reflejos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	La pantalla del ordenador se coloca de forma perpendicular a las ventanas para evitar deslumbramientos y reflejos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Las conexiones del ordenador a la red eléctrica doméstica evitan una sobrecarga de los enchufes o un uso excesivo de regletas o dispositivos similares.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Firma de la persona trabajadora: