|  |  |
| --- | --- |
| **Nom i cognoms** |  |
| **Lloc de treball** |  |
| **Data** |  |

Marca amb una creu (X) la casella corresponent:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | **SÍ** | **NO** |
| **EQUIP DE TREBALL** | | | |
| 1 | La distància entre la teva visió i la pantalla és superior a 40 cm? |  |  |
| 2 | L'angle de visió coincideix amb la part superior de la pantalla del teu ordinador? |  |  |
| 3 | Alguna llum o finestra pot provocar reflexos a la pantalla? |  |  |
| 4 | Tens espai suficient per recolzar els avantbraços davant del teclat? |  |  |
| 5 | La disposició del teclat afavoreix l’alineació entre l’avantbraç – canell –ma? |  |  |
| **MOBILIARI** | | | |
| 6 | Disposes de l’espai suficient que permeti la ubicació adequada de l'equip informàtic juntament amb documents i altres accessoris? |  |  |
| 7 | Tens espai suficient sota la taula per permetre el moviment de cames? |  |  |
| 8 | El disseny de la cadira et sembla adequat i et permet llibertat de moviments i una postura confortable? |  |  |
| 9 | Pots recolzar fàcilment els peus al terra? |  |  |
| 10 | Tens espai suficient sota la taula per permetre el moviment de cames? |  |  |
| **ENTORN TELETREBALL** | | | |
| 11 | Disposes d’un espai que et permet concentrar per les tasques a realitzar? |  |  |
| 12 | El cablejat elèctric i / o la instal·lació telefònica queda enmig de zones de pas? |  |  |
| 13 | Mantens els endolls lliures de sobrecàrregues d’aparells elèctrics? |  |  |
| 14 | Desconnectes els aparells elèctrics quan no els utilitzes? |  |  |
| 15 | Disposes d’il·luminació adequada en l’espai destinat al teletreball? |  |  |
| 16 | Disposes d’un ambient adequat de temperatura i pots controlar-la? |  |  |
| **ALTRES** | | | |
| 17 | Quan treballes davant de la pantalla de l'ordinador fas pauses periòdicament? |  |  |
| 18 Disposes d'algun mitjà d’extinció contra incendis accessible? | |  |  |

Un cop emplenat podeu enviar-lo a [prevencio@udl.cat](mailto:prevencio@udl.cat)