|  |  |
| --- | --- |
| **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