



## PROPUESTAS Y MEDIDAS DEL GRUPO MUNICIPAL SOCIALISTA (PSOE), DE APOYO, SEGURIDAD Y SALUD DE LOS/AS TRABAJADORES/AS DEL AYUNTAMIENTO DE LINARES QUE ESTÁN EN LA MODALIDAD DE TELETRABAJADO.

El PSOE de Linares, y a través de su grupo municipal en el Ayuntamiento, ha dado a conocer en la reunión del comité de seguridad y salud del día 28 de abril de 2.020, la importancia **y la obligación que tiene este Ayuntamiento de velar y garantizar también la salud y la seguridad de los empleados públicos de esta administración que en estos momentos realizan su trabajo en su propio domicilio.** Además, se añaden dificultades que pueden afectar a su óptimo aprovechamiento, como es la actual situación de no escolarización de las y los menores que desequilibra la conciliación trabajo - familia.

Entendiendo desde el **grupo municipal PSOE** del Ayto. de Linares que la vivienda, o al menos no todas, NO están diseñadas para convertirse en un **lugar de trabajo**, se hace necesario el realizar una serie de propuestas y tomar ciertas medidas que eviten riesgos, que podrían llegar a ser incluso graves, para la salud y seguridad de nuestro trabajadores.

Por ello, desde **el grupo municipal Socialista** solicitamos la edición de una **guía exclusiva y específica para los/as trabajadores/as del ayuntamiento de Linares que realizan TELETRABAJO**, y que recoja las particularidades y los riesgos a los que podrían estar expuestos dicho personal, (ergonómicos, fatiga visual, caídas y golpes en el transcurso de la jornada laboral en casa, trastornos musculoesqueléticos, etc...)



Esta GUÍA proponemos que recoja lo siguiente:

- Cómo **identificar y habilitar** por parte de los propios trabajadores, **una zona de trabajo adecuada dentro de la vivienda**, con espacio necesario para los equipos y materiales de trabajo, de manera que a ser posible, esta zona se dedique exclusivamente para trabajar
- La **idoneidad de disponer de luz natural**, ya que disminuye en un alto porcentaje el riesgo de fatiga visual, así como que la zona de trabajo disponga del menor ruido posible tanto externo como interno, **así reduciendo el factor de estrés**.
- **Cómo mantener el orden en la zona de trabajo** para **evitar caídas al mismo nivel y golpes**, respetando los lugares de paso, etc.
- **Recomendar la importancia de la ventilación del lugar escogido**, así como vigilar la temperatura del mismo. El confort ambiental y la calidad del aire interior son importantes a la hora de mantener la seguridad y salud laboral.
- **Conocer la altura idónea de la mesa de trabajo**, es de las cuestiones más importante dentro de la valoración de este tipo de puestos de trabajo, y al no poder realizarse dicha valoración en los domicilios por el servicio de prevención, proponemos proponer que se busque por parte del personal en teletrabajo, mesas **con unas alturas aproximadas de 68 cm para los hombres y de 65 cm para las mujeres, y que permitan un espacio suficiente para las piernas**.
- Incorporar en esta Guía la **recomendación de encontrar silla que garanticen una correcta posición de la espalda, una perfecta estabilidad de la misma**, por lo que se aconseja que disponga de cinco brazos con ruedas que permitan la libertad de movimiento. Así mismo el respaldo deberá ser reclinable y su altura ajustable.
- **Teclado**: Para no provocar cansancio en los miembros superiores, **se recomienda sea inclinable e independiente de la pantalla, además es recomendable la utilización de un reposamuñecas**.

- **Atril: Es muy útil en ciertas tareas, además de ser estable y regulable.** Si no se dispone, se recomienda la colocación de los documentos al lado de la pantalla del ordenador y a su misma altura, para evitar giros innecesarios de cabeza.
- **Plantear el uso de apoyapiés,** ya que tienen un papel importante, siempre que no se disponga de mesas regulables en altura, ya que permiten evitar posturas inadecuadas.

**En cuanto a frenar la fatiga visual, se proponen las siguientes medidas preventivas:**

1. **Correcta ubicación del equipo informático y accesorios:** La pantalla, el teclado y los documentos deberán encontrarse a una distancia similar de los ojos para evitar la fatiga visual y los giros de cuello y cabeza. La distancia recomendada de lectura de la pantalla con respecto a los ojos del trabajador será entre 40 y 55 cm. La pantalla deberá estar a una altura que pueda ser visualizada por la persona trabajadora dentro del espacio comprendido entre la línea de visión horizontal y la que se encuentra a 60º por debajo de la misma.
2. **Evitar reflejos y deslumbramientos:** Los puestos de trabajo deberán instalarse de tal forma que las fuentes de luz, tales como ventanas y otras aberturas, los tabiques transparentes o translúcidos y los equipos o tabiques de color claro no provoquen deslumbramiento directo ni produzcan reflejos molestos en la pantalla. Las ventanas deberán ir equipadas con un dispositivo de cobertura adecuado y regulable para atenuar la luz del día que ilumine el puesto de trabajo. La posición más recomendada es colocar la pantalla de forma perpendicular a la entrada de la luz.
3. **Una adecuada iluminación:** Elegir un buen sistema de iluminación de los puestos de trabajo para conseguir un cierto confort visual y una buena percepción visual, es por ello que debe ser preferiblemente natural, que deberá complementarse con una iluminación artificial cuando la primera, por sí sola, no garantice las condiciones de visibilidad adecuadas. La no consideración de estos factores puede provocar fatiga visual.

4. Una adecuada pantalla de ordenador: La persona que está teletrabajando deberá poder ajustar fácilmente la luminosidad y el contraste entre los caracteres y el fondo de la pantalla. La pantalla deberá ser orientable e inclinable a voluntad, con facilidad para adaptarse a las necesidades del usuario.

**(POSIBILIDAD DE FACILITAR DESDE LA ADMINISTRACIÓN LOCAL, TODO LO NECESARIO PARA QUE LOS TELETRABAJADOR@S PUEDAN ACOMETER ESTAS RECOMENDACIONES EN SUS DOMICILIOS)**

## **Contra los riesgos psicosociales derivados del teletrabajo**

El desarrollo del trabajo en el domicilio u otros lugares no pertenecientes al lugar de trabajo afecta directamente a la organización de la misma, al desarrollo de las tareas e incluso a la salud del trabajador o trabajadora. El teletrabajo requiere un conocimiento suficiente de las TIC, y al realizarse mayormente a distancia, puede generar sensación de despersonalización en la persona trabajadora.

Esto lleva implícito una serie de posibles riesgos laborales de carácter psicosocial, que pueden dar lugar a diversas patologías. Por ello el grupo municipal PSOE de este ayuntamiento propone que esta Guía establezca una serie de medidas preventivas y recomendaciones encaminadas a mitigar o evitar el sentimiento de aislamiento, la ausencia de liderazgo, la sobrecarga laboral en relación a las TIC (Tecnoestrés), etc... por ello proponemos que contengan las siguientes:

### **RECOMENDACIONES:**

1. Levantarse a menudo de la silla para evitar sobrecargas articulares.
2. Las pausas en el teletrabajo debemos tomárnoslas como una obligación y durante estas debemos forzarnos a movernos. Básicamente son ejercicios para mantener activas las partes del cuerpo que más se resienten del teletrabajo con un ordenador, como son la espalda, el cuello, las piernas, el cuello y los hombros.
3. Otra de las partes del cuerpo que más se carga con el teletrabajo son las piernas. Los fisioterapeutas aconsejan apoyarse sobre un mueble fijo como puede ser una mesa e ir levantando los pies del suelo alternativamente para mover articulaciones como rodillas, tobillos y caderas.
4. También la espalda es un punto crítico durante el teletrabajo. Levantar un brazo por encima de la cabeza, inclinándose hacia un lado y otro es otro de los ejercicios que proponen los fisioterapeutas.

5. Por cada 50 minutos de actividad frente al ordenador, entre 5 y 10 minutos de descanso.
6. Mantener hombros relajados y codos doblados unos 90 grados para que la espalda no sufra, que el borde superior de la pantalla esté a la altura de los ojos para evitar la extensión de las cervicales, evitar tener las piernas cruzadas para no comprimir el sistema nervioso y circulatorio o que los pies reposen en el suelo o sobre un reposapiés (que podemos improvisar en casa con una caja de zapatos).

Además otros protocolos incluyen otra serie de medidas como el siguiente decálogo de recomendaciones, que este grupo municipal también ve conveniente introducir en esta Guía:

## DECÁLOGO DE RECOMENDACIONES

- 1- Mantén tus hábitos como si te desplazases a tu puesto de trabajo: es importante mantener los hábitos de cuidado personal y alimentación.
- 2- Sé igual de riguroso o rigurosa con tu trabajo en casa como en tu puesto: márcate unas rutinas que incluyan horarios y hábitos, y cúmplelas. Haz un plan con tus tareas pendientes, fíjate plazos y objetivos con un calendario.
- 3- Intenta disponer de un lugar de trabajo adecuado: en él dispondrás de todas las herramientas necesarias, con una adecuada iluminación y ergonómicamente correcto. Evita trabajar en el sofá, la cama, etc....tu cuerpo lo agradecerá, y prioriza el uso del portátil frente a pantallas de menor tamaño.
- 4- No temas a las TIC: están unidas directamente a tu actividad laboral y van a formar parte de tu día a día. No son el enemigo, son un aliado sobre el que quizás debas ampliar conocimientos.
- 5- Separa el ámbito profesional del familiar/ocio: no estés pendiente continuamente de las comunicaciones del trabajo, ahí seguirán en tu próxima jornada laboral y tu entorno lo agradecerá. Disfruta del tiempo libre.
- 6- Realiza pausas para descansar y muévete: cada hora de trabajo dale un descanso a tu vista, apártala de la pantalla y aprovecha para estirar los músculos.

- 7- Relaciónate con tus compañeros y compañeras: mantener el contacto con tus compañeros te ayuda a resolver dudas y a sentirte parte de un colectivo. No los límites a formato escrito, hablar evita malentendidos.
- 8- Evita distracciones: si utilizas música o la radio mientras trabajas, intenta que no se conviertan en un foco importante de atención. Lo mismo las redes sociales o las interrupciones de las personas que conviven contigo.
- 9- Intenta no picotear en exceso, cuida tu alimentación: el trabajar en casa y realizar pausas no debe convertirse en la excusa perfecta para picotear continuamente. Prepárate algún alimento saludable antes de empezar tu jornada.
- 10- Realiza ejercicio diario: márcate una meta diaria para ejercitar tu cuerpo, que el teletrabajo no te lleve al sedentarismo