



## RECOMENDACIONES PARA EL LUGAR DE TELETRABAJO

- Disponer de luz natural reduce el riesgo de fatiga visual.
- Ordenar el espacio de teletrabajo respetando los lugares de paso.
- Fijar el cableado para evitar accidentes.
- Intentar que el ruido sea el menor posible.
- Ventilar y mantener la temperatura y la humedad de la habitación adecuada.



COMPROMETIDOS CON TU SEGURIDAD Y BIENESTAR



ES - 157 / 2016 / AENOR

**EFR** es un movimiento internacional que forma parte de la RSE y se ocupa de apoyar y garantizar el respeto a la conciliación laboral.

Asimismo, defiende la igualdad de oportunidades y la inclusión, en base a la legislación vigente y la negociación colectiva. De esta forma, las empresas EFR realizan una autorregulación voluntaria en la materia.

**EFR** responde a una nueva cultura sociolaboral y empresarial basada en la flexibilidad, el respeto y el compromiso mutuo.

Cruz Roja Española en la Comunidad de Madrid  
Certificada como Empresa Familiarmente Responsable desde 2016

Una nueva forma de empleo

## TELETRABAJO



Cruz Roja Española en la Comunidad de Madrid como medida adicional de conciliación laboral apuesta por un sistema de teletrabajo acorde a las necesidades de actividad de la Institución y de conciliación.

Cruz Roja

Cruz Roja



# TELETRABAJO

1

## Tómalo en serio

Es el mismo trabajo y debes comportarte igual que si estuvieses en tu puesto con tus compañeros/as

2

## Establece una rutina y evita distracciones

Establece unos horarios y una rutina y sígelos de forma estricta sin perder el foco.

3

## Monta una oficina en casa

Busca un espacio fijo asociado al trabajo donde puedas concentrarte y equipado con lo necesario.

4

## Que nadie te distraiga

Explica a familiares y amistades que entre ciertas horas no estás disponible.

5

## Desconecta y muévete

Haz micropausas para desconectar y aprovecha para moverte un poco.

6

## ¡Disfruta la oportunidad!

Podar trabajar desde casa es muy positivo, ¡disfrútalo!

## Objetivos del teletrabajo...

- **Potenciar la conciliación de la vida laboral y personal.**
- **Retener y captar talento.**
- **Mejorar el desempeño del personal laboral.**
- **Potenciar la motivación de la plantilla.**
- **Potenciar el trabajo por objetivos y resultados.**

**"Las formas de trabajo no pueden dejar de evolucionar. Son un reflejo de los cambios en nuestra sociedad.**

**Debemos conseguir, que la experiencia de trabajo que despierte el talento y crear un modelo de trabajo centrado en la flexibilidad, eficiencia y productividad."**

**"Más allá del teletrabajo: una nueva forma flexible de trabajo"**

**"La experiencia de trabajo debe despertar el talento. Hay que crear un modelo de trabajo centrado en la flexibilidad, eficiencia y productividad"**

**Libro Blanco del Teletrabajo. Edición II.**

Durante el teletrabajo, la institución deberá garantizar la correcta aplicación de las normas de seguridad y salud, evaluando los posibles riesgos e indicar cómo evitarlos.

### ¿Cuáles son los riesgos durante el teletrabajo?

- I. Trastornos músculo-esqueléticos.
- II. Fatiga visual.
- III. Contactos eléctricos

#### I. TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS

Para evitar trastornos músculo-esqueléticos el puesto de trabajo deberá cumplir estas condiciones:

- Disponer de espacio suficiente que permita cambiar de postura y moverse.
- La pantalla debe de estar a la altura de la línea de visión horizontal de la persona.
- Disponer de espacio entre el teclado para apoyar los brazos y las manos.
- La silla de trabajo debe ser giratoria, graduable en altura, y su respaldo deberá ser reclinable.

#### II. FATIGA VISUAL

- Asegurar una visibilidad adecuada, con iluminación natural, y complementarla con artificial.
- Utilizar cortinas y estores para controlar la radiación solar y evitar los deslumbramientos, el reflejo de las pantallas y las variaciones bruscas.
- La pantalla debe ser graduable y debe estar a una distancia entre 50 y 60cm de la persona.
- Realizar micropausas para recuperar la fatiga visual acumulada.

#### III. CONTACTOS ELÉCTRICOS

A fin de eliminar el riesgo eléctrico se deberán tomar las siguientes precauciones:

- No sobrecargar las tomas eléctricas, ni manipular elementos con tensión eléctrica.
- No depositar líquidos en las proximidades de los equipos.