

LISTA DE COMPROBACIÓN DE CONDICIONES AMBIENTALES Y DEL PUESTO EN EL DOMICILIO	
Comprueba cada uno de los ítems que aparecen a continuación y marca con una X aquellos que has comprobado y realizado:	
Medidas asociadas al trabajo con pantallas de visualización de datos	
Ajusta el brillo y el contraste de la pantalla, para acomodarlos a la iluminación del local.	<input type="checkbox"/>
Asegúrate que la superficie de la pantalla está limpia.	<input type="checkbox"/>
Ajusta la pantalla de modo que se obtenga una postura confortable. Si usas ordenador de sobremesa, como norma general la altura de los ojos debe estar aproximadamente igual o ligeramente por debajo a la parte superior de la pantalla. La distancia entre los ojos y la pantalla debe estar entre 40 y 70 cm.	<input type="checkbox"/>
Ajusta el teclado o el portátil de manera que tengas una posición cómoda al teclear tratando de mantener la mano, muñeca y brazo en línea recta. Se debe dejar suficiente espacio delante del teclado para apoyar las manos y antebrazos.	<input type="checkbox"/>
El diseño del ratón permite un accionamiento cómodo y su ubicación posibilita su fácil alcance y que se pueda utilizar con la muñeca recta y el antebrazo apoyado en la mesa.	<input type="checkbox"/>
La superficie y disposición del teclado evita que incidan reflejos molestos sobre su superficie.	<input type="checkbox"/>
Mesa y Silla	
Asegúrate de que existe suficiente espacio de trabajo para contener los documentos y todo el equipo necesario de trabajo.	<input type="checkbox"/>
La silla es posible regularla en altura, altura e inclinación del respaldo, profundidad, en relación con la posición y plano de trabajo.	<input type="checkbox"/>
Postura de Trabajo	
Ajusta la silla y la pantalla de modo que se obtenga una postura confortable. Como norma general, los brazos, muñecas y manos deben estar en posición horizontal.	<input type="checkbox"/>
Regula el respaldo de la silla de modo que se adapte a la parte inferior de la espalda. Los pies deben estar bien apoyados en el suelo. Si no puede conseguirse, utilizar un reposapiés.	<input type="checkbox"/>
Asegúrate de que existe suficiente espacio debajo de la mesa para permitir el movimiento de las piernas. Retira cualquier obstáculo como cajas u otros equipos.	<input type="checkbox"/>
No forzar la postura para alcanzar objetos distantes. Levantarse para cogerlos.	<input type="checkbox"/>
Iluminación y Deslumbramientos	
Ubica la mesa y la pantalla de modo que se eviten deslumbramientos o reflejos. No ubicar la pantalla frente de una ventana que no disponga de cortinas o persianas para evitar el deslumbramiento. Comprueba que la luz incide desde los laterales.	<input type="checkbox"/>
Organización del Trabajo	
No estar sentado/a en la misma posición durante largos periodos de tiempo. Es importante cambiar de postura regularmente.	<input type="checkbox"/>
Introducir pausas. Son más recomendables pausas cortas y frecuentes que largas y escasas.	<input type="checkbox"/>
Durante las pausas se debería relajar la vista (por ejemplo mirando algunas escenas lejanas) y realizar ejercicios de relajación muscular.	<input type="checkbox"/>
Riesgo Eléctrico	



**Autoridad Portuaria
Santa Cruz de Tenerife**

Edificio Junta del Puerto. Avda. Francisco La Roche nº49. 38001. Santa Cruz de Tenerife. Islas Canarias. España
+34 922 605 400 / puertosdetenerife.org

No manipular en las instalaciones eléctricas ni intentar reparar equipos del kit de teletrabajo. Esas funciones sólo debe hacerlas el personal de Sistemas de la Autoridad Portuaria.	<input type="checkbox"/>
No desconectar los equipos tirando del cable.	<input type="checkbox"/>
No sobrecargar los enchufes utilizando ladrones para alimentar varios equipos. Y nunca utilizar ladrones que no garanticen la continuidad del conductor de tierra.	<input type="checkbox"/>
Desconectar los equipos cuando no se utilicen y siempre antes de finalizar la jornada de trabajo.	<input type="checkbox"/>
No conectar o desconectar los equipos eléctricos con las manos húmedas o mojadas.	<input type="checkbox"/>
No limpiar con líquidos cualquier equipo conectado a la corriente eléctrica. evitando igualmente las salpicaduras (café, té, etc.) sobre los equipos conectados	<input type="checkbox"/>
Observaciones	
Si cree que en su trabajo necesita adoptar alguna medida preventiva que no aparece propuesta en el listado anterior, por favor, especifiquela aquí:	
Firma del Solicitante	Vº Bº del Responsable de PRL
Fecha:	Fecha: