



RISCOS LABORALS DEL TELETREBALL

1. Definició

Forma d'organització o de realització del treball, mitjançant les tecnologies de la informació en el marc d'un contracte o relació de treball, en la qual una feina que es podria fer de la mateixa manera dins els locals de l'empresa, es fa fora d'aquests locals de manera regular (*Acord Marc Europeu sobre Teletreball*). Podem distingir **tres modalitats fonamentals de teletreball** a:

- **Domicili:** la persona treballadora desenvolupa la seva tasca al seu propi domicili.
- **Telecentres:** és una oficina que compta amb equips informàtics i de telecomunicacions adequats per a l'acompliment d'activitats de teletreball.
- **Mòbil:** el lloc de treball no està situat en un lloc determinat. Les persones que facin teletreball estan en moviment i mantenen una comunicació amb l'empresa a través de mitjans telemàtics. És el cas de comercials que es desplacen a llocs on la seva empresa té interessos o personal de manteniment d'equips informàtics, entre d'altres.

PRINCIPALS RISCOS LABORALS DEL TELETREBALL



Trastorns musculoesquelètics



Fatiga visual



Organitzacionals, Estrès



Els derivats de la transformació de part de l'habitatge en lloc de treball



Pla General d'Activitats Preventives 2019

2. Mesures preventives davant dels riscos laborals del teletreball



Prevenió de trastorns musculoèsquelètics

Bon disseny ergonòmic del lloc de treball, tenint en compte els següents punts:

- **La taula o superfície de treball:** l'alçada del pla de treball recomanable per treballar amb ordinador és de **68 cm per als homes** i de **65 cm per a les dones**.
- **Cadira:** tindrà cinc suports a terra i rodes, reposabraços, el respall haurà de ser reclinable i l'altura ajustable.
- **Teclat:** haurà de ser inclinable i independent de la pantalla per permetre que el treballador adopti una postura còmoda que no li provoqui cansament en els braços o les mans. És recomanable la utilització d'un reposacanells.
- **Faristol:** haurà de ser estable i regulable. Es recomana col·locar-lo al costat de la pantalla de l'ordinador i a la mateixa altura, per evitar girs de cap innecessaris.
- **Reposapeus:** cal fer-lo servir quan no es recolzin bé els peus a terra. Haurà de tenir superfície antilliscant.



Contra la fatiga visual

Per prevenir la fatiga visual, es proposen les mesures preventives següents:

- Una **il·luminació adequada:** preferiblement natural, que s'haurà de complementar amb una il·luminació artificial en cas que no garanteixi les condicions de visibilitat adequades.
- **Evitar reflexos i enlluernaments:** ubicar els llocs de treball de manera que els ulls del treballador no quedin situats davant d'una finestra o davant d'un punt de llum artificial que li puguin produir enlluernaments directes.
- **Formació periòdica i específica sobre l'ús de noves tecnologies d'informació i comunicació**, ja que els avenços tecnològics es produeixen molt ràpidament i el teletreballador ha de ser capaç de respondre.



- **Qualitat adequada de la pantalla de l'ordinador:** la imatge haurà de ser estable, sense reflexos ni reverberacions o altres formes d'inestabilitat. El/la treballador/a podrà ajustar fàcilment la lluminositat i el contrast entre els caràcters i el fons de la pantalla, i adaptar-los fàcilment a les condicions del seu entorn.
- **Ubicació correcta de l'equip informàtic i dels accessoris:** la pantalla, el teclat i els documents han d'estar a una distància similar dels ulls per evitar la fatiga visual i els girs de coll i cap. La distància recomanada de lectura de la pantalla pel que fa als ulls del treballador serà **entre 40 i 55 cm**. La pantalla haurà d'estar a una altura que pugui ser visualitzada pel treballador dins de l'espai comprès entre la línia de visió horitzontal i la que es troba a 60° per sota d'aquesta.



Contra els riscos derivats de l'organització del treball (estrès)

El/la teletreballador/a normalment treballa a casa seva, en solitud, o almenys aïllat de la resta de la plantilla de l'empresa, mantenint un contacte gairebé exclusivament telemàtic o telefònic; això comporta una sèrie de possibles riscos laborals de caràcter psicosocial, que poden donar lloc a diverses patologies.

D'aquí la necessitat d'establir una sèrie de mesures preventives:

- **Aïllament:** és convenient prefixar una sèrie de reunions entre el/la teletreballador/a i els components de l'empresa. D'aquesta manera, s'aconsegueix estar al dia en qüestions pròpies de la seva feina i de la seva empresa, es fomenta el sentit de pertinença a l'organització, i es prevenen problemes derivats de la solitud i l'aïllament.
- **Separació de l'àmbit familiar del laboral:** el fet de no separar, i no només de manera física, tots dos aspectes de la vida, pot donar lloc a tensions que afecten psicològicament el/la teletreballador/a.
- **Flexibilitat horària:** establiment d'un horari adaptat a les qualitats i necessitats del/la teletreballador/a, atès que el control mateix del ritme de treball pot donar lloc a un excés d'hores de treball amb la consegüent sobrecàrrega.
- **Pauses:** establir un ritme de treball i descans on prevalguin les pauses curtes i freqüents davant de les llargues i espaiades. Això es deu al fet que un cop arribat a l'estat de fatiga és difícil recuperar-se, amb la qual cosa és més positiu el fet de no assolir-ho.



Per prevenir els riscos derivats de la transformació d'una part de l'habitatge en lloc de treball

Un habitatge no està preparat per ser un lloc de treball, i el fet és que la majoria dels/les teletreballadors/es treballen a casa seva. Per això, és imprescindible fer una sèrie de modificacions i prendre certes mesures que evitin riscos:

- > **Habilitar una zona aïllable dins de l'habitatge**, amb prou espai per encabir els equips i materials de treball, de manera que aquest espai es dediqui exclusivament a treballar. Seria convenient que disposés de llum natural, i que el soroll, tant extern com de la casa, fos el menys possible. Recordem que el soroll pot ser un factor d'estrès important, i que la llum natural ajuda a disminuir el risc de fatiga visual.
 
- > **Ordenar l'espai de l'habitació per evitar caigudes i cops**, tot respectant els llocs de pas, etc. En la mateixa línia, disposar el cablejat elèctric i telefònic de manera fixa i a les parets; d'aquesta manera, s'evitaran accidents innecessaris.
- > **Vigilar la temperatura i la ventilació de l'habitació**. El control de la qualitat de l'aire interior, en ambients en els quals no es desenvolupen activitats industrials, és important a l'hora de mantenir la seguretat i la salut laboral.

3. Avantatges del teletreball

La modalitat del teletreball és més **comuna en aquelles activitats on no fa falta la presència física en un lloc determinat** com pot ser el sector de les comunicacions. El domicili es converteix en l'oficina, la qual cosa no impedeix el desenvolupament d'una tasca efectiva, l'assistència a reunions virtuals o la participació en la presa de decisions en temps real.

Avantatges per a l'empresa:

- > **Redueix el risc d'accidents laborals**, en particular els de trànsit.
- > Permet **promoure i implantar polítiques de conciliació** personal i laboral.
- > **Millora les opcions de selecció**, en poder contractar el personal més qualificat sense tenir en compte la seva ubicació o disponibilitat de desplaçament cap a la seu de l'organització.
- > Permet aplicar bones pràctiques laborals que contribueixen a la **millora de la qualitat de vida dels/les treballadors/es** i desenvolupar-les, amb la **integració dels últims avenços de la tecnologia** i noves maneres de treballar.

- **Estalvia costos** (en factures energètiques i de manteniment, viatges, etc.).
- **Optimitza la productivitat** de l'equip (millora la gestió del temps).
- **Facilita l'expansió geogràfica.**



Avantatges per a qui faci teletreball:

- **Facilita la conciliació** de la vida laboral i personal.
- Permet més **autonomia**.
- **Estalvia desplaçaments (en temps i diners** per menys consum de combustible o pagament de transports públics).
- **Redueix el risc d'accidents**, sobretot de trànsit.
- **Redueix l'estrès** originat per la falta de flexibilitat horària.
- **Millora la salut** en reduir l'estrès derivat dels desplaçaments i les despeses associades, a més d'oportunitats d'incloure en la rutina diària temps per a l'atenció física.
- **Redueix la petjada de carboni i l'impacte ambiental** produït per cada persona treballadora durant els desplaçaments i el consum d'energia a les oficines.
- **Millora els llaços familiars i veïnals** en tenir més presència física a casa i altres espais de socialització.

4. Bibliografia

- Teletrabajo y prevención de riesgos laborales. Comunidad Autónoma de Madrid.
- Teletrabajo y prevención de riesgos laborales. CEOE.
- Acord Marc Europeu sobre Teletreball.