

RIESGOS derivados de la organización del trabajo:

ALARGAMIENTO DE LA JORNADA LABORAL y pérdida de control sobre su distribución.

LA NO DESCONEJIÓN DEL TRABAJO.

EL AUMENTO DE LA DOBLE PRESENCIA y las dificultades para separar el trabajo de la familia.

EL AISLAMIENTO SOCIAL. Trabajar a distancia supone no interactuar con tus compañeros y compañeras de trabajo.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS:

- Fijar un horario de trabajo y cumplirlo. Para evitar la sobrecarga de trabajo, las medidas preventivas más recomendadas consisten en dotarse de un adecuado registro de la jornada de trabajo.
- Establecer pausas cortas y frecuentes.
- Mantener el contacto con compañeros y compañeras de trabajo.
- Fijar periódicamente reuniones presenciales y cursos de formación.



comisiones obreras
de Castilla-La Mancha

Secretaría de Salud Laboral

925 289 755/51 | gabinetesl-cm@cm.ccoo.es

Con la
financiación de



Castilla-La Mancha

TRABAJOS a distancia

“ RIESGOS LABORALES ”



El Trabajo a Distancia es una forma de organización de trabajo, utilizando las tecnologías de la información, en el marco de una relación laboral estable en la cual una tarea que podría ser realizada presencialmente en el centro de trabajo, se efectúa regularmente fuera de él.

Debido a la crisis sanitaria del COVID-19, el trabajo a distancia se ha considerado una medida organizativa con carácter preventivo frente a la pandemia.

D.L TO 242-2020



comisiones obreras
de Castilla-La Mancha

DERECHOS del TELETRABAJO A DISTANCIA

Los trabajadores y trabajadoras a distancia podrán ejercer los mismos derechos de representación colectiva conforme a lo previsto en el Estatuto de los Trabajadores.

Además teniendo en cuenta las peculiaridades del teletrabajo, pueden ser necesarios acuerdos específicos complementarios, estos acuerdos deben formalizarse por escrito.

- **Derecho al abono y compensación de gastos.**
- **Derecho a la dotación y mantenimiento de medios, equipos y herramientas.**
- **Derecho al horario flexible y al registro de un horario adecuado.** El sistema de registro horario establecido en la negociación colectiva, deberá reflejar el momento de inicio y finalización de la jornada, así como la garantía de flexibilización horaria.
- **Derecho a la desconexión digital** fuera de su horario de trabajo, además de registrar el inicio y la finalización de la jornada, se registrará el tiempo de activación de los equipos.
- **Derecho a la formación y promoción profesional.**
- **Derecho a la prevención de riesgos laborales.**
- **Derecho a la representación colectiva.** La empresa deberá suministrar a la representación legal de las personas trabajadoras.
- **Derecho a la estabilidad en el puesto de trabajo.**

PREVENCIÓN de RIESGOS LABORALES en el TRABAJO A DISTANCIA

Las personas que trabajan a distancia tienen derecho a una adecuada protección en materia de seguridad y salud en el trabajo, tal y como establece la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.

- La evaluación de riesgos y la planificación de la actividad preventiva del trabajo a distancia deberán tener en cuenta los riesgos característicos de esta modalidad de trabajo, poniendo especial atención en los factores psicosociales, ergonómicos y organizativos. En particular, deberá tenerse en cuenta la distribución de la jornada, los tiempos de disponibilidad y la garantía de los descansos y desconexiones durante la jornada.

La evaluación de riesgos únicamente debe alcanzar a la zona habilitada para la prestación de servicios, no extendiéndose al resto de zonas de la vivienda o del lugar elegido para el desarrollo del trabajo a distancia.

- La empresa deberá obtener toda la información acerca de los riesgos a los que está expuesta la persona que trabaja a distancia mediante una metodología que ofrezca confianza respecto de sus resultados, y prever las medidas de protección que resulten más adecuadas en cada caso.

- Si para obtener esa información es necesario la visita de un técnico de prevención, se deberá emitir un informe por escrito que lo justifique y se entregará a la persona trabajadora y a las delegadas y delegados de prevención. Esta visita requerirá el permiso de la persona trabajadora, si no se concede dicho permiso, el desarrollo de la actividad preventiva por parte de la empresa podrá efectuarse en base a la determinación de los riesgos que se deriven de la información recabada de la persona trabajadora según las instrucciones del servicio de prevención.

¿Cuáles son los principales riesgos a los que pueden estar expuestas las personas teletrabajadoras?

RIESGOS derivados del espacio de trabajo:

RIESGOS ERGONÓMICOS: trastornos musculoesqueléticos, derivados de posturas incorrectas, mantenimiento de posturas estáticas y movimientos repetitivos.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS:

- Disponer de una superficie de trabajo espaciosa que consienta una disposición flexible de la pantalla, teclado y otros materiales de trabajo, cuyo material no refleje la luz.
- La silla donde vayamos a trabajar, ha de ser estable que permita regular la altura, con una leve prominencia para acomodar correctamente la zona lumbar, reposabrazos, preferentemente fabricadas con un material que facilite la traspiración.
- La pantalla y el teclado han de ser independientes, incluyendo equipos que permitan reposar las muñecas para reducir la carga estática en brazos y espalda.
- Reposapiés regulables y antideslizantes.

RIESGOS DERIVADOS DE AGENTES FÍSICOS: fatiga visual, derivada de la exposición prolongada ante pantallas de visualización de datos.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS:

- Preferencia por la iluminación natural.
- Colocación de la pantalla del ordenador de forma perpendicular a las ventanas.
- Las pantallas de visualización de datos han de cumplir con las exigencias previstas en el RD 488/1997. 5.2.
- Formación periódica y específica sobre el uso de nuevas tecnologías de la información y comunicación.

RIESGOS RELACIONADOS CON LAS CONDICIONES DEL LUGAR DE TRABAJO como las condiciones de iluminación, temperatura o ruido, derivadas de la no habitabilidad de la vivienda como lugar de trabajo.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS:

- Habilitar una zona aislable dentro de la vivienda con espacio suficiente que se dedique exclusivamente al trabajo, convenientemente con luz natural y con el menor ruido posible.
- Ordenar el espacio de la habitación para evitar caídas y golpes, el cableado eléctrico deberá estar fijo en las paredes, así evitaremos accidentes.
- Vigilar la temperatura y ventilación de la habitación.