

ASPECTOS A TENER EN CUENTA PARA TRABAJAR DESDE CASA

ÁREA DE TRABAJO

- ☐ Tamaño: 8–10 m²
- ☐ Área de movimiento: 1,5 m²
- ☐ Separación entre la zona de trabajo y la zona de ocio
- ☐ Instalación de la zona de trabajo cerca de la ventana

ERGONOMIA

- ☐ El equipo de trabajo debe adaptarse a las necesidades individuales
- ☐ *Brazos: La parte superior e inferior de los brazos debe estar en un ángulo de 90 grados entre sí*
- ☐ *Piernas: La parte superior e inferior de la pierna debe estar en un ángulo de 90 grados entre sí*
- ☐ *Pies: Firmes y paralelos uno al otro en el suelo*
- ☐ Teclado y ratón: deben estar al mismo nivel que las palmas y los codos/elbows
- ☐ Distancia de visión a la pantalla: mínimo 50 centímetros
- ☐ Altura de la pantalla: La línea superior de la pantalla debe estar ligeramente por debajo del eje visual

LUZ

- ☐ Toda la luz solar posible
- ☐ Iluminación del techo brillante y uniforme
- ☐ Iluminación de escritorio variable: mínimo 500 lux

REDUCCION DE RIESGOS

- ☐ Orden de cables para reducir el riesgo de tropezar
- ☐ Dejar áreas amplias de movimiento

REQUISITOS DIGITALES

- ☐ Herramientas Office con funciones completas
- ☐ Transferencia segura de datos a través de VPN
- ☐ Gestión del trabajo mediante programas informáticos de comunicación y planificación
- ☐ Almacenamiento en la nube para el intercambio de datos y el trabajo en equipo eficiente