

*Aquí tienes un breve cuestionario, sencillo y voluntario, que te ayudará a conocer cuáles son tus condiciones de trabajo.*

*Puedes contactar con el SIPSL y hacernos llegar este cuestionario a través de la aplicación [poli\[Consulta\]](#), así como tus dudas relacionadas con la aplicación de las recomendaciones sobre trabajo no presencial publicadas en la página web de la Unidad de Formación del SIPSL.*

1. Los caracteres de la pantalla están bien definidos y configurados de forma clara, y tienen una dimensión suficiente. **SI**  **NO**
2. La pantalla permite ajustar la luminosidad y el contraste entre los caracteres y el fondo de la pantalla. **SI**  **NO**
3. La imagen es estable. **SI**  **NO**
4. Se puede regular la inclinación de la pantalla. **SI**  **NO**
5. La disposición del puesto permite adecuar la distancia de lectura de la pantalla con respecto a los ojos del trabajador *(ver figura de la pág. 5 de la ficha informativa)*. **SI**  **NO**
6. La pantalla no deberá tener reflejos ni reverberaciones que puedan molestar al usuario. **SI**  **NO**
7. La altura de la pantalla es adecuada *(ver figura de la pág. 5 de la ficha informativa)*. **SI**  **NO**
8. Se dispone de espacio suficiente delante del teclado para que el trabajador pueda apoyar los brazos y las manos. **SI**  **NO**
9. La disposición del teclado debe favorecer, en lo posible, la alineación entre el antebrazo-muñeca-mano. **SI**  **NO**
10. La mesa de trabajo es poco reflectante, con dimensiones suficientes para permitir una colocación flexible de la pantalla, del teclado, de los documentos y del material accesorio. **SI**  **NO**

- 11. El sistema mesa-silla permite un espacio suficiente para alojar las piernas con comodidad y para permitir el cambio de postura. **SI**  **NO**
- 12. La altura de la silla es regulable, el respaldo es reclinable y su altura ajustable. *(ver figura de la pág. 4 de la ficha informativa).* **SI**  **NO**
- 13. El diseño de la silla facilita la libertad de movimientos del trabajador. **SI**  **NO**
- 14. El trabajador podrá apoyar fácilmente los pies en el suelo (en caso necesario se puede utilizar un reposapiés o similar). **SI**  **NO**
- 15. Dispone de un espacio para teletrabajar que permita la concentración adecuada a la tarea a realizar **SI**  **NO**
- 16. En general, se dispone de iluminación natural que puede complementarse con una iluminación artificial cuando la primera no garantice las condiciones de visibilidad adecuadas. En cualquier caso, el puesto tiene una iluminación que permite realizar la tarea con comodidad. **SI**  **NO**
- 17. La ubicación del puesto de trabajo en el domicilio evitará los deslumbramientos y los reflejos molestos tanto en la pantalla del ordenador como directamente en los ojos del trabajador. Además de la ubicación del puesto se hace uso de otros elementos (cortinas, pantallas, persianas y otros) para evitar dichos deslumbramientos y reflejos. **SI**  **NO**
- 18. La pantalla del ordenador se coloca de forma perpendicular a las ventanas para evitar deslumbramientos y reflejos. **SI**  **NO**
- 19. Las conexiones del ordenador a la red eléctrica doméstica evita una sobrecarga de los enchufes o un uso excesivo de regletas o dispositivos similares. **SI**  **NO**