

DECÀLEG TELETREBALL



1 Cerca un **ESPAI DE TREBALL** que pugues ocupar diàriament, on pugues col·locar amb espai suficient l'ordinador i el material que utilitzes durant l'activitat laboral. Encara que l'ideal és una habitació pròpia, pot ser la taula del menjador... però mai treballes amb portàtil en la taula de centre i des del sofà.

LA TAULA no ha de produir reflexos ni enlluernaments (si té lluentor pots cobrir-la amb paper o unes tovalles mats) i ha de tindre dimensions suficients per a permetre la disposició de la pantalla i del teclat o de l'ordinador portàtil, dels documents i del material de treball. Si eres home l'alt recomanable és de 68 cm i si eres dona de 65 cm. Recorda! Mantín sempre recolzats avantbraços i mans.

2

3 Utilitza **LA CADIRA** que millor s'adapte a la taula de treball, tant en altura com en profunditat. Procura que el conjunt 'taula-cadira' et permeta un espai suficient per a allotjar les cames amb comoditat, per a canviar de postura i per a tindre avantbraços i mans recolzats. Pots utilitzar un coixí o coixí xicotet per a donar suport a la zona lumbar. Si amb la teua cadira els peus no t'arriben al sòl, utilitza reposapeus.

El millor és disposar d'un equip fix amb **PANTALLA** de l'ordinador i el **TECLAT** independent. Recorda que la vora superior de la pantalla ha de coincidir amb la teua visió horitzontal i que és recomanable l'ús de reposacanells.

4

5 Regula la **IL·LUMINACIÓ DE LA PANTALLA** segons la distància a la qual te trobes i la llum de l'espai de treball a casa. No col·loques la pantalla ni d'esquena ni davant de les finestres, evita els reflexos, mantín una distància amb els teus ulls de 40-55 cm i utilitza els ajustos de pantalla.

Regula la **IL·LUMINACIÓ DE L'ESPAI DE TREBALL** a casa. Sempre que siga possible, és preferible una il·luminació natural, que s'ha de complementar amb una artificial quan la primera, per si sola, no garantisca treballar amb suficient llum. Procura que als teus ulls no els done llum directa i, en dies de sol, utilitza cortines o estors per a evitar enlluernaments.

6

7 **FES PAUSES** que et permeten la recuperació de la fatiga física, postural, visual i mental. Fes pauses de 5 minuts cada hora que permeten descansar els teus ulls, estirar-te i moure't per la casa.

EVITA L'AÏLLAMENT i busca companyia. No t'aïlles de companys/es de treball, passareu molts dies sense veure-us. A més de compartir per correu les tasques quotidianes del treball, informa'ls del que fas i informa't del que fan. Connecta't, mantín el contacte amb qui treballes, parlar cada dia per WhatsApp, Skype, Teams o el que preferisques, cuida les teues relacions.

8

9 Posa una **HORA D'NICI I UNA HORA DE FI** en la teua jornada laboral. Pensa que treballes a casa i aquest fet pot portar-te a no posar fi a la jornada. La situació particular de cada persona, viure sol o sola, amb fills/filles menors, en parella, amb persones majors, adolescents, etc. necessitarà d'un horari tan flexible com pugui i que permeten les circumstàncies personals i laborals. Ha d'haver-hi un temps per a cada cosa, el dia és llarg i més si no podem eixir de casa. Tens dret a la desconnexió digital.

I, sobretot... recorda que eres a casa, en situació excepcional, amb la parella, fills/filles o persones majors... com tu totes confinades. Aquesta situació durarà un temps i serà complicat. Pren-t'ho amb tota l'exigència necessària, però també **AMB TOT L'HUMOR I AFECTE QUE PUGUES**.

10