

## EL TELETREBALL. CONSELLS DE SEGURETAT I SALUT

A causa de l'emergència sanitària produïda per la pandèmia del COVID-19, tots els membres de la comunitat universitària ens hem vist obligats a abandonar el nostre lloc de treball habitual i començar a treballar des de casa, fent teletreball.

És una situació nova per la gran majoria de nosaltres i, per la rapidesa amb què s'han produït els esdeveniments, ens podem trobar que els nostres llocs de treball "domèstics" no siguin del tot adequats per a treballs amb ordinadors o pantalles.

La finalitat d'aquests consells que us presentem a continuació és que, amb els elements que teniu a casa, pugueu adaptar el vostre lloc de treball al màxim en funció de les vostres condicions o característiques.

Finalment també us donarem altres consells per gestionar o conciliar la vida laboral i familiar, així com unes recomanacions d'exercicis d'estirament dels grups musculars que poden entrar en tensió en fer feina davant de l'ordinador.

### CONSELLS ERGONÒMICS

És important seguir aquests consells ergonòmics per evitar problemes derivats de la càrrega física, la fatiga visual i la fatiga mental produïda durant el treball amb pantalles d'ordinador.

Haurem de prestar especial atenció al mobiliari o elements per a treballar amb l'ordinador i també al mateix ordinador.

#### La cadira de treball

Hauria de ser:

- Ajustable a les nostres necessitats. En alçada, amb respalller graduable, recomanable amb cinc punts de suport i amb rodes. Ha de ser còmode.

Possibles adaptacions:

Si no disposeu d'una cadira ajustable:

- Utilitzeu la cadira més còmoda de casa vostra.
- Si no se'n pot ajustar l'alçada, ajudeu-vos d'un coixí.
- Si l'alçada de la cadira és excessiva respecte a la taula, valoreu la possibilitat de col·locar gruixos a les potes de la taula per ajustar-ne l'alçada.



## La taula o superfície de treball

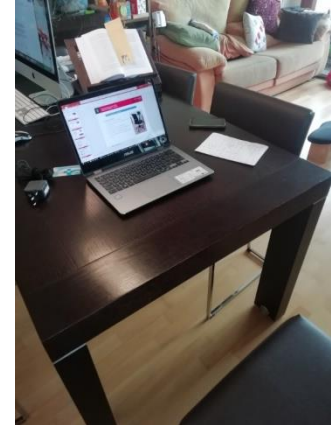
### Hauria de ser:

- Una taula amb les dimensions adequades per a poder-hi ubicar els equips: teclat, pantalla, ratolí i telèfon, així com llibres, documents i altres materials.

### Possibles adaptacions:

Si no disposeu d'una taula suficientment gran:

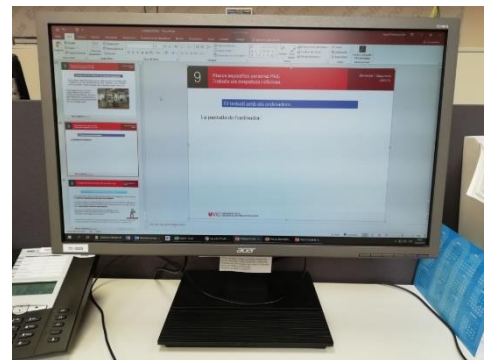
- Col·loqueu a sobre la taula, només els materials imprescindibles per treballar en cada moment. Utilitzeu una taula supletòria per a col·locar els materials que no utilitzeu.
- Cal recolzar els braços a sobre la taula. Per tant, eviteu les taules excessivament estretes o poc fondes.



## La pantalla de l'ordinador

### Hauria de ser:

- Ajustable en l'alçada, inclinable.
- Col·loqueu-vos la pantalla sempre al davant, mal als laterals per evitar les torsions del coll.
- La part més alta de la pantalla, l'hauríeu d'ajustar a l'alçada dels vostres ulls tirant una línia horitzontal.
- La distància entre els ulls i la pantalla, no menys de 40 cm. Una bona manera de comprovar la distància òptima, és allargant els braços estirats i aquests no haurien de tocar la pantalla.



### Possibles adaptacions:

- Si no podeu ajustar-vos l'alçada, col·loqueu llibres o altres gruixos a la base de la pantalla.

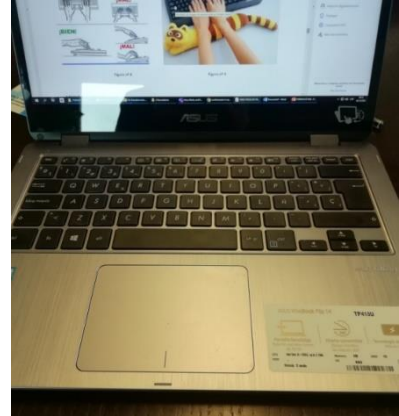
## El teclat

### Hauria de ser:

- Col·loqueu el teclat sempre paral·lel a la línia de la taula i davant de la pantalla.
- A uns 10 cm. de la vora de la taula per a poder-hi recolzar els braços i els canells.
- Comproveu que la posició del teclat us permeti una posició neutra dels canells.

### Possibles adaptacions:

- Si no podeu mantenir una posició neutra dels canells, ajudeu-vos amb gruixos entre la taula i el canell.
- Sempre que sigui possible, utilitzeu teclats de taula. Eviteu els teclats del portàtil.



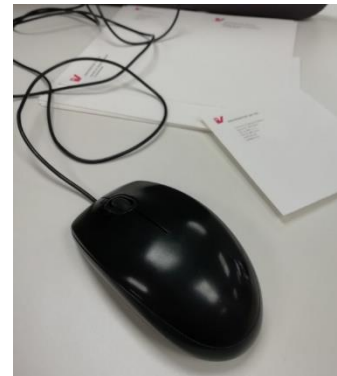
## El ratolí

### Hauria de ser:

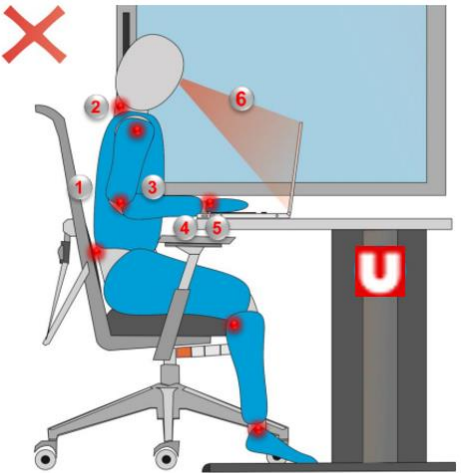
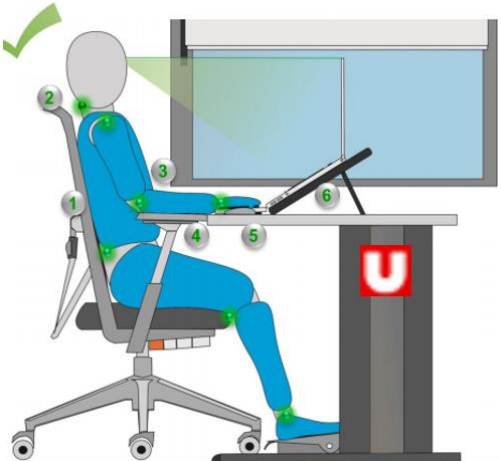
- D'unes dimensions adequades per la vostra mà.
- Col·loqueu el ratolí al costat del teclat.
- Treballeu amb angles neutres.
- Col·loqueu el ratolí paral·lel a la vora de la taula i a una distància de la vora de la taula que us permeti tenir el braç relaxat i no estirat.

### Possibles adaptacions:

- Si no podeu mantenir una posició neutra del canell, ajudeu-vos amb gruixos entre la taula i el canell.



## Resum

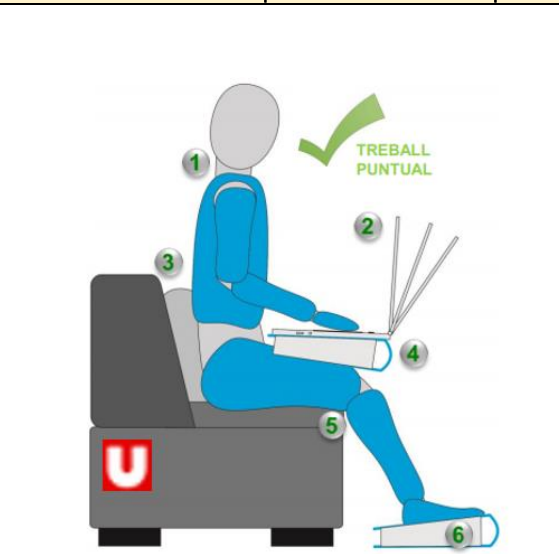
Eviteu...	Mireu de...
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Treballar sense recolzar l'esquena a la cadira.</li> <li>2. Fer flexions excessives del cap (cap endavant), ja que l'alçada de la pantalla no és l'adequada.</li> <li>3. Fer una flexió del braç excessiva (inferior a 90°).</li> <li>4. La manca d'espai per al recolzament del canell i l'avantbraç.</li> <li>5. La manca de ratolí i de teclat independents.</li> <li>6. Una distància de la pantalla inadequada.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tenir l'esquena lleugerament reclinada i recolzada. El suport lumbar, a l'alçada correcta.</li> <li>2. Tenir el cap en posició recta. Sense inclinar el cap cap endavant o cap enrere. L'alçada de la pantalla ha de situar-se a nivell dels ulls i a una distància que permeti una visió sense esforç.</li> <li>3. Tenir l'avantbraç recolzat i que l'angle de flexió del braç sigui superior a 90°.</li> <li>4. Tenir l'avantbraç, el canell i la mà alineats i recolzats.</li> <li>5. Treballar amb teclat i ratolí independents.</li> <li>6. Fer servir un suport per elevar la pantalla.</li> </ol>
	

### Si heu de treballar a casa (amb un portàtil) de forma continuada



1. La millor manera de treballar amb un portàtil es fent ús de teclat, pantalla i ratolí independents.
2. Habiliteu un espai seguint les recomanacions del treball a l'oficina i eviteu treballar en espais no dissenyats per a aquesta finalitat.
3. Procureu fer petites pauses de manera continuada amb l'objectiu de relaxar els músculs que han estat en tensió.

### Si heu d'utilitzar el portàtil de forma puntual



1. Procureu mantenir el cap en posició neutra.
2. Ajusteu la inclinació de la pantalla per corregir la distància fins als ulls i per controlar els reflexes.
3. Si és possible, col·loqueu un coixí, manta, etc. per recolzar la zona lumbar.
4. Col·loqueu la carpeta o un llibre entre el portàtil i les cames per garantir l'estabilitat i la transmissió de calor.
5. Quan segueu a la cadira, deixeu 2 o 3 cm a la part posterior del genoll per evitar la compressió amb la cadira.
6. Recolzeu els dos peus al terra.

## **ALTRES FACTORS**

### **La il·luminació**

- Sempre que sigui possible treballeu amb llum natural. Reforceu la llum amb il·luminació artificial si és necessari.
- No treballeu a les fosques, només amb la llum de la pantalla, ja que cansa molt els ulls.
- Col·loqueu-vos paral·lels a les línies de llum: finestres, làmpades, etc.

### **Consells sobre l'organització i gestió per millorar el teletreball**

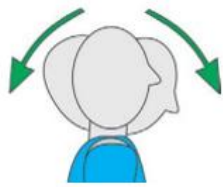
- Intenteu tenir un lloc específic de casa vostra per a treballar. Preferentment, lluny de la televisió, zones de joc i d'ús més comú de la comunitat familiar.
- Establiu els horaris i pauses de treball. És important poder conciliar la vida familiar amb la laboral. Establiu les pauses i els horaris de manera que alterin al mínim possible la feina. Quan feu pauses, eviteu l'ús excessiu de pantalles (tauletes, telèfons, etc.).
- És millor fer pauses més sovint i curtes, que no pas poques i de llargues. Per exemple 5-10 minuts cada hora de treball. Durant les pauses curtes, feu relaxació ocular: mireu a prop i lluny i feu moviments dels ulls.
- Aixequen-vos de la cadira quan feu pauses! D'aquesta manera mobilitzeu els grups musculars.
- Si és possible, alterneu tasques.
- Intenteu crear rutines i horaris de feina.
- Feu les feines que requereixin més atenció durant les hores de més tranquil·litat a la casa.
- Endreceu diàriament el vostre lloc de treball i deixeu-lo recollit per a l'endemà.
- Eviteu treballar al sofà i encara menys al llit. Les postures de treball al sofà i al llit no són gens ergonòmiques.

A la pàgina web de la UVic, a l'apartat de *Tot el que cal saber sobre el coronavirus*, trobareu els recursos següents:

- Consells de la Càtedra de Salut Mental de la UVic-UCC per mantenir la salut mental davant el Coronavirus.
- Propostes d'exercici físic del Servei d'Esports.

## Exercicis de relaxació de diferents grups musculars

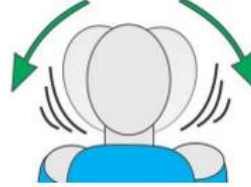
### Relaxació de la zona cervical i l'esquena



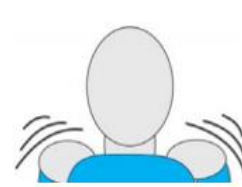
Flexió i extensió



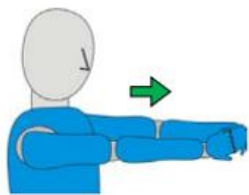
Girs



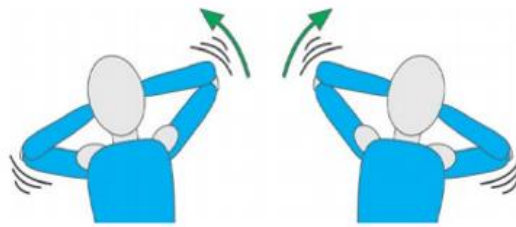
Inclinacions



Elevacions d'espatlles



Estirament de braços

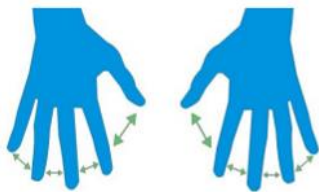


Estiraments laterals d'esquena

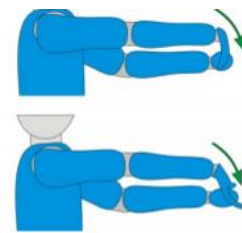


Flexions d'esquena.

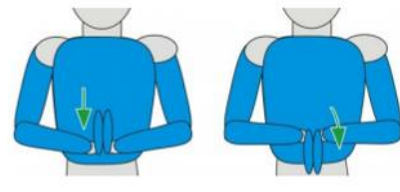
### Relaxació del braç, mans i ulls



Estiraments dels dits



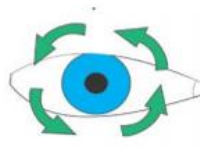
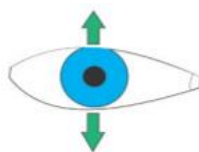
Estiraments del braç



Estiraments del braç.



Mou els ulls en la direcció de les fletxes



Tanca els ulls i tapa'ls amb la mà