

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