

Formación en PRL en Trabajos a distancia o Teletrabajo

Duración: 2 horas teleformación

Cuestionario autoevaluación de riesgos asociados al trabajo a distancia o teletrabajo

A cumplimentar por el participante, descargarlo y enviarlo a la empresa con carácter voluntario.

Objetivos del Curso

Cumplir con el art. 5 del RD-LEY 8/2020 de 17 de marzo

Artículo 5. Carácter preferente del trabajo a distancia.

Las medidas excepcionales de naturaleza laboral que se establecen en la presente norma tienen como objetivos prioritarios garantizar que la actividad empresarial y las relaciones de trabajo se reanuden con normalidad tras la situación de excepcionalidad sanitaria.

En particular, se establecerán sistemas de organización que permitan mantener la actividad por mecanismos alternativos, particularmente por medio del trabajo a distancia, debiendo la empresa adoptar las medidas oportunas si ello es técnica y razonablemente posible y si el esfuerzo de adaptación necesario resulta proporcionado. Estas medidas alternativas, particularmente el trabajo a distancia, deberán ser prioritarias frente a la cesación temporal o reducción de la actividad.

Con el objetivo de facilitar el ejercicio de la modalidad de trabajo a distancia en aquellos sectores, empresas o puestos de trabajo en las que no estuviera prevista hasta el momento, se entenderá cumplida la obligación de efectuar la evaluación de riesgos, en los términos previstos en el artículo 16 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, con carácter excepcional, a través de una auto-evaluación realizada voluntariamente por la propia persona trabajadora.

Contenidos del Curso

Unidad 1 – Introducción e identificación del entorno

1. Definición
2. Identificación Puesto de Teletrabajo
3. Elementos de trabajo
 1. Pantalla

2. Teclado
 3. Ratón
 4. Otros periféricos
 4. Mobiliario
 1. Mesa
 2. Silla
 3. Atril o Portadocumentos
 5. Entorno de trabajo
-

Unidad 2 – Evaluación de Riesgos y Medidas Preventivas

1. Riesgos específicos en el Teletrabajo:
 1. Fatiga visual
 2. Contactos eléctricos
 3. Fatiga mental
 4. Trastornos Musculo esqueléticos
 5. Tecno estrés

Unidad 3 - Recomendaciones
