

Como veníamos informando en comunicados anteriores, en breve entraría en vigor el nuevo acuerdo colectivo para el trabajo a distancia. Ya tenemos fecha. Aprovechamos la oportunidad para recordaros algunos aspectos que deben cumplirse en la oficina, ante el inminente comienzo del modelo híbrido.

## MODELO DE TRABAJO HÍBRIDO

El pasado 8 de agosto recibimos una comunicación del club, en la que informaban de la implantación del nuevo modelo híbrido en septiembre. En la misma aparecía un enlace ("Saber más") que nos llevaba a 4You, donde puede consultarse el acuerdo colectivo para el trabajo a distancia, respuestas a las preguntas más frecuentes y el proceso para la formalización del trabajo a distancia, es decir, la cumplimentación y firma del acuerdo individual. Toda persona que quiera tener trabajo a distancia deberá hacerlo.



## EN LA OFICINA

Aunque suponemos que la mayoría habréis ido a la oficina en algún momento durante estos últimos años, os recordamos que debéis contar con los medios necesarios para poder llevar a cabo vuestro trabajo, de igual manera que cuando estáis en vuestra casa. Además, en la oficina deben cumplirse una serie de condiciones ambientales, espaciales y de seguridad para poder desarrollar nuestra labor adecuadamente.

## MEDIOS, EQUIPO Y HERRAMIENTAS

Hasta ahora, en cada puesto de la oficina había una silla ergonómica, una pantalla y un teclado. Entendemos que esto continuará igual, pero debemos saber que la empresa debe proporcionarnos cualquier otro medio que necesitemos para nuestro trabajo (ratón, auriculares, mochila...), si no lo ha hecho ya. Recordad que estos medios tienen una vida útil, especificada en el acuerdo individual, a partir de la cual deben ser renovados. Y si alguien tiene alguna necesidad especial que la empresa le ha cubierto en su domicilio, también debe tenerla cubierta en la oficina. Si os falta algo, reclamadlo a PRL.



## POSTURA DE TRABAJO



Aunque esto no cambia, vamos a recordar cómo sentarnos mientras trabajamos. La espalda debe quedar recta, sentándonos en el fondo de la silla, sin inclinarnos hacia ningún lado, apoyándonos ligeramente en el respaldo. Los pies deben reposar en el suelo o en una plataforma sólida, evitando que estén colgando. Los brazos pueden descansar en el tablero de la mesa o en los reposabrazos. El cuello debe permanecer erguido, con la cabeza mirando al frente y la línea de visión ligeramente inclinada hacia abajo. Para ello, deben regularse adecuadamente los diferentes equipos de trabajo, adaptándolos

a las condiciones personales. De esta forma, teniendo los antebrazos apoyados en la mesa, estos deben formar un ángulo de unos 90° con los brazos. Debe ubicarse la pantalla de forma que no presente brillos ni reflejos de fuentes luminosas. El contraste entre los caracteres de la pantalla debe ser óptimo. La parte superior de la pantalla no debe quedar por encima de la línea de visión. El teclado no debe situarse en el borde de la mesa, sino dejando entre 10 y 15 cm para apoyar las muñecas. La distancia óptima hasta la pantalla varía entre 45 y 55 cm. Evitaremos los movimientos bruscos, los giros de columna vertebral y los movimientos forzados. Es importante variar frecuentemente la postura del cuerpo, buscando siempre una posición que implique el mínimo esfuerzo físico para cada tarea.



## PUESTO DE TRABAJO

No hay una **medida** universal para la **mesa de trabajo**, pero ésta debe tener un **tamaño adecuado** para realizar las **tareas a realizar**, así como para **disponer** los **elementos necesarios**, de tal manera que se cumplan las **especificaciones** del **punto anterior**. Se estima que una **medida apropiada** mínima es **80 cm por 120 cm**.



En cuanto al **espacio disponible** para el **trabajador**, una vez superada la pandemia de Covid-19, en la que la separación mínima era de 1,5 metros, no se especifica una distancia mínima interpersonal, pero sí debe existir un **mínimo de 2 metros cuadrados libres** por trabajador en su **puesto de trabajo**.

## ZONAS COMUNES

Hemos **reiterado** a la empresa la **necesidad** de **redimensionar** el **comedor**, de manera que **tenga capacidad** para los **niveles de ocupación** que **tendrá** la **oficina** a partir de ahora. Si hay **problemas**, **hacédnoslo saber**.

## PRIMEROS AUXILIOS



La **oficina dispone** de un **botiquín** debidamente **señalizado** y su **ubicación** debe ser **conocida** por todos los **empleados**. También **dispone** de un **desfibrilador externo automático** (DEA), que debe estar **correctamente ubicado** y **señalizado**. Además, el **edificio dispone** de **otro** junto a los **tornos de entrada/salida**.

## INCENDIOS - EVACUACIÓN

En la **oficina** contamos con **dos salidas de emergencia** debidamente **señalizadas**, las cuales deben estar **libres de obstáculos** y **operativas**. Tenedlas localizadas. También existen **varios extintores señalizados**, situados en **sitios visibles** y de **fácil acceso**. También es conveniente conocer su **ubicación**.



## CONDICIONES AMBIENTALES



No queremos marearos con muchos datos, pero sí que os diremos que la **temperatura** en el **puesto de trabajo** debe estar **entre 17° y 27°**. Salvo momentos puntuales no ha habido problemas con esto, pero **si notáis frío o calor notificadlo a PRL**.

En cuanto a la **luminosidad**, para exigencias visuales como las nuestras, el **nivel de iluminación mínimo** debería ser de **500 lux**, una unidad de medida para este factor. Por supuesto, no vais a ir con un luxómetro por la oficina, pero si la **iluminación** os parece **insuficiente comentádselo a PRL**, porque las luminarias se funden o pueden estar mal orientadas.

Y la **humedad relativa del aire** debería estar **entre el 30% y el 70%**. Este aspecto ha estado históricamente bajo, más cerca del 30% que del 70%, pero poco se puede hacer. Como tampoco solemos llevar un **higrómetro** en el bolsillo, si **detectáis mucha o poca humedad** en la oficina **poneos en contacto con PRL**.

## VENTAJAS DE AFILIARSE A CCOO

Por estar  
afiliado/a a CCOO

**9 cts /L** y **6 cts /L**  
en **evologic** y en **carburantes simples y GLP**  
repostando con **mundo galp**

¿Aún no disfrutas de  
este descuento exclusivo?

ACTIVAR DESCUENTO

Consulta las condiciones de la promoción en el detalle del cupón. No compatible con otras promociones Mundo Galp, GLP, Evologic, tarjetas regalo, tarjetas profesionales ni Regalón.



## GALP

### Descuento

Disfruta de hasta 9 cts/L por repostar con Mundo Galp. Descuento de 9 cts/l en Evologic y 6 cts/l en simples y GLP.



[seccion\\_sindical.ccoo@atmira.com](mailto:seccion_sindical.ccoo@atmira.com)  
[atmira@servicios.ccoo.es](mailto:atmira@servicios.ccoo.es)



<https://twitter.com/CCOOAtmira>