

Nom:	Centre:
------	---------

EQUIP				
PANTALLA			SÍ	NO
1	Disposeu d'un ordinador personal (PC) o d'un ordinador portàtil			
2	En el cas del PC, podeu regular la mida dels caràcters a la pantalla			
3	En el cas de l'ordinador portàtil, podeu connectar-lo a una pantalla externa que permeti una adequada visualització dels caràcters			
4	Podeu ajustar la lluminositat i el contrast de la pantalla			
5	Podeu ajustar l'alçada de la pantalla de manera que la vora superior es trobi en línia recta i paral·lela a la taula amb els vostres ulls			
6	Podeu ajustar la inclinació de la pantalla			
7	La distància dels vostres ulls a la pantalla pot ser superior en tot cas als 40 cm.			
8	La imatge a la pantalla es veu correctament sense papellejar			
9	La vostra pantalla està absent de reflexos molestos			
TECLAT			SÍ	NO
10	En el cas de l'ordinador portàtil, disposeu de teclat independent			
11	En el cas de l'ordinador portàtil, disposeu de ratolí independent			
12	Davant del teclat, disposeu d'espai suficient per recolzar els avantbraços			
13	La disposició i l'alçada del teclat permeten alinear raonablement l'avantbraç, el canell i la mà, sense flexions o extensions de les articulacions.			

MOBILIARI				
TAULA O SUPERFÍCIE DE TREBALL			SÍ	NO
14	És gens o poc reflectant			
15	Les seves dimensions són suficients per a una col·locació correcta i flexible de la pantalla, el teclat, els documents i el material accessori.			
16	El sistema format per la taula i la cadira us permet un espai suficient per introduir còmodament les cames, moure-les i canviar de postura			
CADIRA DE TREBALL			SÍ	NO
17	Podeu regular l'alçada de la cadira			
18	Podeu regular l'alçada del respall i ajustar-ne la inclinació			
19	El disseny de la cadira permet moure-us lliurement			
REPOSAPEUS			SÍ	NO
20	Podeu recolzar fàcilment els peus a terra			
21	Disposeu de reposapeus			

LLOC DE TREBALL			SÍ	NO
22	Disposeu d'un espai per teletreballar que permet la concentració adequada per a la tasca a realitzar			

IL·LUMINACIÓ			SÍ	NO
23	En general, disposeu d'il·luminació natural que pot complementar-se amb il·luminació artificial per garantir les condicions de visibilitat adequades i permetre la realització de les tasques amb comoditat			
24	La situació del lloc de treball al domicili permet evitar enlluernaments i reflexos molestos, tant a la pantalla de l'ordinador com directament als ulls del treballador. També es pot disposar d'altres elements (cortines, persianes i altres) per evitar aquests enlluernaments i reflexos			
25	La pantalla de l'ordinador es pot col·locar de forma perpendicular a les finestres per evitar enlluernaments i reflexos			
26	La connexió de l'ordinador a la xarxa elèctrica domèstica és possible sense provocar una sobrecàrrega dels endolls o un ús excessiu de regletes o elements similars			