

ANEXO III
**CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACION PREVENCIÓN DE RIESGOS
LABORALES Y SEGURIDAD EN EL PUESTO DE TRABAJO**

ORDENADOR, PVD, ACCESORIOS

- El borde superior de la pantalla queda situado a la altura de la línea de visión horizontal del usuario.
- La distancia visual entre la pantalla y ojos es >40 cm.
- La distancia horizontal entre el borde frontal de la mesa y el del teclado es de al menos 10 cm. para el apoyo de las muñecas.
- En caso de utilización de portátil se utiliza teclado independiente y se sube la pantalla.
- Alguna luz o ventana, ¿puede provocarle reflejos indirectos en la pantalla?.

- Cuando trabaja delante de la pantalla del ordenador, ¿hace pausas periódicamente 10 minutos cada hora?

SILLA

- El asiento de la silla es giratorio.
- El asiento o respaldo están acolchados y son de material transpirable, borde anterior redondeado y permite adoptar una postura cómoda.
- La silla tiene 5 apoyos con ruedas.
- La altura del asiento es regulable estando sentado.
- La inclinación del respaldo es regulable estando sentado.

MESA

- No hay cajones o traviesas bajo la parte central del tablero.
- La altura de la mesa está aproximadamente a la altura de los codos del usuario.
- El espacio libre bajo la mesa tiene una anchura suficiente para alojar las piernas con comodidad
- La superficie del tablero principal es suficiente para colocar con comodidad todos los elementos de trabajo.
- Existe espacio suficiente detrás de la mesa para trabajar con comodidad.

LUGARES DE TRABAJO

- Las vías y salidas de evacuación están libres de obstáculos.

- Los extintores se encuentran accesibles, visibles y colgados. Los extintores se encuentran señalizados y revisados anualmente.

- El cableado eléctrico o la instalación telefónica, ¿queda en medio de las zonas de paso?

- ¿Utiliza varios “ladrones” para conectar los aparatos eléctricos?

- La instalación eléctrica no presenta partes en tensión (elementos deteriorados, cables sin protección o pelados, cuadros abiertos, etc.).

PONER SI O NO