

TELETRABAJO

RESOLUCIÓN 749 DE 2023

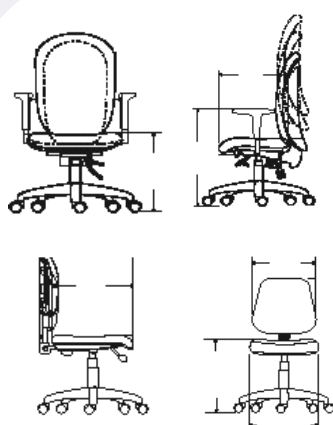
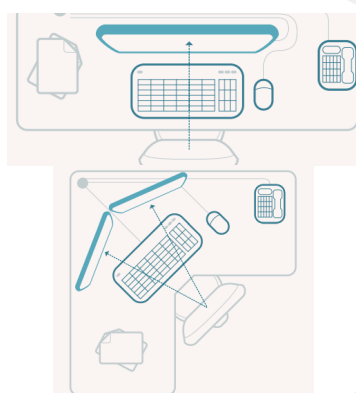
Por la cual se adopta e implementa la Política Interna de Teletrabajo en la Universidad Nacional de Colombia

A continuación encontrará las condiciones mínimas y las recomendaciones para la adecuación de los puestos de trabajo:

CONDICIONES MÍNIMAS:

Escritorio

- Las mesas de trabajo o escritorio deben ser lo suficientemente anchas y largas, para ubicar los elementos de trabajo de uso frecuente y esporádico.
- Los bordes del escritorio deben ser redondeados, evitando las esquinas agudas y cortantes.
- El espacio bajo el escritorio debe ser libre, para la ubicación y movilización de los miembros inferiores y la silla.



Silla

- Silla operativa con mecanismo de ajuste y componentes graduables de manipulación segura y fácil desde la posición sedente (sentado).
- La silla debe disponer de ruedas y de posibilidad de giro de modo que los movimientos de acceso a los elementos cercanos no exijan esfuerzos.
- La silla debe disponer de acolchado y los bordes deben ser redondeados y sin filos ni puntas que se constituyan en factores de riesgo de lesiones por accidentes.

Atención a Emergencias

En el caso de presentarse una emergencia, se debe contar como mínimo con los siguientes:

- Extintor ABC multipropósito
- Botiquín de primeros auxilios
- Salidas de evacuación despejadas
- Contactos de emergencia: EPS, Bomberos, policía, entre otros.



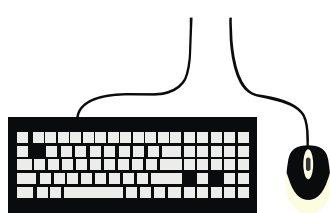
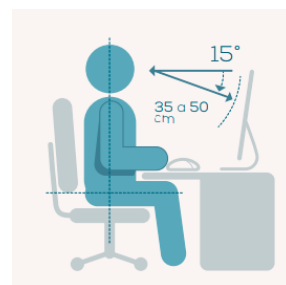
Aspectos Locativos

- Ventilación natural
- Iluminación adecuada
- Instalaciones eléctricas en buen estado- cableado organizado, con polo a tierra
- Orden y aseo
- Saneamiento básico
- Servicios de energía, agua, entre otros.

RECOMENDACIONES:

Computador

- La ubicación de la pantalla debe ser frente a la persona, de tal modo que se eviten los movimientos forzados y fuera de los ángulos de confort de cabeza y cuello.
- La distancia entre la pantalla y el ojo debe oscilar entre 35 y 60 cm.
- El borde superior de la pantalla debe estar alineado con la altura de los ojos, para mantener una posición neutra de cabeza y cuello.



Teclado y mouse

- El teclado y el mouse se deben ubicar sobre el escritorio.
- El espacio recomendado entre el teclado y el borde del escritorio debe ser de aproximadamente 10 - 15 cm para un adecuado apoyo de las muñecas y antebrazos.
- El mouse debe ubicarse junto al teclado al mismo nivel (alineados) para evitar ajustes posturales inadecuados.

Pausas Activas

- Organizar las actividades laborales de tal manera que no impliquen el desarrollo de una misma tarea por un tiempo superior a dos horas continuas.
- Se sugiere la ejecución de pausas laborales, dos (2) veces al día (una en la mañana y una en la tarde) durante de diez (10) minutos.

