

# EQUIP DE TREBALL

Aquesta guia neix fruit del treball de col·laboració d'un grup de treballadors de la Universitat Politècnica de Catalunya que en base a la seva experiència i el debat generat entorn aquest projecte, han elaborat uns continguts que pretenen servir de referència a totes les persones relacionades amb l'àmbit del teletreball.

Els objectius principals d'aquesta guia són oferir un conjunt de bones pràctiques als teletreballadors, caps i membres dels equips de treball, per tal de contribuir a millorar el dia a dia de les unitats amb persones que teletreballen. D'altra banda, aquest document pretén contribuir a la normalització del teletreball, trencant prejudicis i fent pedagogia, donant a conèixer com es fa, explicant-ne els beneficis i mostrant que és possible dur-lo a terme sense que el rendiment laboral es vegi afectat.

En l'elaboració d'aquesta guia hem constatat que gran part de les recomanacions que es fan en l'àmbit del teletreball són aplicables es treballi de forma presencial o remota, per tal de millorar l'eficiència dels equips i el benestar de les persones.

Esperem que us sigui d'utilitat.

Vinyet Capdet  
Ana B. Cortinas  
Laura Fernández  
Carmen Murillo  
David Ortín  
Imma Rius  
Eva Salvador  
Luisa Vicente

# PRESENTACIÓ

El teletreball va començar a caminar a la UPC com una prova pilot l'any 2008, i durant aquests anys s'ha anat difonent fins a consolidar-se com una modalitat habitual de treball.

Des de 2016 disposem de la normativa que regula la pràctica del teletreball, així com mitjans tecnològics que ens possibiliten treballar de manera virtual o semi-presencial, però calia un document on oferir un conjunt de bones pràctiques i exemples per a les persones que volen sol·licitar aquesta modalitat o que ja n'estan fent ús.

Algunes de les preguntes més freqüents que ens fem quan iniciem el teletreball són:

*Com es realitza el teletreball en l'entorn UPC?*

*Quines eines necessito?*

*Com ho faig per connectar-me? I per comunicar-me?*

*Com m'organitzo? Quines tasques no podré fer?*

*Com sabran els meus companys que estic treballant? Confiaran en mi?*

La finalitat d'aquesta guia és donar resposta a aquestes preguntes i constatar que fer teletreball no és més que treballar, però virtualment, que les premisses que serveixen per a feina presencial són les mateixes per la feina virtual.

---

*El treballador és treballador allà on sigui i "adaptant el treball a la vida" el que fem és **sumar**.*

---

Els avantatges que aporta el teletreball han fet que les empreses i serveis públics apostin d'una manera clara per la seva implantació.



## Entorn de treball, ergonomia i riscos

Un despatx a casa ha de complir els mateixos estàndards d'ergonomia que té el lloc de treball habitual. Cal assegurar-se de tenir una taula, una cadira i altres accessoris de qualitat similar, que l'alçada és l'adient i que la il·luminació és la correcta.

Un espai de treball adequat a la llar ha d'incloure:

- ✓ Un espai o habitació en la qual sigui fàcil de concentrar-se.
- ✓ El nivell de seguretat requerit pel lloc de treball.
- ✓ Bona connexió a internet.
- ✓ Climatització, il·luminació i nivell de so adients.

El servei de prevenció de riscos laborals de la UPC ha editat unes guies amb recomanacions sobre ergonomia i mesures de prevenció per evitar els riscos inherents al teletreball:

### [Prevenció de riscos laborals al Teletreball](#)

L'ordinador que s'utilitzi per teletreballar ha de seguir les recomanacions de seguretat vigents, com per exemple mantenir el software actualitzat a les darreres versions, aplicar les mesures de protecció necessàries o utilitzar una contrasenya segura.

En un entorn d'oficina es produeixen pauses naturals que no es produiran a casa. Les interaccions amb els companys de treball, passejos ràpids fins una altra unitat o a recollir documents a la impressora, són oportunitats per a canviar la posició del cos que potser no es donin a casa. Cal doncs vigilar de no sobrecarregar-se. Un horari extens en la mateixa postura o els moviments repetitius en períodes llargs poden provocar lesions a l'aparell locomotor.

---

*Com que no ens hem de desplaçar fins el lloc de treball, la quantitat d'exercici que realitzem durant el dia tendeix a reduir-se. Per tant, resulta útil fer passejos curts abans de començar a treballar i també a l'acabar.*

---

És molt important determinar quines interrupcions estan bé i quines no. Els altres ocupants de la llar han de tenir molt clar que s'està treballant i no interrompre innecessàriament.