

PROFESORADO Y
PERSONAL NO DOCENTE

Consejos para el Teletrabajo



UNIÓN EUROPEA
Fondo Europeo de Desarrollo Regional



Junta de Andalucía
Consejería de Educación y Deporte



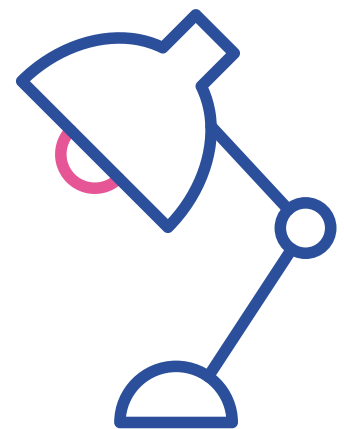
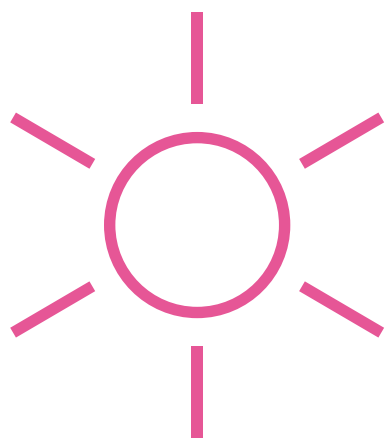
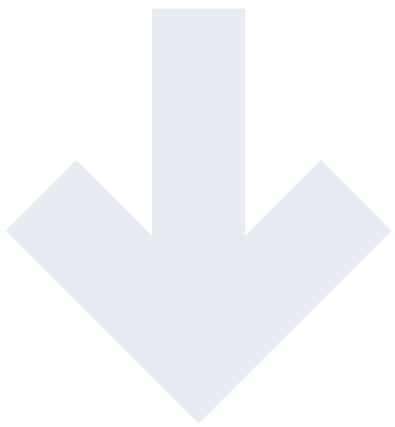
Andalucía
se mueve con Europa

Lugar de trabajo

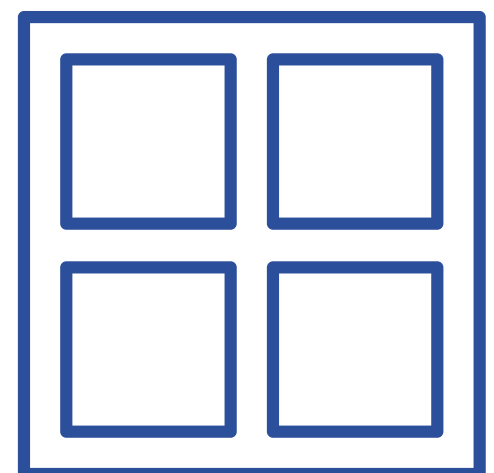
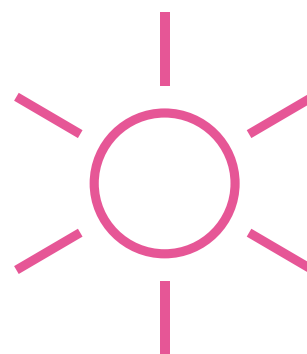
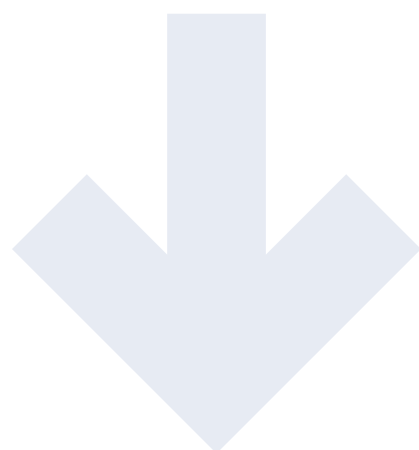
- 1** Dispón de un espacio para teletrabajar que favorezca la concentración.



- 2** Usa luz natural y complemente con artificial si es necesario.



- 3** Evita deslumbramientos con la ventana. Coloque el ordenador perpendicular a ésta para evitar el deslumbramiento.



Mesa o superficie de trabajo



4

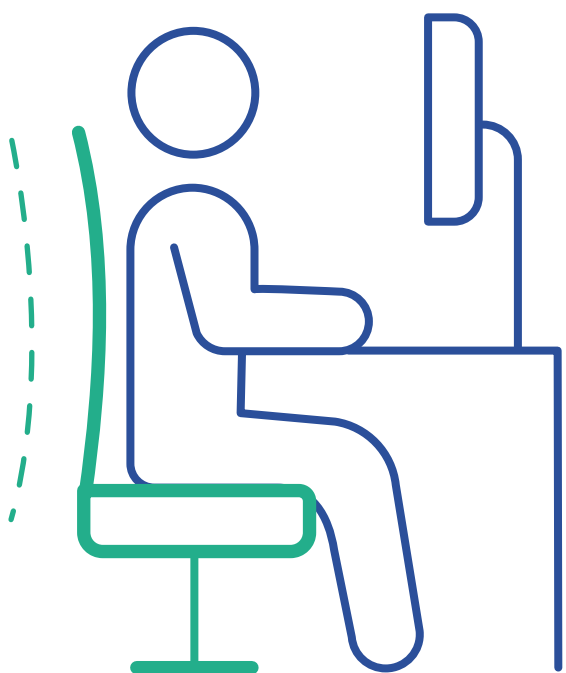
Busca una mesa amplia donde colocar tus materiales de trabajo.



Silla

5

Usa una silla regulable en altura.

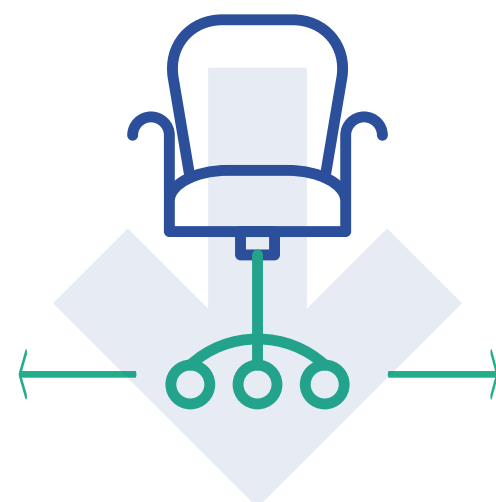


6

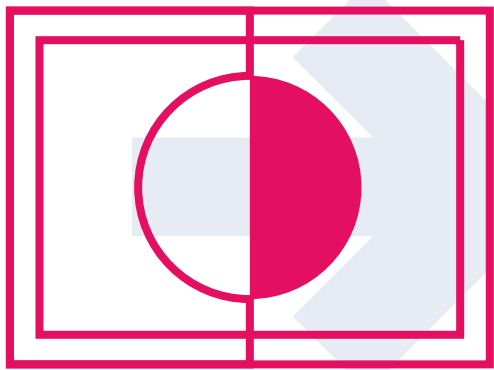
Coloca el respaldo y su altura de manera cómoda.

7

La silla debe moverse con facilidad por debajo de la mesa escritorio.



Ordenador



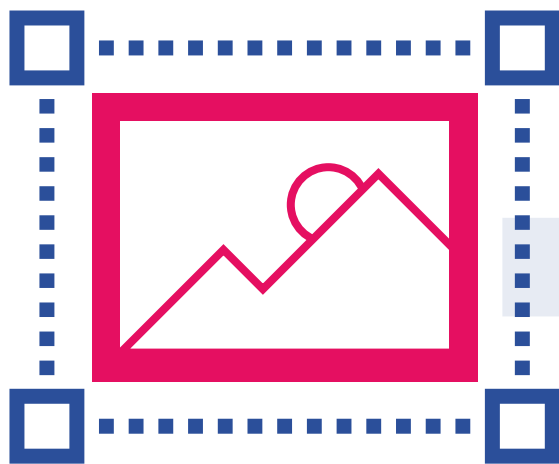
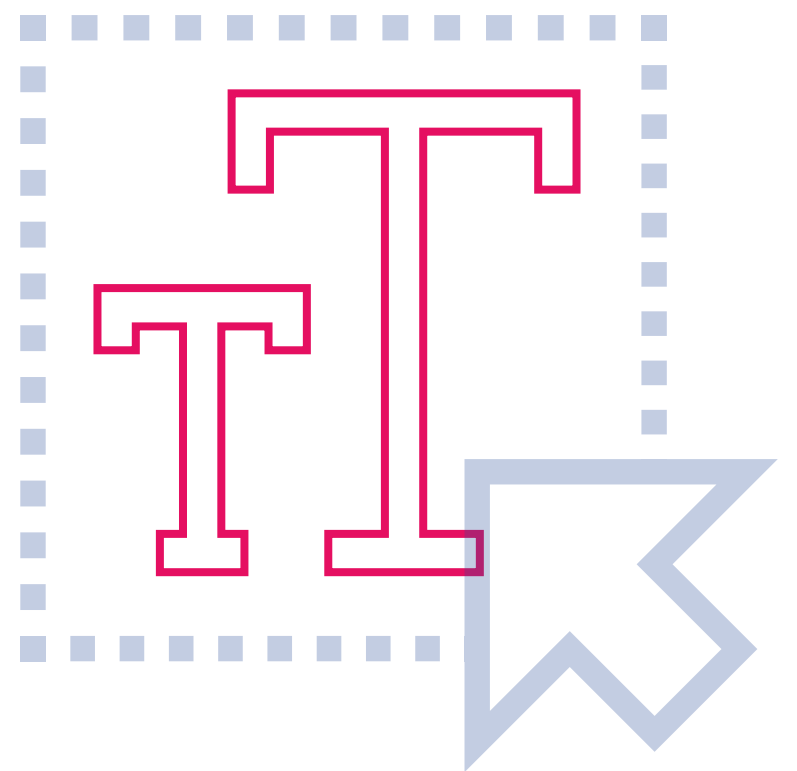
8

Ajusta el contraste de pantalla bajando el brillo.



9

Aumenta y ajusta el tamaño de las fuentes de texto.

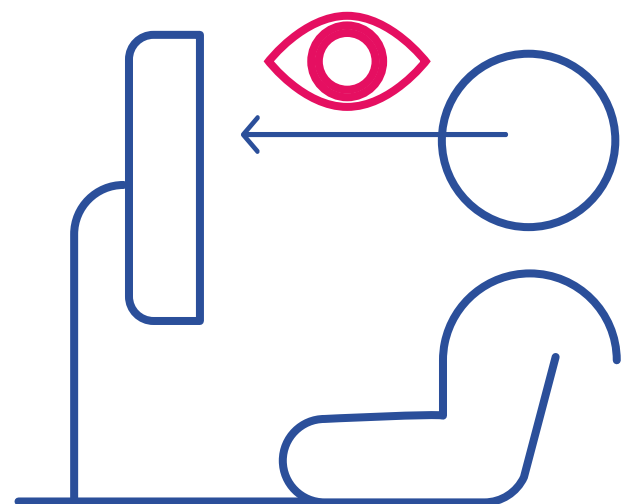
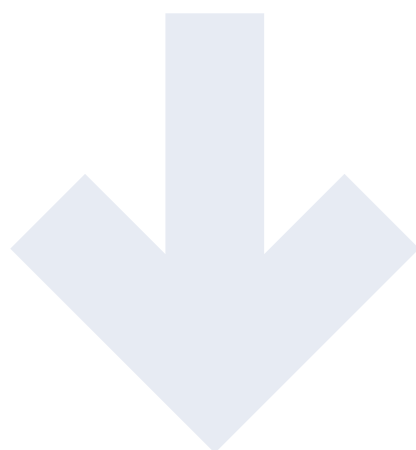


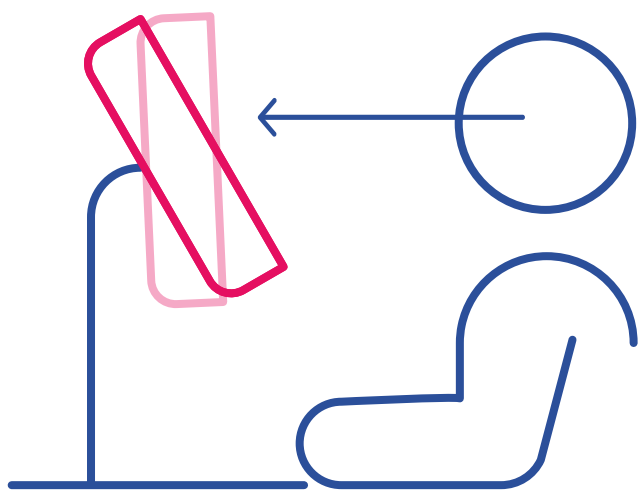
10

Estabiliza la imagen.

11

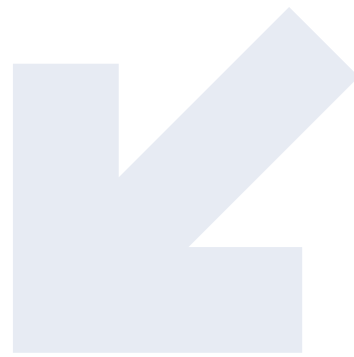
Sitúa la pantalla como mínimo a 40 cm de los ojos.



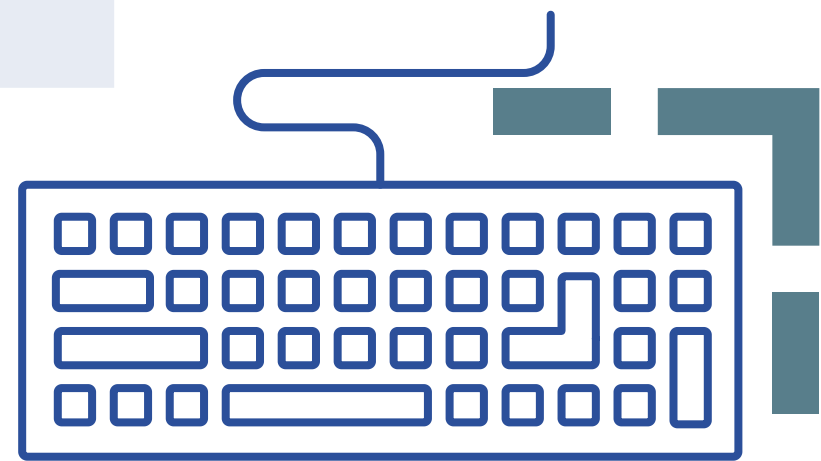


12

Regula la inclinación de la pantalla.



El teclado



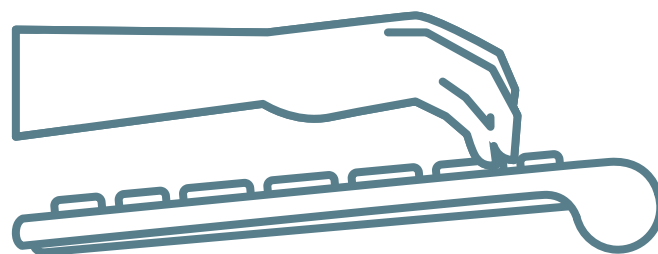
13

Coloca el teclado en un espacio amplio y estable.



14

Intenta que el antebrazo, la muñeca y tu mano estén alineadas sobre él y no sobre el borde de la mesa.



¡entre todos y todas lo conseguiremos!

#estevirusloparamostodos



Junta de Andalucía

Consejería de Educación y Deporte