

## Declaración Jurada para Personal en Teletrabajo

Yo, \_\_\_\_\_, mayor de edad, cédula de identidad número: \_\_\_\_\_, ocupando el puesto de: \_\_\_\_\_ en la Oficina o Despacho: \_\_\_\_\_ nombre de la jefatura \_\_\_\_\_.

En cumplimiento del REGLAMENTO PARA REGULAR LA MODALIDAD DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS EN TELETRABAJO EN EL PODER JUDICIAL, declaro que cumplo con todos los aspectos señalados en el Anexo 1 de esta declaración jurada acorde a lo establecido al artículo 24, de dicho reglamento.

De igual manera, me comprometo a acatar cualquier recomendación que emita el Subproceso de Salud Ocupacional en la visita a mi domicilio, en caso de que esta sea requerida, y a revisar el Manual de Condiciones Labores para personal en teletrabajo disponible en la página web de la Dirección de Gestión Humana.

Declaro bajo fe de juramento que cumplo con los requerimientos mínimos para optar por la modalidad de teletrabajo y que estoy anuente a que se realicen las inspecciones en el lugar definido para teletrabajar por parte de uno de los profesionales del Subproceso de Salud Ocupacional, según lo establece el artículo 20 de este Reglamento.

Se firma esta declaratoria el día \_\_\_\_ del mes \_\_\_\_\_ del año \_\_\_\_\_, en la ciudad de \_\_\_\_\_.

Firma: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Cédula: \_\_\_\_\_

## Anexo 1. Requerimientos de espacio físico y mobiliario ergonómico para el teletrabajo domiciliario

### A) Requerimientos generales del puesto de trabajo:

- Área de trabajo en un espacio con al menos 2 metros cuadrados libres y el cielo raso a una altura mínima de 2.5 metros.
- Las condiciones generales de este espacio (pisos, paredes, techos, escaleras, etc.) son adecuadas y están en buen estado.
- Área de trabajo ordenada, libre de objetos que puedan provocarle caídas o resbalones.
- Evitar la acumulación de polvo y ácaros limpiando su espacio diariamente.
- Contar con ventilación permanente ya sea por medios naturales o bien en forma mecánica como ventiladores o aire acondicionado. En este caso realizar el mantenimiento preventivo de los aparatos para evitar la acumulación de agentes contaminantes que puedan afectar su salud.
- Instalar una iluminación adecuada: Luz blanca colocada encima del escritorio para garantizar su buena distribución 500 lux.
- Si existe luz natural, colocarse de modo que esta le impacte de lado y no de manera directa. Si debe colocarse de frente a la luz natural, utilizar algún elemento de protección
- Alejarse de fuentes de ruido interiores o exteriores.
- Las condiciones eléctricas del espacio de trabajo garanticen su seguridad y la de los equipos que utiliza. En caso de que se presente algún problema, hágalo revisar por personal calificado.
- Utilizar si es posible, un sistema de alimentación ininterrumpida (UPS, por sus siglas en inglés) para proteger el equipo de los cortes de fluido eléctrico.
- Si utiliza regletas, deben contar con certificación UL (certificación relacionada con la seguridad). No sobrecargar la capacidad.
- Revisar el estado de los tomacorrientes y no superar su capacidad de uso. En caso de cualquier olor extraño verificar la fuente y proceder con la desconexión de manera inmediata.

## B) Requerimientos ergonómicos para el puesto de trabajo

- **Silla ergonómica:**

- Con asiento plano, bordes redondeados, mecanismos de ajuste del asiento (altura), ancho adecuado según medidas corporales.
- Brazos con ajustes en altura, ajuste angular y ajuste en el ancho
- Cabecera con ajuste angular y en altura
- Respaldo con ajuste en ancho y alto requerido para cada caso, con mecanismo de ajuste entre 90 y 110 grados.
- Hecha con material transpirable
- Las ruedas deben garantizar apoyo mediante una base de 5 aspas

- **Escritorio:**

- Debe contar con las dimensiones necesarias para la colocación de las herramientas de trabajo.
- Preferiblemente en color mate para evitar brillos sobre la vista
- Contar con portateclado en caso de ser necesario según requerimientos individuales de cada persona y según criterio técnico de la oficina a cargo de la inspección.
- Espacio libre debajo de la mesa para permitir movimiento de las piernas y con bordes redondeados para evitar golpes o cortaduras.

- **Monitor:**

- Tamaño de 20 o 21 pulgadas
- Ajustable en altura
- Tener ajuste en caracteres y demás aplicaciones según necesidad
- En caso de indicación de médico especialista en cuanto a tamaño de monitor se deberá cumplir con la misma

- **Teclado ergonómico:**

- Teclado ergonómico compatible con los programas y sistemas de la institución.
  - Diseñado para adaptarse a la forma y posición de la mano mientras se usa
  - Con las teclas dispuestas sobre una superficie curva
  - Parte central dividida en dos (una para cada mano)
  - Regulable en cuanto a la inclinación (intervalo de 10 a 15 grados)
  - La línea media del teclado (tercera fila) no debe levantarse a más de 3 centímetros de la base.
  - Estable durante su uso, que no se deslice sobre la superficie donde reposa
  - Teclas dispuestas con sistema mecánico, no de membrana
  - Preferible que cuente con reposamuñecas
- **Mouse ergonómico:**
    - Diseño ergonómico
    - Talla según medida de la mano de la persona.
- **Soporte para monitor:**
    - En caso de que este equipo no cuente con ajuste de altura o sea insuficiente según requerimientos individuales.
    - Estable para soportar el peso del monitor (para el peso de soporte revisar ficha del fabricante).
    - Medidas de la base suficientes para garantizar la estabilidad del equipo
- **Soporte para laptop:** en los casos que se labore con computadora portátil, deberá contar con un soporte para laptop, que cuente con las siguientes características:
    - Base para laptop que permite elevar la portátil a nivel más cómodo.
    - Permite ajustar distancia, altura e inclinación.
    - Diseñada para utilizar con mouse y teclado externo.
    - Que incluya rodillos para girar la base 360°.
    - Que tenga un mecanismo para bloquear la posición y que sea estable para evitar vuelco del equipo

- **Atril:** únicamente requerido en los puestos donde se requiera la manipulación y revisión de documentos:
  - Debe contar con dimensiones suficientes en largo, ancho y alto para soportar los documentos.
  
- **Reposapiés:** Requerido en personas de baja estatura que no logra apoyar sus pies a nivel de piso, o presentan algún padecimiento de salud.
  - Con inclinación ajustable
  - Superficie antideslizante
  - Medidas suficientes para colocar ambos pies
  
- **Lámpara de escritorio:** cuando se requiera por contar con poca luz sobre el puesto de trabajo
  - Con un bombillo de luz fluorescente blanca, mínimo de 100 watt
  - Poseer una sombra de protección que cubra el bombillo de manera que no incida de forma directa sobre los ojos
  - Brazo flexible