Co financiamento de:
XUNTA DE GALICIA

F01 · FICHA PREVENTIVA · NOVAS FORMAS DE ORGANIZACIÓN DO TRABALLO

TRABALLO MÓBIL BASEADO NAS TIC E ITINERANTE

Moverse non debe significar improvisar.

Planifica a ruta antes de iniciar a xornada.

Que é

Traballo realizado entre varios centros, no domicilio de clientes, en ruta, en espazos compartidos ou mediante dispositivos portátiles, sen un posto fixo único.

Combina riscos de seguridade viaria, ergonomía, comunicación e organización do tempo. A tecnoloxía pode reducir desprazamentos innecesarios, pero tamén engadir tarefas durante a ruta e expectativas de resposta inmediata. O teléfono ou a tableta forman parte do posto, e poden introducir distracción, posturas forzadas e presión de tempo.

A clave preventiva é separar momentos: conducir, parar, consultar, rexistrar e comunicar. A prevención debe analizar a secuencia completa: preparación da ruta, condución, parada, acceso ao centro alleo, execución da tarefa, comunicación de incidencias e regreso.

Por que importa en Ourense

Afecta a comerciais, mantemento, servizos técnicos, construción, agricultura, atención domiciliaria, turismo, transporte e persoal que percorre concellos dispersos. A cobertura, os tempos de desprazamento e o traballo en solitario son factores organizativos.

A extensión da provincia, a dispersión de núcleos e a combinación de estradas urbanas, comarcais e rurais obrigan a unha planificación que integre os tempos de desprazamento na carga real de traballo. A menor densidade de servizos pode aumentar esperas, quilómetros e soidade no traballo, polo que os obxectivos deben ter en conta distancias e condicións reais.

EXEMPLO APLICABLE

Un servizo técnico atende varios concellos nun día. Antes de saír, a persoa recibe unha ruta realista, o contacto de cada centro e os riscos coñecidos. As actualizacións só se consultan co vehículo estacionado, e existe unha canle humana para reordenar tarefas cando un atraso fai inviable o plan inicial.

Riscos principais

- Uso do móbil ou da tableta en postura forzada e durante os desprazamentos
- Fatiga, presión de tempo, condución e rutas pouco realistas
- Postos improvisados e conexións inseguras
- Traballo en solitario e resposta tardía ante emerxencias

Marco de referencia

Lei de prevención de riscos laborais; normativa sobre pantallas de visualización cando o equipo portátil se utilice de modo continuado nun posto de traballo e a persoa o empregue habitualmente e durante unha parte relevante do seu traballo (nos demais casos, os riscos do móbil e da tableta avalíanse igualmente conforme á Lei de prevención); normativa de tráfico; e coordinación de actividades empresariais cando no mesmo centro de traballo coincidan persoas traballadoras de dúas ou máis empresas ou persoas autónomas.

Se se empregan sistemas de xeolocalización ou se rexistran datos de ruta, a empresa debe informar previamente as persoas traballadoras e, se é o caso, a súa representación, de forma expresa, clara e inequívoca, e respectar a normativa de protección de datos.

A Lei de prevención de riscos laborais obriga a integrar a prevención, avaliar os riscos, planificar as medidas, informar e formar as persoas traballadoras e ter en conta as especialmente sensibles. As notas técnicas do INSST e as publicacións do ISSGA son guías técnicas: orientan, pero non son normas nin certificacións de cumprimento.

Criterio técnico

O ISSGA advirte que o uso prolongado de dispositivos portátiles pode engadir posturas forzadas, movementos repetitivos e fatiga visual. O INSST recomenda adaptar a avaliación á tarefa e ao equipo, non só ao centro de traballo formal.

Fontes de referencia

· ISSGA. Emprego de dispositivos electrónicos portátiles
· INSST. Guía técnica de pantallas de visualización (2021)

Medidas preventivas

– Planificar rutas con marxe e prohibir a interacción dixital durante a condución
– Kit móbil: soporte, teclado cando proceda, batería, privacidade e conexión segura
– Puntos autorizados para parar e rexistrar información
– Protocolo de traballo en solitario, chamada e emerxencia

As aplicacións móbiles deben ser lexibles, accesibles e utilizables con seguridade. Non se pode supoñer que todas as persoas teñen a mesma destreza, visión, mobilidade ou capacidade de resposta baixo presión. A formación impártese, sempre que sexa posible, dentro da xornada de traballo ou, no seu defecto, noutras horas, descontando da xornada o tempo investido. Recoméndase que inclúa práctica no contexto real.

Aspectos que tamén hai que ter en conta

Esta forma de traballo conecta con outros ámbitos preventivos que afectan a varias modalidades. Aplicados a este caso:

Pantallas e dispositivos. O móbil e a tableta son equipos de traballo: o seu uso en ruta debe avaliarse como calquera outro posto. Tamaño, distancia, altura, ángulo, alternancia, reflexos e contido deben adaptarse á tarefa e á persoa. Non existe unha posición universal válida para todas as persoas e tarefas. O INSST ofrece criterios para pantallas de visualización e o ISSGA advirte dos efectos do uso prolongado de dispositivos portátiles.

Tecnoestrés e hiperconectividade. As mensaxes, chamadas e actualizacións en ruta non deben converterse en interrupcións constantes nin en presión para responder de inmediato. A sobrecarga de información, as interrupcións, a complexidade, a incerteza e a presión por aprender poden xerar tecnoansiedade, tecnofatiga ou dependencia. O INSST vincula o uso das TIC con factores de risco psicosocial, e a OMS recomenda intervencións organizativas.

Idade e inclusión dixital. As aplicacións e a formación deben adaptarse a persoas de calquera idade, sen presupoñer destrezas. A idade non determina a capacidade. A prevención adapta aprendizaxe, interfaces, tempos, apoio e posto ás necesidades reais, sen estereotipos. O INSST integra a idade e a diversidade xeracional na xestión da seguridade e saúde no traballo. O envellecemento da poboación de Ourense reforza a necesidade dun deseño inclusivo.

Saúde mental e competencias. A soidade e a presión de tempos son exposicións que se avalían e se reducen desde a organización. A prevención actúa sobre as exposicións: non diagnostica, non cualifica continxencias e non xestiona baixas. O INSST e o ISSGA achegan criterio preventivo; o INSS, os servizos públicos de saúde e as mutuas interveñen segundo as súas competencias.

Como aplicalo nunha pequena empresa

A pauta mínima é nomear unha persoa responsable; describir nunha páxina tarefas, persoas, lugares, horarios, tecnoloxía e interfaces; contrastar esa descrición co equipo e co servizo de prevención; asignar prazo e evidencia a cada medida; e revisar o sistema cando os indicadores ou as incidencias mostren que non funciona.

Como saber se as medidas funcionan

– Incidencias en ruta
– % de persoas con kit móbil
– Tarefas dixitais asignadas durante a condución
– Desviación entre a ruta prevista e a real

Son indicadores de seguimento propio: non substitúen a avaliación de riscos nin constitúen límites legais. Cada empresa fixa unha liña base, unha meta coherente coa súa avaliación e unha frecuencia de revisión; o dato debe conducir a unha decisión preventiva.

MENSAXE

Moverse non debe significar improvisar. Planifica a ruta antes de iniciar a xornada.

Ficha divulgativa de carácter orientativo. Non substitúe a avaliación de riscos da empresa nin o asesoramento do seu servizo de prevención.

F01 · FICHA RESUMO

F01. TRABALLO MÓBIL BASEADO NAS TIC E ITINERANTE

Moverse non debe significar improvisar. Planifica a ruta antes de iniciar a xornada.

DESCRICIÓN **Prestación realizada entre varios centros, no domicilio de clientes, en ruta, en espazos compartidos ou mediante dispositivos portátiles, sen posto fixo único.**	**REALIDADE DE OURENSE** **Afecta a comerciais, mantemento, servizos técnicos, construción, agricultura, atención domiciliaria, turismo, transporte e persoal que percorre concellos dispersos. A cobertura, os tempos de desprazamento e o traballo en solitario son factores organizativos.**
RISCOS PRIORITARIOS – Uso de móbil ou tableta en postura forzada e durante desprazamentos – Fatiga, presión temporal, condución e rutas pouco realistas – Postos improvisados e conexións inseguras – Traballo en solitario e resposta tardía ante emerxencias	**MARCO DE REFERENCIA** Lei de prevención de riscos laborais; normativa de pantallas de visualización cando o equipo portátil se use de modo continuado nun posto de traballo; normativa de tráfico; coordinación de actividades empresariais cando coincidan varias empresas ou persoas autónomas no mesmo centro. Se se usa xeolocalización, información previa, clara e expresa ás persoas traballadoras.
CRITERIO INSST · ISSGA · OMS/OIT ISSGA advirte que o uso prolongado de dispositivos portátiles pode engadir posturas forzadas, movementos repetitivos e fatiga visual. O INSST recomenda adaptar a avaliación á tarefa e ao equipo, non só ao centro formal.	**MEDIDAS PREVENTIVAS** – Planificar rutas con marxe e prohibir interacción dixital durante a condución – Kit móbil: soporte, teclado cando proceda, batería, privacidade e conexión segura – Puntos autorizados para parar e rexistrar información – Protocolo de traballo en solitario, chamada e emerxencia
TAMÉN HAI QUE TER EN CONTA – Pantallas e dispositivos: o móbil e a tableta forman parte do posto. Tamaño, distancia, ángulo, reflexos e alternancia adáptanse á tarefa e á persoa; non hai unha posición universal válida. – Tecnoestrés e hiperconectividade: as mensaxes, chamadas e actualizacións en ruta non deben converterse en interrupcións constantes nin en presión para responder de inmediato. – Idade e inclusión dixital: a idade non determina capacidade. As aplicacións deben ser lexibles e accesibles, e a formación impártese, sempre que sexa posible, dentro da xornada, con práctica no contexto real. – Saúde mental e competencias: a empresa prevén exposicións como a soidade ou a presión de tempos; non diagnostica nin xestiona baixas, que corresponden ás entidades legalmente competentes.	
INDICADORES – Incidencias en ruta – % de persoas con kit móbil – Tarefas dixitais asignadas durante condución – Desviación entre ruta prevista e real	**CRITERIO DE USO** Indicadores de xestión propia: non substitúen a avaliación de riscos nin constitúen límites legais pechados. As NTP orientan, non obrigan.