

Gold Fields

Consideraciones de Seguridad y Salud Ocupacional en el Teletrabajo

Versión 05 – mayo 2026
Seguridad y Salud Ocupacional



GOLD FIELDS



GOLD FIELDS

SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN -SSYMA-

Consideraciones de Seguridad y Salud Ocupacional en el trabajo remoto

U.E.A. CAROLINA I
CERRO CORONA

Código: SSYMA-D20.07

Versión 05

Página 1 de 35

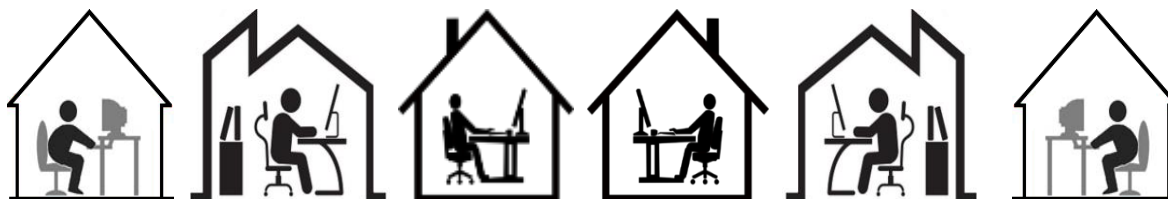
Consideraciones de Seguridad y Salud Ocupacional en el Teletrabajo

Esta es una modalidad especial de prestación de labores, de condición regular o habitual. Se caracteriza por el desempeño subordinado de aquellas sin presencia física del trabajador(a) en el centro de trabajo, con la que mantiene vínculo laboral. Se realiza a través de la utilización de las plataformas y tecnologías digitales.

Esta actividad subordinada será realizada por el trabajador o trabajadora fuera de las instalaciones o centros de trabajo de Gold Fields (Ej. domicilio), utilizando cualquier equipo o herramientas tecnológicas que permitan el adecuado cumplimiento de los objetivos definidos por la empresa.

Recomendaciones de seguridad y salud en el teletrabajo:

La Gerencia de Seguridad y Salud Ocupacional de Gold Fields en cumplimiento a lo indicado en la Ley 31572 de Teletrabajo y en atención al principio de prevención establecido en la Ley N° 29783, eliminemos o reduzcamos los riesgos más frecuentes en el teletrabajo y a su vez identifiquemos riesgos adicionales que puedan presentarse.



Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a www.goldfields.com.pe





GOLD FIELDS

SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN -SSYMA-

Consideraciones de Seguridad y Salud Ocupacional en el trabajo remoto

U.E.A. CAROLINA I
CERRO CORONA

Código: SSYMA-D20.07

Versión 05

Página 1 de 35

Objetivos

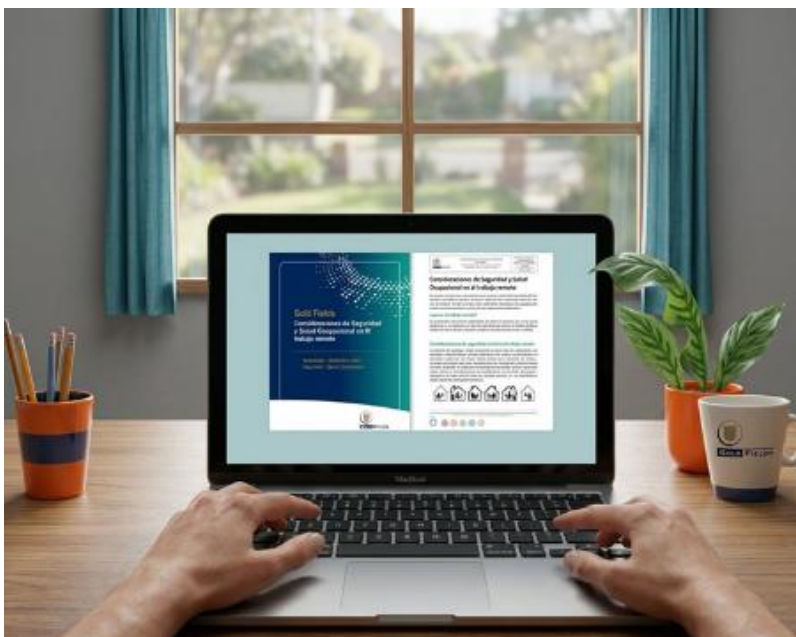
- Proporcionar orientación que le permita al colaborador adaptar un espacio de trabajo seguro y saludable en casa (u otro espacio fuera del centro laboral).
- Brindar recomendaciones de ergonomía y de seguridad a los trabajadores que realizan teletrabajo.

Espacio de trabajo en casa:

Proyectar la casa como un lugar donde trabajar, aunque sea temporal, se hace necesario tener en cuenta ciertas recomendaciones para lograr las mejores condiciones posibles:

Identificar un lugar adecuado, un espacio propio en el que se sienta cómodo para concentrarse y esté libre de distracción.

El mejor lugar para trabajar desde casa es una habitación dedicada exclusivamente para ello, con espacio suficiente para el mobiliario y el equipo de trabajo. Lo ideal sería una habitación utilizada para tal propósito, de no ser así, el comedor es una buena opción.



1. Ergonomía, posturas, fatiga visual, fatiga mental, manipulación manual de cargas, factores psicosociales, movimientos repetitivos y pausas activas.

- Distribuya adecuadamente su espacio de trabajo, tenga cerca lo que suele usar regularmente.
- Adopte posturas adecuadas (apóyese en el espaldar de la silla, utilice una almohada si es necesario, evite flexionar las piernas para tener una mejor circulación sanguínea).
- De ser posible utilice sillas giratorias con apoyo lumbar, y apoyabrazos (u otro tipo de silla que sea cómoda).

Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a www.goldfields.com.pe





GOLD FIELDS

SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN -SSYMA-

Consideraciones de Seguridad y Salud Ocupacional en el trabajo remoto

U.E.A. CAROLINA I
CERRO CORONA

Código: SSYMA-D20.07

Versión 05

Página 1 de 35

- Ajuste el brillo y contraste de las pantallas según la necesidad de la tarea.
- Realice pausas de 10 minutos por cada 50 minutos de trabajo (realice ejercicios de estiramiento).
- Eleve o descienda correctamente las cargas manuales ejerciendo fuerza en las piernas (no en la espalda), pegue la carga al cuerpo cuando deba desplazarse de un punto a otro.
- Para evitar los efectos negativos de las posturas estáticas o movimientos repetitivos, realizar pausas activas de 10 minutos por cada 50 minutos de trabajo, estírese, relájese y haga 5 repeticiones de respiraciones profundas conteniendo el aire por 10 segundos y soltarlo lentamente. Previene la fatiga física y mental.
- El monitor debe estar ubicado frente a la persona que realiza el teletrabajo y el borde superior debe situarse al nivel de los ojos,
- El contraste y brillo del monitor debe ser regulado. Los ajustes deben hacerse hasta que la persona los perciba confortables sin cambiar su postura o deba inclinarse.
- El teclado y el mouse deben estar al mismo nivel de la superficie de trabajo.

Posturas “relajadas”??



Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a www.goldfields.com.pe





GOLD FIELDS

SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN -SSYMA-

Consideraciones de Seguridad y Salud Ocupacional en el trabajo remoto

U.E.A. CAROLINA I
CERRO CORONA

Código: SSYMA-D20.07

Versión 05

Página 1 de 35

Estas condiciones pueden causar dolor y daño severo en la estructura músculo esquelética.



Posturas
no
recomendadas



Sentado o Sentada,
manteniendo una
posición incorrecta
de la columna

Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.
Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a www.goldfields.com.pe





GOLD FIELDS

SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN -SSYMA-

Consideraciones de Seguridad y Salud Ocupacional en el trabajo remoto

U.E.A. CAROLINA I
CERRO CORONA

Código: SSYMA-D20.07

Versión 05

Página 1 de 35

Identificar el puesto de trabajo en casa:

Conviene asociar un lugar en casa con el puesto de trabajo. Esto que parece tan evidente, puede no ser fácil para algunas personas (por ejemplo, si vive en un apartamento pequeño).

Algunas personas habitan en una vivienda amplia, y disponen de una habitación como oficina, despacho, biblioteca, etc. Y tienen un lugar donde han instalado el ordenador de sobremesa, con una mesa amplia, silla ergonómica. En ese caso, como puesto de trabajo fijo con ordenador, las recomendaciones que deberían haber seguido cuando lo instalaron serían las de un puesto de trabajo de oficina.

La idea es instalarse con comodidad y retirar elementos distractores, porque van a ser tu puesto de trabajo fijo.



¿Cuál es el mejor lugar para trabajar?

Evidentemente, el mejor lugar para trabajar desde casa es una habitación dedicada exclusivamente para ello y de ser posible, con luz natural.

Pero cuando no tenemos ese espacio disponible, tendremos que acomodarnos en uno de los siguientes lugares: En un dormitorio, comedor, sala, terraza, otros.

En cualquier caso, estamos suponiendo que se utilizará una mesa y una silla que, seguramente, no cumplen los requerimientos mínimos de ergonomía, como en un puesto de trabajo de oficina.

Es posible que la mesa y/o el asiento no se puedan regular en altura. Considera las siguientes opciones para mejorar tu postura sentada y tu confort:

- Uso de cojines en el asiento.
- Uso de una caja como reposapiés.
- Uso de un libro o caja para elevar la pantalla del ordenador.
- E intenta cambiar de postura constantemente, cambiando de postura las piernas: flexionando más o menos las rodillas o cruzando las piernas.

Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a www.goldfields.com.pe





GOLD FIELDS

SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN -SSYMA-

Consideraciones de Seguridad y Salud Ocupacional en el trabajo remoto

U.E.A. CAROLINA I
CERRO CORONA

Código: SSYMA-D20.07

Versión 05

Página 1 de 35

¿Cuál de estas estancias es la mejor opción?

En la terraza, si su tamaño lo permite, se podrá considerar una opción permanente sólo para aquellos días que, por factores meteorológicos, sea agradable estar sentado en el exterior.

La sala, debido a que el asiento es el sofá, se recomienda únicamente de forma esporádica (nunca toda una jornada), procure colocar un cojín entre la laptop y sus piernas. El sofá, es un asiento blando y altamente deformable, ejerce la presión sobre los músculos glúteos, a los lados de las nalgas, así como sobre las cabezas de los huesos del fémur y los nervios ciáticos. Esto, ante exposiciones largas, puede generar molestias y, a la larga, problemas a la salud.



La configuración del puesto, en cada estancia sería tal y como se describe en la tabla:

Estancia	Asiento	Plano de trabajo	Uso recomendado
Dormitorio	Silla	Mesa existente, aunque sea pequeña, o se puede poner una.	Posible permanente
Comedor	Silla	Mesa existente	Posible permanente
Salón	Sofá	Sobre las piernas	Esporádico
Terraza	Silla	Mesa existente (aunque sea pequeña) o se puede poner una.	Posible en función de la meteorología.



Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a www.goldfields.com.pe





GOLD FIELDS

SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN -SSYMA-

Consideraciones de Seguridad y Salud Ocupacional en el trabajo remoto

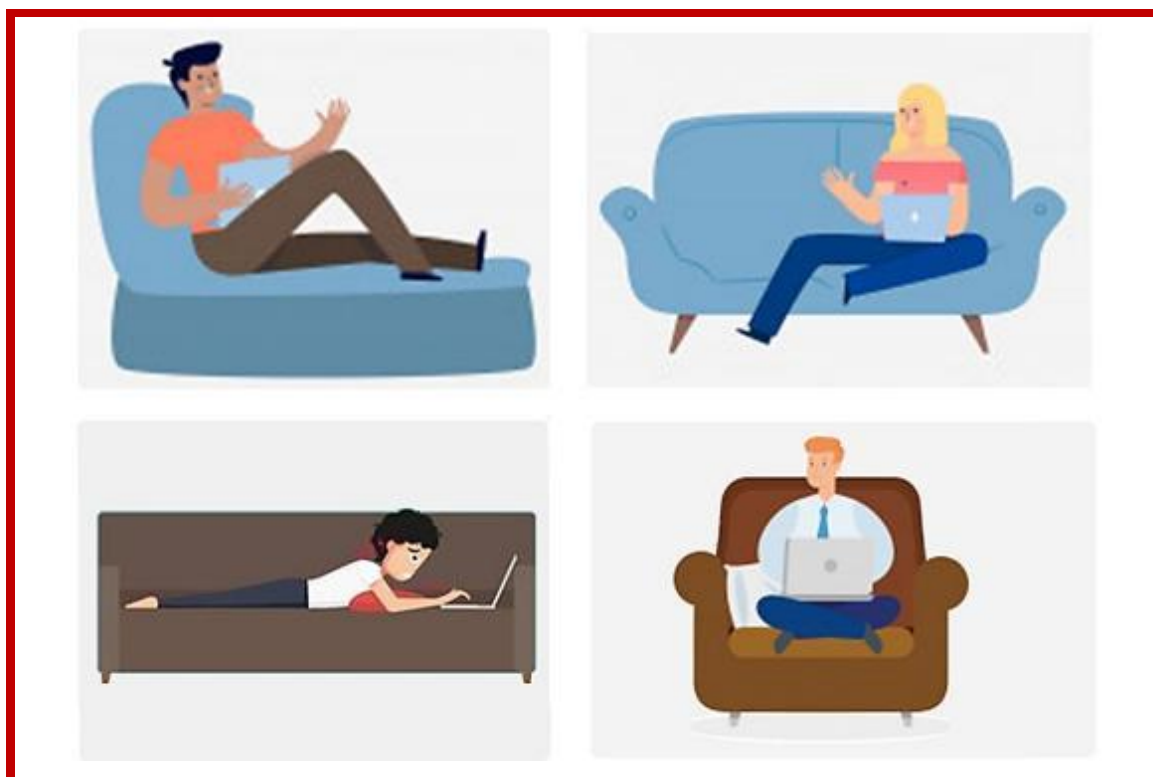
U.E.A. CAROLINA I
CERRO CORONA

Código: SSYMA-D20.07

Versión 05

Página 1 de 35

Formas no recomendadas al usar el sofá, para trabajar



Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.
Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a www.goldfields.com.pe





GOLD FIELDS

SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN -SSYMA-

Consideraciones de Seguridad y Salud Ocupacional en el trabajo remoto

U.E.A. CAROLINA I
CERRO CORONA

Código: SSYMA-D20.07

Versión 05

Página 1 de 35

Ventajas de usar, el comedor como estancia para el trabajo en casa:

- Ya existe una mesa y al menos una silla en esa estancia.
- La mesa, seguramente, es la más amplia que tenemos en casa.
- Hay mucho espacio libre para las extremidades inferiores; una vez sentados, podemos estirar completamente las piernas sin encontrar obstáculos; esto, facilita el cambio postural.
- La estancia es amplia; nos permitirá mover la silla hacia delante o hacia atrás, cambiando de postura.
- Podemos adaptar fácilmente nuestra posición (orientación en la mesa) en función de la ubicación de las luminarias o de la dirección de entrada de la luz natural; es decir, nos podemos ubicar en un lateral de la mesa u otro para tener la iluminación óptima.



Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a www.goldfields.com.pe





GOLD FIELDS

SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN -SSYMA-

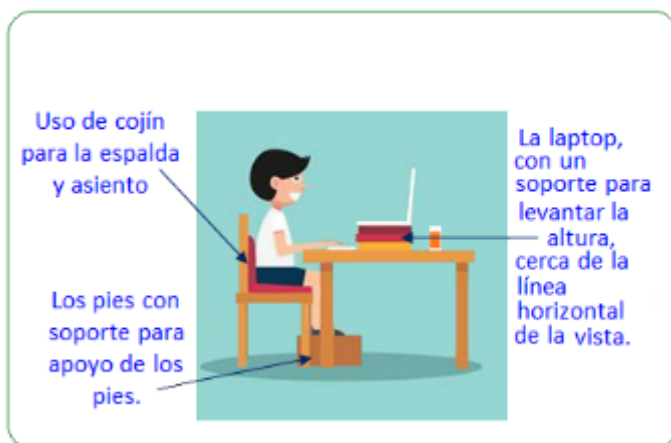
Consideraciones de Seguridad y Salud Ocupacional en el trabajo remoto

U.E.A. CAROLINA I
CERRO CORONA

Código: SSYMA-D20.07

Versión 05

Página 1 de 35



Al elegir la mesa de trabajo...

Normalmente la altura de la mesa del comedor,
es más alta que un escritorio.

Si la mesa o el reposabrazos, cualquiera de los dos, está en una posición muy alta, los hombros pueden quedar elevados y molestarle la espalda alta y/o la muñeca puede quedar muy angulada.



Escoja una mesa baja para trabajar, preferible mesas de menos de 73 cm, sobre todo si es una persona baja.

Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a www.goldfields.com.pe





GOLD FIELDS

SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN -SSYMA-

Consideraciones de Seguridad y Salud Ocupacional en el trabajo remoto

U.E.A. CAROLINA I
CERRO CORONA

Código: SSYMA-D20.07

Versión 05

Página 1 de 35

¿Cómo debo trabajar?

- Selecciona una mesa (altura aproximada 68 a 73 cm) y acomodar la silla para que los codos queden a la altura de la mesa.
- Retrocede el computador, para que los brazos descansen sobre la mesa de trabajo.
- Eleva la altura de la pantalla en una base, usando un teclado y un Mouse externos.
- Siéntate hasta el fondo del asiento descansando toda la columna en el respaldo.



Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a www.goldfields.com.pe





GOLD FIELDS

SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN -SSYMA-

Consideraciones de Seguridad y Salud Ocupacional en el trabajo remoto

U.E.A. CAROLINA I
CERRO CORONA

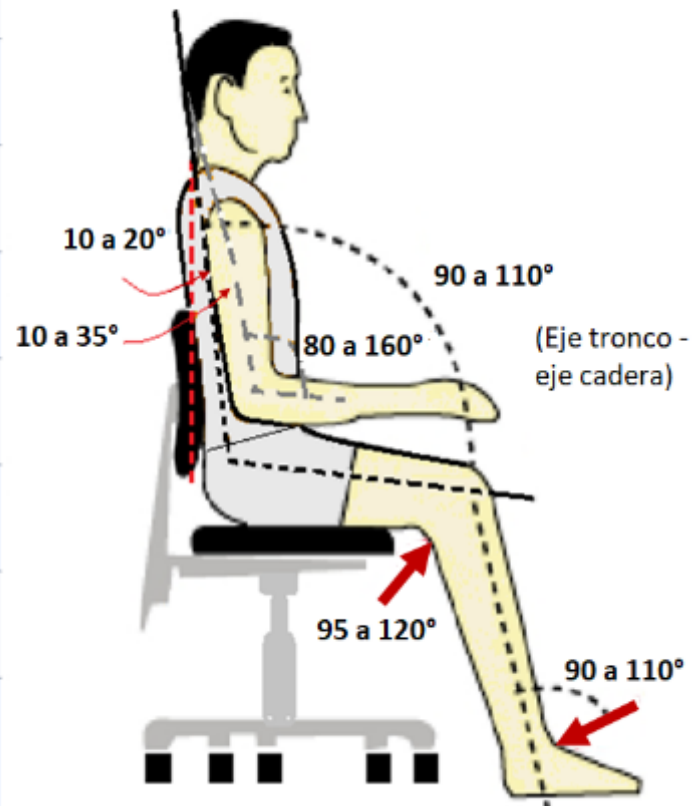
Código: SSYMA-D20.07

Versión 05

Página 1 de 35

Ángulos de confort de Wisner para la actividad en posición de sentado

Ejes corporales	Límite inferior	Límite superior
Eje tronco-vertical	10°	20°
Eje tronco-eje cadera	90°	110°
Eje pierna paralelo a plataforma suelo	95°	120°
Eje brazo-vertical (flexión)	90°	110°
Eje brazo-vertical (abducción)	10°	35°
Eje brazo-eje antebrazo	90°	160°
Eje antebrazo-eje mano (flexión)	180°	190°
Eje antebrazo-eje mano (inclinación lateral)	170°	190°



¿Y al sentarnos?

- Evita sentarte al borde de la silla, dejando la espalda sin apoyo.
- Si el respaldo queda separado de la espalda, puedes agregar un almohadón fino para suplementar este espacio y lograr que la espalda apoye sobre el respaldo.
- La espalda debe estar apoyada sobre el respaldo del asiento, especialmente en la zona lumbar.

Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a www.goldfields.com.pe





GOLD FIELDS

SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN -SSYMA-

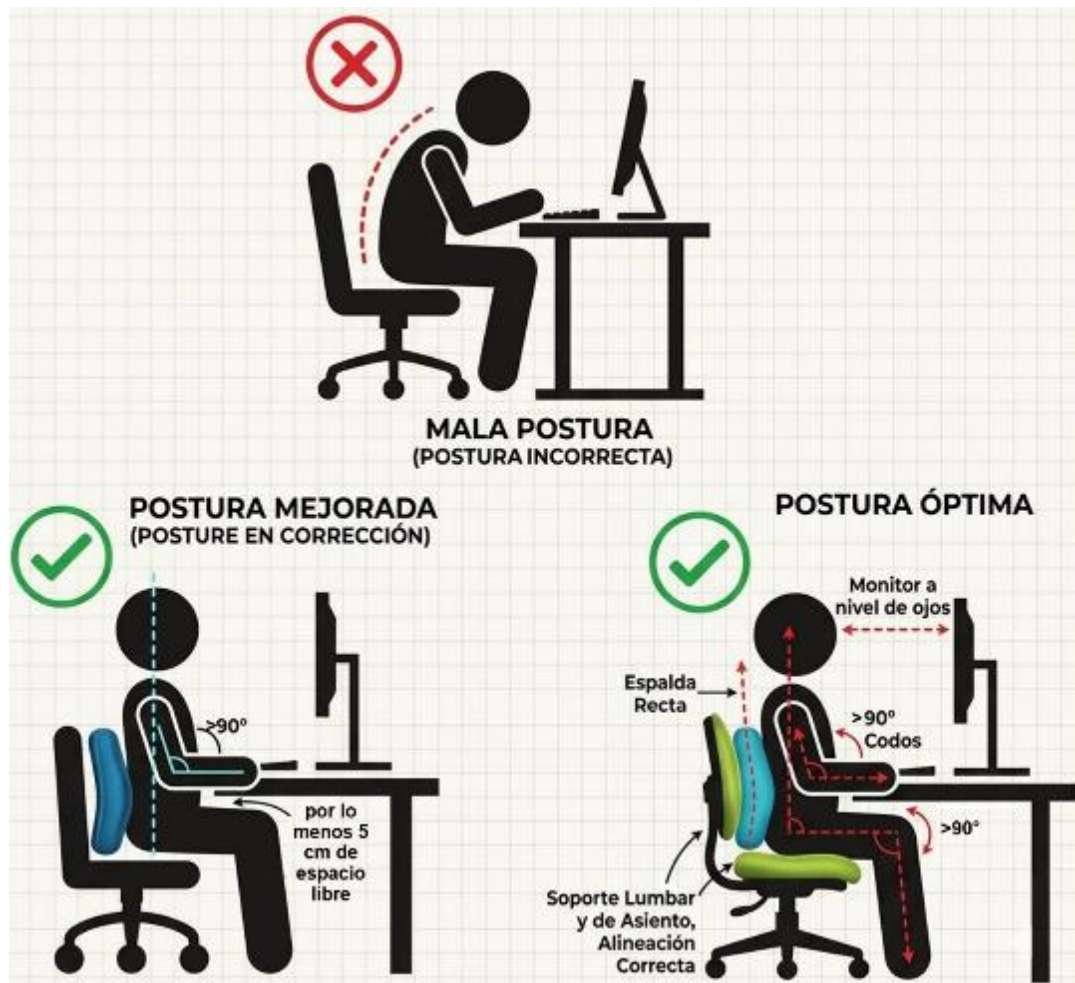
Consideraciones de Seguridad y Salud Ocupacional en el trabajo remoto

U.E.A. CAROLINA I
CERRO CORONA

Código: SSYMA-D20.07

Versión 05

Página 1 de 35



Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a www.goldfields.com.pe





GOLD FIELDS

SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN -SSYMA-

Consideraciones de Seguridad y Salud Ocupacional en el trabajo remoto

U.E.A. CAROLINA I
CERRO CORONA

Código: SSYMA-D20.07

Versión 05

Página 1 de 35

¿Y mis pies?

Si los pies no se apoyan bien entonces puedes colocar una caja en el suelo, que te permita tener mejor apoyo y mantener las rodillas en un ángulo más cómodo (95-120°).



¿Distribución del espacio de trabajo?

La distribución de los equipos en el espacio de trabajo se recomienda tomar en cuenta lo siguiente.

- Los materiales que se ubiquen sobre la mesa se han de encontrar dentro del alcance de la persona, en un círculo máximo de 60 cm de radio.

Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields. Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a www.goldfields.com.pe





GOLD FIELDS

SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN -SSYMA-

Consideraciones de Seguridad y Salud Ocupacional en el trabajo remoto

U.E.A. CAROLINA I
CERRO CORONA

Código: SSYMA-D20.07

Versión 05

Página 1 de 35

- Ángulo de visión: La parte de la pantalla debe estar a una altura similar a la de los ojos, o ligeramente más baja. El monitor se sitúa así en la zona óptima de visión, por debajo de la horizontal visual, y desde la cual se contempla todo sin ningún esfuerzo.
- Puedes usar una caja de zapatos, o de forma similar como libros (que normalmente no utilices para otra función y pueda ser de utilidad).
- Si en caso tuvieses otra pantalla, considera colocarla al lado y a la misma altura de la pantalla principal, es decir a la altura de tus ojos.



Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a www.goldfields.com.pe





GOLD FIELDS

SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN -SSYMA-

Consideraciones de Seguridad y Salud Ocupacional en el trabajo remoto

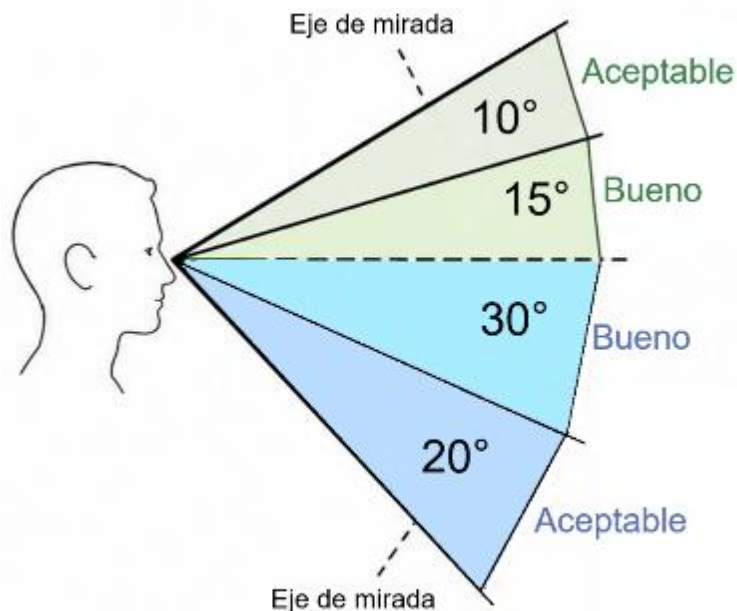
U.E.A. CAROLINA I
CERRO CORONA

Código: SSYMA-D20.07

Versión 05

Página 1 de 35

ÁNGULOS DE VISIÓN RECOMENDADOS



IMPORTANTE

Ajustar la altura de la pantalla, la silla y los accesorios según tus necesidades y el tipo de tarea.



Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields. Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a www.goldfields.com.pe





GOLD FIELDS

SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN -SSYMA-

Consideraciones de Seguridad y Salud Ocupacional en el trabajo remoto

U.E.A. CAROLINA I
CERRO CORONA

Código: SSYMA-D20.07

Versión 05

Página 1 de 35

¿Trabajo sobre la cama?

No!!

- Es muy difícil lograr una buena postura bien soportada para poder pasar varias horas trabajando sobre la cama.
- Si la columna se arquea o flexiona sin un apoyo, ya se está forzando y puede generar lesiones y molestias músculo esqueléticas.



Uso del Mouse y el Teclado

Al momento de usar el mouse y el teclado, debe procurar mantener la mano en posición neutral.

Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a www.goldfields.com.pe





GOLD FIELDS

SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN -SSYMA-

Consideraciones de Seguridad y Salud Ocupacional en el trabajo remoto

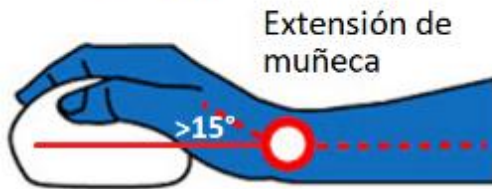
U.E.A. CAROLINA I
CERRO CORONA

Código: SSYMA-D20.07

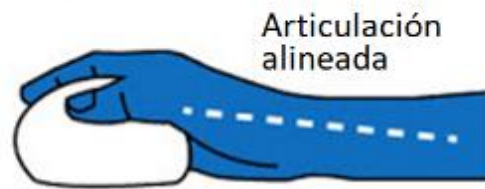
Versión 05

Página 1 de 35

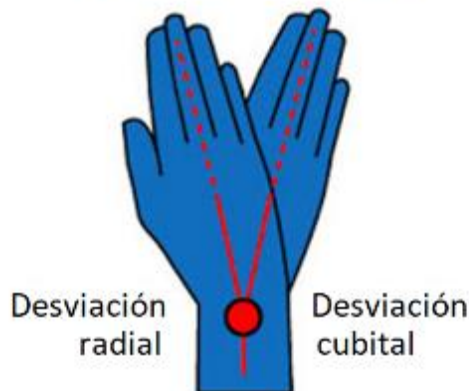
Postura forzada



Postura neutra



Postura forzada



Postura neutra



Uso de útiles de escritorio

- Revise los materiales con los que trabajará, lo que no es útil por el momento debe guardarlo en un lugar seguro.
- No descuide los elementos punzocortantes (estos deben poseer sus fundas o estar en un lugar seguro).
- Evitemos exponer los dedos, manos u otra parte de nuestro cuerpo (Todo corte debe ser en dirección contraria al cuerpo).

Desplazamiento, orden y limpieza del ambiente de teletrabajo

- Realice una inspección visual de su espacio de teletrabajo previo al inicio de su jornada.
- Utilice los pasamanos cuando se desplace por escaleras (desinfecte estos continuamente).

Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a www.goldfields.com.pe





GOLD FIELDS

SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN -SSYMA-

Consideraciones de Seguridad y Salud Ocupacional en el trabajo remoto

U.E.A. CAROLINA I
CERRO CORONA

Código: SSYMA-D20.07

Versión 05

Página 1 de 35

- Mantenga su espacio de trabajo libre de obstáculos para evitar tropiezos, atrapamiento o golpes.
- El piso debe estar libre de humedad o elementos que puedan generar resbalones.

La Iluminación

La iluminación es importante porque facilita el desarrollo de todas las tareas de trabajo, una iluminación adecuada puede reducir la fatiga ocular y los dolores de cabeza, dolencias típicas en las tareas informáticas.

Por ello, la localización del escritorio (mesa de trabajo) es clave para garantizar la suficiente cantidad de luz tanto natural como artificial. La iluminación debe ser constante, sin variaciones, ni reflexiones molestas, sombras o deslumbramientos.

Puede controlarse con vidrios polarizados, persianas o cortinas en las ventanas y con acabados en muebles y equipos, que preferiblemente deben ser mate para reducir los reflejos.



Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a www.goldfields.com.pe





GOLD FIELDS

SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN -SSYMA-

Consideraciones de Seguridad y Salud Ocupacional en el trabajo remoto

U.E.A. CAROLINA I
CERRO CORONA

Código: SSYMA-D20.07

Versión 05

Página 1 de 35

Fuente de iluminación

Ubicación incorrecta



Ubicación correcta



Iluminación, ventilación y confort térmico del ambiente de teletrabajo

- En el ambiente donde realizará el teletrabajo encienda las luces de tal forma que evite un sobre esfuerzo de su capacidad visual.
- Se recomienda ventilación natural del espacio de trabajo (ventanas / puertas abiertas), de acuerdo con el confort de cada persona.

Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.
Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a www.goldfields.com.pe





GOLD FIELDS

SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN -SSYMA-

Consideraciones de Seguridad y Salud Ocupacional en el trabajo remoto

U.E.A. CAROLINA I
CERRO CORONA

Código: SSYMA-D20.07

Versión 05

Página 1 de 35

Ruido

- Se recomienda ubicarse en un lugar de la vivienda donde el nivel de ruido sea tal que le permita mantener la concentración. Trabajar con ruido ambiental redundará en un incremento de los riesgos psicosociales.
- En general, no hace falta medirlos, cuando el nivel de fondo es adecuado, se tiene sensación de "tranquilidad".
- Evitar usar auriculares para escuchar música o evite escuche música ambiental a alto volumen, durante largos periodos de tiempo.



Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a www.goldfields.com.pe





GOLD FIELDS

SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN -SSYMA-

Consideraciones de Seguridad y Salud Ocupacional en el trabajo remoto

U.E.A. CAROLINA I
CERRO CORONA

Código: SSYMA-D20.07

Versión 05

Página 1 de 35

RIESGO PSICOSOCIAL

(Tips para aliviar tu carga mental)

- Aunque el trabajo desarrollado se realice desde su vivienda y tenga que desarrollar la misma información que lo hacía en la sede de la empresa (en forma presencial), hay factores como la distancia, el aislamiento de otros trabajadores y la falta de supervisión presencial que pueden tener como consecuencia distintas exposiciones a los riesgos, con respecto a sus colegas que trabajan de manera presencial.
- A veces, se puede perder la referencia que suponen los empleados que están en forma presencial en el trabajo, de manera que se haga más difícil de medir la carga de trabajo por parte del supervisor. Del mismo modo, tampoco se tiene información directa de los problemas que se presentan durante la realización de la tarea.
- Alterna las tareas de mayor exigencia con las de menor exigencia para evitar la tensión mantenida, considerar el apoyo social (virtual) si es necesario.
- Evitar la sobre carga de información (no trabajar varios puntos a la vez), hay que organizar los recursos y el tiempo disponible para cada pendiente.
- La cantidad total de trabajo ha de estar en relación con el tiempo que la persona tiene para realizarlo. Sobre todo, si se trabaja por objetivos.
-



Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a www.goldfields.com.pe





GOLD FIELDS

SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN -SSYMA-

Consideraciones de Seguridad y Salud Ocupacional en el trabajo remoto

U.E.A. CAROLINA I
CERRO CORONA

Código: SSYMA-D20.07

Versión 05

Página 1 de 35

Ritmo y pausas. La intensidad del trabajo (ritmo) debe ser adecuada; esto se consigue gestionando la planificación y los picos de trabajo (entregas urgentes, ...). Si por algún motivo el ritmo de trabajo viene marcado (ej.: requerimiento de información por varias personas o áreas), es preciso regular su cadencia o introducir pausas.

- El ritmo se complementa con las pausas. Al tratarse de teletrabajo, en principio parece que el empleado será autónomo para establecerlas cuando las necesite; no obstante, se recomienda hacer una pauta para relajarse y luego retomar la tarea.

Organiza tu trabajo

En lo posible mantén los mismos horarios de trabajo que regularmente tenías en la oficina o lugar de trabajo. Evita reducirlos o cambiarlos continuamente.

La mayor productividad y confort se alcanza estableciendo horarios regulares.

Evita las redes sociales durante el trabajo, recuerda que estás trabajando, ¡¡No te distraigas!!



REALIZA PAUSAS

El permanecer tanto tiempo sentado hace que nuestros músculos se contraigan y se acorten produciendo dolores y molestias que a la larga puede sobrecargar otras estructuras como nuestros huesos y articulaciones, por eso los ejercicios de estiramiento son un elemento importante dentro de nuestras actividades.

Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a www.goldfields.com.pe





GOLD FIELDS

SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN -SSYMA-

Consideraciones de Seguridad y Salud Ocupacional en el trabajo remoto

U.E.A. CAROLINA I
CERRO CORONA

Código: SSYMA-D20.07

Versión 05

Página 1 de 35



Las actividades en la entrada de datos tendrán como mínimo una pausa de diez (10) minutos de descanso por cada 50 (cincuenta) minutos de trabajo, y no serán deducidas de la jornada de trabajo normal.

La norma básica de Ergonomía del Peru sugiere: En las actividades en la entrada de datos tendrán como mínimo una pausa de diez (10) minutos de descanso por cada 50 (cincuenta) minutos de trabajo.

¿Cómo hacer las pausas activas?

A diferencia de lo que podrías pensar, no necesitas una hora para hacer las pausas activas. Tan solo necesitas entre 5 y 15 minutos y un espacio pequeño para realizar estos ejercicios:

* Toma en cuenta que antes de cada ejercicio, debes inspirar profundamente y exhalar diez veces. De preferencia debes realizar algunos de estos ejercicios con un intervalo de 1 a 2 horas si es posible.

Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a www.goldfields.com.pe





GOLD FIELDS

SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN -SSYMA-

Consideraciones de Seguridad y Salud Ocupacional en el trabajo remoto

U.E.A. CAROLINA I
CERRO CORONA

Código: SSYMA-D20.07

Versión 05

Página 1 de 35

PAUSA ACTIVA EJERCICIO VISUAL



OSCURIDAD TOTAL

Por unos 10 segundos



DERECHA - IZQUIERDA IZQUIERDA - DERECHA

Unas 5 veces, lentamente



ROTACIONES

Unas 5 veces, lentamente



DE ESQUINA A ESQUINA

Unas 5 veces, lentamente



ARRIBA - ABAJO ABAJO - ARRIBA

Unas 5 veces, lentamente



DESCANSO

Por unos 10 segundos

Es recomendable realizar periódicamente parpadeos de forma consciente

Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.
Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a www.goldfields.com.pe





GOLD FIELDS

SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN -SSYMA-

Consideraciones de Seguridad y Salud Ocupacional en el trabajo remoto

U.E.A. CAROLINA I
CERRO CORONA

Código: SSYMA-D20.07

Versión 05

Página 1 de 35

ESTIRAMIENTO DE MANOS

Mantén los dedos unos contra otros, apriétalos mientras cuentas hasta seis. Deja de apretar, pero mantenlos juntos y sube los codos hasta que notes tensión en la parte superior de los dedos. Cuenta hasta 6 manteniendo la tensión del estiramiento.	 
Luego toca dedo índice con el pulgar, después el dedo corazón, el anular y el meñique; debes doblar todos los dedos, no solo acercar el pulgar.	 
Pon las manos abiertas, dobla los dedos hacia arriba y vuévelos a extender lentamente.	 
Coloca los brazos con los puños cerrados, extiende los dedos y vuelve a cerrar los puños lentamente.	 

Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a www.goldfields.com.pe





GOLD FIELDS

SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN -SSYMA-

Consideraciones de Seguridad y Salud Ocupacional en el trabajo remoto

U.E.A. CAROLINA I
CERRO CORONA

Código: SSYMA-D20.07

Versión 05

Página 1 de 35

OTROS EJERCICIOS

Extiende el brazo izquierdo hacia adelante con la palma hacia arriba. Con la otra mano, flexiona los dedos hacia abajo. Al sentir el estiramiento, mantén esta posición durante 12 segundos y repite después con el otro brazo. Haz este ejercicio seis veces con cada brazo.



Empuña tus manos fuertemente y ábre las estirando y separando los dedos. Sostén cada movimiento por cinco segundos y repite seis veces.



Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a www.goldfields.com.pe





GOLD FIELDS

SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN -SSYMA-

Consideraciones de Seguridad y Salud Ocupacional en el trabajo remoto

U.E.A. CAROLINA I
CERRO CORONA

Código: SSYMA-D20.07

Versión 05

Página 1 de 35

Mira hacia arriba y levanta la barbilla llevando la cabeza hacia atrás para hacer extensiones leves de cuello. Repite cinco veces.	
Gira la cabeza de manera suave hacia cada lado. Intenta mirar por encima del hombro y haz una pausa en la posición de en medio.	
Coloca las manos sobre los hombros. Con ambos codos, realiza movimientos circulares hacia atrás de manera suave y lenta, luego repite el movimiento, pero hacia adelante. En ambas ocasiones, hazlo cinco veces.	

Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a www.goldfields.com.pe





GOLD FIELDS

SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN -SSYMA-

Consideraciones de Seguridad y Salud Ocupacional en el trabajo remoto

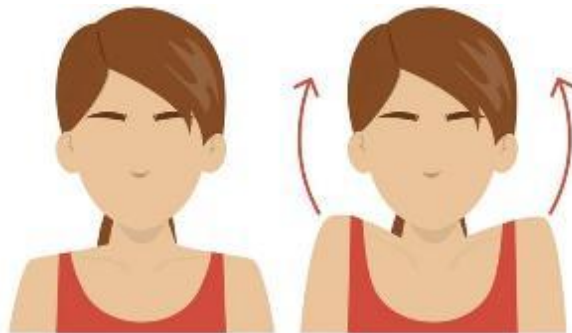
U.E.A. CAROLINA I
CERRO CORONA

Código: SSYMA-D20.07

Versión 05

Página 1 de 35

Relaja los brazos al lado del cuerpo. Eleva ambos hombros como tratando de tocar las orejas con ellos. Sostén esta postura cinco segundos y descansa los brazos. Repite seis veces.



Ubica la pared más cercana y recuéstate en ella. Levanta la pierna y con ambas manos agarra tu rodilla. Luego realiza lo mismo con la otra pierna. En ambas mantén la posición durante cinco segundos y repite seis veces.



Ponte de pie con la espalda recta. Coloca la mano en la cintura y realiza círculos hacia la derecha como si tuviera un hula hoop. Luego repite el mismo movimiento hacia la izquierda. Realiza seis círculos de cada lado y descansa.



Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a www.goldfields.com.pe





GOLD FIELDS

SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN -SSYMA-

Consideraciones de Seguridad y Salud Ocupacional en el trabajo remoto

U.E.A. CAROLINA I
CERRO CORONA

Código: SSYMA-D20.07

Versión 05

Página 1 de 35

2. Identificación de Peligros y evaluación constante de riesgos.

- Antes de iniciar un trabajo aplique la herramienta “Pare y piénselo mejor”, esta nos ayudará a identificar los peligros y evaluar los riesgos asociados a teletrabajo, para luego poder establecer los controles adecuados.
- Debe verificar los equipos de trabajo que requieren energía eléctrica (como: computadoras, impresoras, equipos de comunicación, extensiones, supresores).
- Debe verificar el adecuado funcionamiento de los equipos e instalaciones eléctricas previo al inicio de sus labores.
- Evite sobrecargar las tomas eléctricas o utilizar conectores, extensiones, tomacorrientes en condiciones subestándares.
- No intente reparar los equipos (laptop, impresoras, celulares, sistemas de audio, etc.), Para cualquier ayuda, solicite el soporte de TI.
- En el Anexo-1, se tiene el formato de Autoevaluación SSYMA-D20.07-F02 Autoevaluación de riesgos para la seguridad y salud para el teletrabajo, el cual debe de responder las preguntas y los datos solicitados, así como adjuntar una foto de su puesto de trabajo desde su domicilio, con el propósito de que los Ingenieros del área de Seguridad y Salud Ocupacional, puedan brindarles la asesoría necesaria para su confort.
- Este cumplimiento es en base a la Ley N° 31572 (donde indica: Informar a el/la trabajador/a, las medidas, condiciones y recomendaciones de seguridad y salud en el trabajo que deberá observar durante la ejecución del teletrabajo, incluyendo aquellas medidas que el/la trabajador/a debe observar para eliminar o reducir los riesgos más frecuentes en el empleo del teletrabajo).

**COLABORADOR, debe realiza su Autoevaluación
Autoevaluación de riesgos para la seguridad y salud en el teletrabajo (SSYMA-
D20.07-F02)
Y enviar al área de Seguridad y Salud Ocupacional**

- De identificar un nuevo peligro/riesgo, repórtelo inmediatamente a su supervisor inmediato y al área de Seguridad y Salud Ocupacional (Ver contactos en la parte final de este comunicado), para asesorarlo.

Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a www.goldfields.com.pe





GOLD FIELDS

SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN -SSYMA-

Consideraciones de Seguridad y Salud Ocupacional en el trabajo remoto

U.E.A. CAROLINA I
CERRO CORONA

Código: SSYMA-D20.07

Versión 05

Página 1 de 35

RIESGOS DE SEGURIDAD

Evitar caídas al mismo nivel

- Ordenar el espacio de la habitación para evitar caídas y golpes.
- Ordenar y ubicar el cableado fuera de las zonas de paso.
- Mantener libre de obstáculos el acceso al puesto de trabajo.
- Correcta iluminación.
- Usar calzado adecuado (para evitar resbalarse o tropezar).



Caídas de objetos en manipulación

- Evitar la manipulación individual de objetos pesados o voluminosos.
- Evitar el almacenamiento de material en la parte alta de armarios o estanterías.
- No sobrecargar las estanterías ni depositar elementos voluminosos.

Contactos eléctricos

- Evitar la manipulación de equipos eléctricos si no se tiene el suficiente conocimiento.
- Desconectar de la red los equipos antes de su movilización o manipulación.
- No utilizar equipos eléctricos en zonas con presencia de agua (cocina / baño).
- No utilizar equipos eléctricos con las manos o pies mojados.
- No realizar correcciones a instalaciones eléctricas ni intentar reparar equipos.
- Se recomienda utilizar un supresor de picos, para proteger el equipo informático y evitar pérdida de información.
- No sobrecargar el tomacorriente conectando más equipos de su capacidad.
- Evitar limpiar computadora mientras esté encendido.
- Evite comer o tomar líquidos en su lugar de trabajo a fin de prevenir derrames sobre los insumos y computadora.

Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a www.goldfields.com.pe





GOLD FIELDS

SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN -SSYMA-

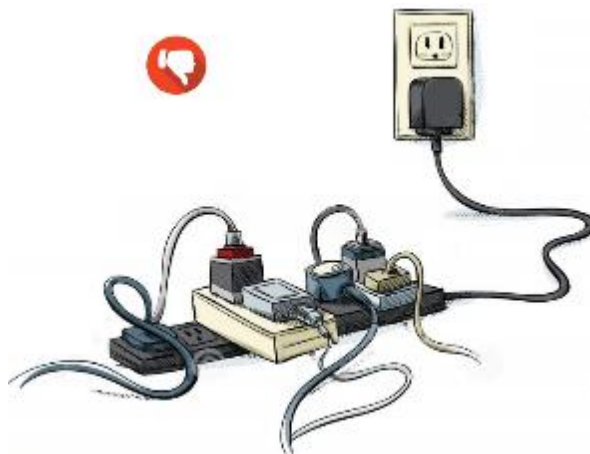
Consideraciones de Seguridad y Salud Ocupacional en el trabajo remoto

U.E.A. CAROLINA I
CERRO CORONA

Código: SSYMA-D20.07

Versión 05

Página 1 de 35



Incendios

- Evitar en lo posible el uso de bases de enchufes múltiples.
- No sobrecargar las bases de enchufes.
- Evitar el almacenamiento innecesario de papel.
- Alejar las fuentes de calor del material combustible (papel, cartón, plástico, etc.).
- Evitar el uso de velas aromáticas y/o quemadores de incienso.
- Evitar fumar en el puesto de trabajo.

Riesgos al manipular sustancias químicas

Prohibido hacer mezclas de productos químicos (las mezclas de productos químicos pueden ser peligrosa, porque pueden reaccionar y liberar gases tóxicos).

Los productos químicos, tienen ciertas propiedades fisicoquímicas intrínsecas, por lo que debe evitar mezclar con otras sustancias químicas (Cualquier duda, consultar con el área de Higiene Industrial).

Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a www.goldfields.com.pe





GOLD FIELDS

SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN -SSYMA-

Consideraciones de Seguridad y Salud Ocupacional en el trabajo remoto

U.E.A. CAROLINA I
CERRO CORONA

Código: SSYMA-D20.07

Versión 05

Página 1 de 35



Averigüe las propiedades toxicológicas, de inflamabilidad de una sustancia química antes de utilizarla.

No limpie sus equipos electrónicos con una sustancia inflamable (como el alcohol), cuando este equipo electrónico esté conectado a la energía eléctrica (puede haber una importante acumulación de energía estática y dañar su equipo).

Prevención de Riesgos biológicos.

- Higiene de manos. Lávese las manos con cierta frecuencia con agua y jabón, especialmente después si ha cogido algo que tiene el riesgo de exposición biológica (microorganismos como bacterias, virus, hongos, otros).
- Higiene de ojos, nariz y boca. Evite tocarse la nariz, los ojos y la boca con las manos. Al estornudar o toser utilice papel toalla o un pañuelo desechable. Solo después de hacer higiene de manos puede usted lavarse el rostro.
- Uso de celulares móviles. Evite compartir el uso de los celulares móviles con otras personas, de haberlo hecho desinfecte y lávese las manos.

3. Reporte de incidentes en teletrabajo.

- Si durante el desarrollo de las actividades encomendadas por su supervisor se presenta algún incidente, usted debe reportarlo inmediatamente a su supervisor y al Centro de Control GF (Los contactos se encuentra en la parte final de este comunicado). Recuerda que una adecuada investigación de los incidentes nos permitirá identificar los factores que generaron el evento y establecer medidas.

Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a www.goldfields.com.pe





GOLD FIELDS

SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN -SSYMA-

Consideraciones de Seguridad y Salud Ocupacional en el trabajo remoto

U.E.A. CAROLINA I
CERRO CORONA

Código: SSYMA-D20.07

Versión 05

Página 1 de 35

Contactos del equipo de Seguridad y Salud Ocupacional:

- Centro de Control (Emergencias: 998857097 – 936760832 / Coordinaciones: 959014756) ccorona@suatrans.com
- Freddy Toribio (Gerente de SSO - 948524993) - freddy.toribio@goldfields.com
- Boris Cabalcanti (Sub-Gerente de Salud y *Bienestar* - 956420142) - boris.cabalcanti@goldfields.com
- Jorge Rudas (Supervisor general de Seguridad Ocupacional - 976574857) - jorge.rudas@goldfields.com
- Jorge Escobar (Supervisor general de Seguridad Ocupacional - 968230662) - jorge.escobar@goldfields.com
- Jhon Vigo (*Jefe de Seguridad Ocupacional* - 945383211) - jhon.vigoportilla@goldfields.com

Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles de seguridad y salud en el trabajo informadas por Gold Fields.

ELABORADO POR	REVISADO POR	APROBADO POR
Boris Cabalcanti	Boris Cabalcanti	Freddy Toribio
Subgerente de Salud y Bienestar	Subgerente de Salud y Bienestar	Gerente de Seguridad y Salud Ocupacional
Fecha: 22/06/2026		Fecha: Fecha: 26/06/2026

Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a www.goldfields.com.pe



 SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN -SSYMA- Consideraciones de Seguridad y Salud Ocupacional en el trabajo remoto	U.E.A. CAROLINA I CERRO CORONA
	Código: SSYMA-D20.07
	Versión 05
	Página 1 de 35

ANEXO-1
(Autoevaluación, para personal que realiza teletrabajo)

 Autoevaluación de riesgos para la seguridad y salud en el teletrabajo	U.E.A. CAROLINA I CERRO CORONA
	Código: SSYMA-D20.07-F02
	Versión: 01
	Fecha de aprob.: 11/04/2023

FORMULARIO DE AUTOEVALUACIÓN DE RIESGOS PARA LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TELETRABAJO	
Nombre del/la trabajador/a:	
Lugar donde se aplica la autoevaluación (dirección):	
Puesto de trabajo:	
Empresa:	
Presenta alguna discapacidad (señale de qué tipo):	
Fecha:	

N°	ENUNCIADO	SI	NO	OBSERVACIONES
1	Dispone de un lugar para el desarrollo del teletrabajo.			
2	Dispone de espacio suficiente en torno a su lugar para el desarrollo del teletrabajo, así como levantarse y sentarse sin dificultad.			
3	Dispone de un lugar para el desarrollo del teletrabajo que permita disponer de un escritorio, mesa o similar, silla y que le permita acomodar sus elementos, herramientas o equipo de trabajo.			
4	El piso en el lugar que desarrolla el teletrabajo está en buenas condiciones, sin presentar desniveles o irregularidades.			
5	El techo se encuentra en mal estado, con elementos que puedan caer.			

Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.
 Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a www.goldfields.com.pe



**GOLD FIELDS**

SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN -SSYMA-

Consideraciones de Seguridad y Salud Ocupacional en el trabajo remoto

**U.E.A. CAROLINA I
CERRO CORONA****Código: SSYMA-D20.07****Versión 05****Página 1 de 35**

6	Hay superficies filosas o rotas que pueda ocasionar cortes.			
7	Los pasillos se encuentran libre de obstáculos de tal manera que permitan el desplazamiento.			
8	La luz disponible en el lugar del desarrollo del teletrabajo es suficiente para leer sin dificultad los documentos.			
9	La luminosidad de los documentos u otros elementos del entorno es mayor que la de su pantalla encendida.			
10	Está libre de reflejos y deslumbramientos molestos.			
11	La luz natural o artificial no le produce molestias y está ubicada de forma lateral.			
12	De existir ventanas, ¿dispone de persianas, cortinas mediante los cuales pueda atenuar eficazmente la luz del día que llega al lugar donde se desarrolla el teletrabajo.			
13	¿Está orientado en su lugar donde se desarrolla el teletrabajo correctamente respecto a las ventanas? (ni de frente ni de espaldas a ellas).			
14	El sistema eléctrico del lugar donde se desarrolla el teletrabajo permite conexiones sin riesgo de sobrecarga.			
15	Los enchufes y tomacorrientes se encuentran en condiciones de funcionamiento seguras.			
16	El nivel de ruido ambiental dificulta la comunicación o la atención para desarrollar su trabajo ni interferir en su concentración.			
17	Las condiciones de temperatura le permiten realizar sus actividades adecuadamente.			
18	El lugar donde desarrolla el teletrabajo esta ventilado natural o artificialmente permitiendo realizar sus actividades adecuadamente.			

Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a www.goldfields.com.pe





GOLD FIELDS

SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN -SSYMA-

Consideraciones de Seguridad y Salud Ocupacional en el trabajo remoto

U.E.A. CAROLINA I
CERRO CORONA

Código: SSYMA-D20.07

Versión 05

Página 1 de 35

19	La altura del asiento es regulable y ajustable.			
20	El respaldo de la silla es reclinable.			
21	El diseño de la silla le facilita la libertad de movimientos y una postura confortable.			
22	El diseño de la silla le facilita la libertad de movimientos y una postura confortable.			
23	La silla cuenta con apoyabrazos.			
24	Puede apoyar la espalda completamente en el respaldo.			
25	El asiento tiene el borde anterior adecuadamente redondeado.			
26	El asiento está recubierto de un material transpirable.			
27	El trabajador puede apoyar cómodamente los pies en el suelo.			
28	Las dimensiones del reposapiés le parecen suficientes para colocar los pies con comodidad.			
29	La pantalla permite ajustar la luminosidad y el contraste entre los caracteres y el fondo de la pantalla. La imagen es estable.			
30	Se puede regular la inclinación de la pantalla.			
31	La disposición del puesto permite adecuar la distancia de lectura de la pantalla con respecto a los ojos del trabajador. A una distancia no superior del alcance del brazo, antebrazo y mano extendida, tomada cuando la espalda está apoyada en el respaldo de la silla. Entre 45 y 55 cm es la distancia visual óptima.			
32	La altura de la pantalla es adecuada. La pantalla no deberá tener reflejos ni reverberaciones que puedan molestar al usuario. Debe estar a la altura de los ojos la parte superior de la pantalla.			
33	Las superficies de trabajo, son de acabado mate y poco reflectantes.			

Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a www.goldfields.com.pe





GOLD FIELDS

SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN -SSYMA-

Consideraciones de Seguridad y Salud Ocupacional en el trabajo remoto

U.E.A. CAROLINA I
CERRO CORONA

Código: SSYMA-D20.07

Versión 05

Página 1 de 35

34	El tablero de trabajo soporta sin moverse el peso del equipo y el de cualquier persona que eventualmente se apoye en alguno de sus bordes.			
35	Dispone de atril o portadocumentos.			
36	El atril o portadocumentos es regulable.			
37	El atril o portadocumentos se puede situar junto a la pantalla.			
38	Existe espacio suficiente para apoyarlas manos y antebrazo delante del teclado.			
39	La disposición del teclado favorece la alineación entre el antebrazo-muñecamano.			
40	El teclado es independiente de la pantalla.			
41	La superficie del teclado es mate para evitar reflejos.			
42	Puede regular la inclinación del teclado.			
43	Dispone de espacio suficiente para el movimiento del mouse.			
44	Considera que el movimiento del cursor en la pantalla se adapta satisfactoriamente al que usted realiza con el mouse.			
45	El diseño del mouse se ajusta a la curva de la mano.			
46	Dispone de información y medios necesarios para la realización de su puesto de trabajo, objetivos y metas.			
47	Dispone de posibilidades de contacto con otras personas compañeros y/o superiores para resolver las cuestiones que se plantean.			
48	Tiene establecidas pausas y cambios de actividad.			
49	Dispone de un periodo de desconexión digital (realiza pausas).			

Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a www.goldfields.com.pe





GOLD FIELDS

SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN -SSYMA-

Consideraciones de Seguridad y Salud Ocupacional en el trabajo remoto

U.E.A. CAROLINA I
CERRO CORONA

Código: SSYMA-D20.07

Versión 05

Página 1 de 35

50	Ha establecido un horario regular para el desarrollo de su trabajo.			
51	Ha recibido capacitación y conoce el plan ante una emergencia.			
52	Ha recibido capacitación y conoce el flujograma de accidentes de trabajo.			
53	Ha recibido capacitación sobre los riesgos que se pueden desarrollar en el teletrabajo.			
54	Donde usted realiza su trabajo hay riesgo de caídas ?			
55	Usted tiene riesgo de contacto con (objeto caliente, electricidad o sustancias químicas ?			
56	Usted siente que durante su trabajo mantiene una postura forzada?			
57	Usted siente que tiene sobrecarga de trabajo, estrés ?			
58	Para Damas (si usted está en estado de gestación, ha comunicado al área médica) ?			

Firma del Trabajador

Firma del supervisor de SSO

Es obligación de los trabajadores cumplir con las recomendaciones y controles establecidos por Gold Fields.

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a www.goldfields.com.pe

