

Lavoro al videoterminale

10 consigli utili per tutelare la salute e il benessere dei lavoratori

suvaPro

sicurezza sul lavoro

1. Niente riflessi, niente abbagliamenti.



Lo schermo è posizionato in modo che la sorgente luminosa sia laterale (asse operatore/videoterminale parallelo alla parete su cui si aprono le finestre)? In questo modo evitate fastidiosi abbagliamenti e riflessi sullo schermo.

2. Sempre davanti!



Lo schermo è proprio di fronte a voi? In questo modo evitate di ruotare continuamente la testa o il tronco mentre lavorate (tastiera e schermo devono essere paralleli al bordo del tavolo).

3. Libertà di movimento.



Avete spazio a sufficienza per la tastiera, il mouse e soprattutto per le vostre gambe? Sotto la scrivania non devono esserci elementi che limitino o blocchino le gambe o i piedi (ad es. cassette, gambe di tavolo, cestini ecc.)

4. Adattare la postazione di lavoro.



Vi hanno spiegato come cambiare e adattare in maniera ottimale la vostra postazione di lavoro? Approfittate di questa opportunità?

5. Avambracci paralleli al piano di lavoro.



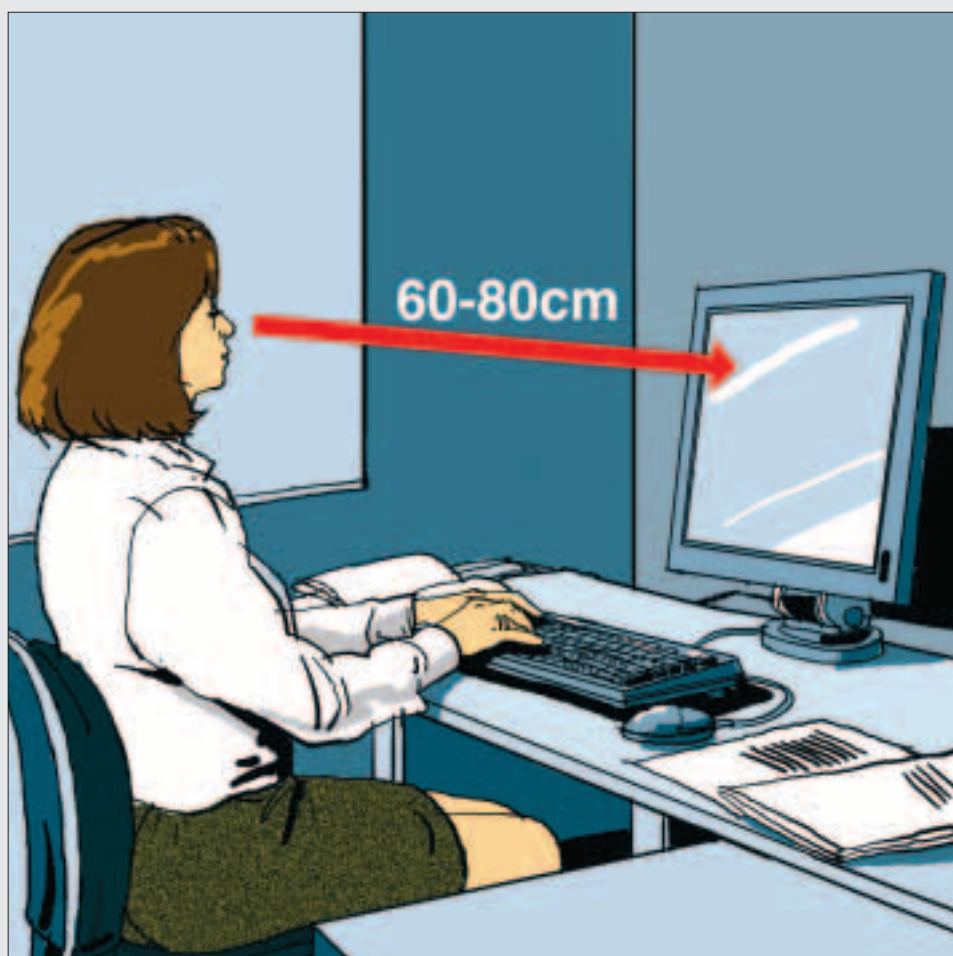
La sedia e il tavolo sono regolati in altezza in base alla vostra corporatura, in modo che in posizione rilassata gli avambracci siano paralleli al piano della scrivania?

6. Sedersi correttamente.



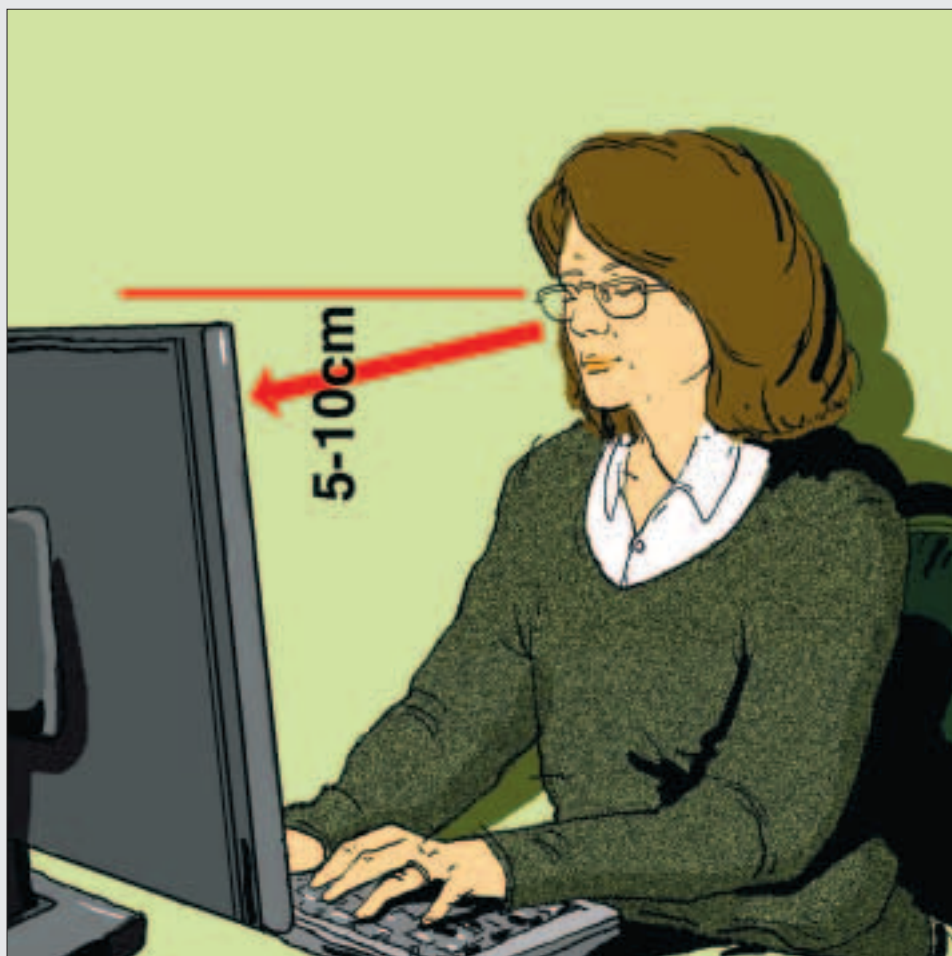
Lo schienale è sistemato in modo che possiate sedervi «in modo dinamico» (schienale regolabile in inclinazione) e che il meccanismo a molle sia adeguato al vostro peso? Tra la parte posteriore del ginocchio e il bordo della sedia rimane uno spazio come minimo pari a due dita?

7. Mantenere la giusta distanza.



La distanza degli occhi dallo schermo è di 60 - 80 cm (questo vale per gli schermi normali)?

8. Giù con lo schermo!



Lo schermo è in posizione tale che il bordo superiore del monitor si trova circa 5 - 10 cm sotto l'altezza degli occhi e che con lo sguardo abbassato riuscite a vedere la metà dello schermo? Non appoggiate lo schermo sul computer.

9. Avete bisogno di ausili?



Avete chiesto al datore di lavoro se è possibile avere un poggia-piedi, un poggiapolsi e un leggio portadocumenti?

10. Muoversi!



Vi muovete abbastanza? Mentre lavorate la suddivisione ideale è la seguente:

60 % del lavoro svolto da seduti

30 % in piedi

10 % di spostamenti mirati

Problemi?

Se avete risposto «no» ad una o più domande, dovete assolutamente ottimizzare la vostra postazione di lavoro. Se necessario, rivolgetevi al vostro superiore. Per saperne di più su questo argomento consultate le nostre pubblicazioni:

L'uso del videoterminale

Informazioni utili per il vostro benessere

Opuscolo, 32 pagine

Codice 44034.i, gratis

Il lavoro al videoterminale

Informazioni dettagliate per specialisti e non

Opuscolo, 120 pagine

Codice 44022.i

Liste di controllo

Potete scaricare le liste di controllo su questo argomento direttamente dal nostro sito Internet:

[www.suva.ch\listedicontrollo](http://www.suva.ch/listedicontrollo) → Ergonomia

Programma didattico

Sul nostro sito Internet è disponibile anche un programma didattico interattivo (www.suva.ch/e-learning) ideato per la formazione degli utenti in materia di ergonomia al videoterminale.

Ulteriori informazioni

Per informazioni sui corsi e sulle ultime pubblicazioni visitate il nostro sito Internet (www.suva.ch). Si può ordinare anche on-line.

Suva

Istituto nazionale svizzero di assicurazione contro gli infortuni

Tutela della salute

Casella postale, 6002 Lucerna

Per informazioni:

tel. 041 419 51 11

Per ordinazioni:

www.suva.ch/waswo

fax 041 419 59 17

tel. 041 419 58 51

Autori: Walter Lips e Carlo Matzinger, Settore acustica

Riproduzione autorizzata con citazione della fonte

1ª edizione – ottobre 2002

2ª edizione – marzo 2004 – PDF

Codice: 84021.i