

Lista di controllo

Acquisto di arredi e accessori per il lavoro al videoterminale



L'ergonomia inizia già al momento dell'acquisto!

Perché la postazione di lavoro al videoterminale sia il più possibile ergonomica, ossia a misura d'uomo, si raccomanda di tenere presente i seguenti punti nell'acquistare arredi e accessori vari.

I problemi principali sono dovuti a

- piano di lavoro troppo alto e che non si può adattare alla statura di chi vi lavora
- sedie che non si possono regolare in altezza o con piano di seduta troppo lungo o corto
- schermi che non si possono abbassare a sufficienza o con superficie riflettente.

La presente lista di controllo vi aiuta a risolvere questi problemi.

Qui di seguito troverete una serie di domande importanti sull'argomento trattato in questa lista di controllo.

Se a una domanda rispondete con «no» occorre valutare un'alternativa al prodotto utilizzato oppure cercare una soluzione adeguata.

Annotate le misure da adottare sul retro.

Scrivania

1	Il piano di lavoro è profondo 80 cm e largo 120 cm come minimo? (Foto 1)	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
2	Se si tratta di una scrivania per lavorare solo da seduti : il piano di lavoro si può regolare in altezza da un minimo di 68 cm a un massimo di 82 cm?	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
3	Chi utilizza la scrivania può regolarne l'altezza senza difficoltà ? Per regolare l'altezza non si devono usare attrezzi speciali!	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
4	Se si acquistano scrivanie per lavorare esclusivamente da seduti: sono disponibili altri mobili che permettono di lavorare in piedi?	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
5	La scrivania per lavorare da seduti/ in piedi può essere regolata in altezza tra i 68 cm e i 125 cm? (Foto 2)	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
6	Il piano di lavoro è stabile anche quando è regolato nella posizione massima in altezza ? Non deve vibrare quando si scrive o ci si appoggia.	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
7	Se alla scrivania lavorano persone di statura alta: sotto il piano di lavoro vi è spazio sufficiente per gambe, ginocchia e piedi? La distanza tra il bordo anteriore del piano di lavoro e le barre trasversali o canaline per i cavi non deve essere inferiore a 50 cm.	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
8	La superficie del piano di lavoro è opaca e di colore neutrale e il bordo della scrivania è smussato?	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
9	I cavi dei vari strumenti di lavoro si possono sistemare senza difficoltà negli appositi alloggiamenti?	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no



Foto 1: il piano di lavoro deve avere una profondità sufficiente per la tastiera, lo schermo e i documenti.

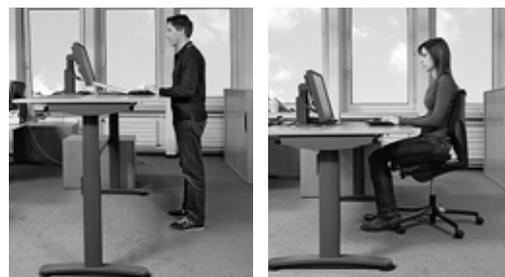


Foto 2: il piano di lavoro regolabile da 68 a 125 cm è adatto sia alle persone di bassa statura che lavorano sedute sia a quelle di alta statura che lavorano in piedi.



Foto 3: le sedie standard non sono adatte alle persone di alta statura. Perciò molte aziende hanno in catalogo anche sedie per le persone molto alte.

Sedia

10	Le persone di alta statura hanno a disposizione sedie che si possono regolare ad un'altezza superiore a quelle standard? (Foto 3) Per la maggior parte delle persone la sedia deve essere regolabile da 40 cm a 52 cm. Per una persona di statura elevata (oltre i 185 cm) si deve poter regolare l'altezza da 46 cm a 62 cm.	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
11	Le persone di statura piccola hanno a disposizione sedie con piano di seduta abbastanza corto, cioè che può essere regolato a una lunghezza di circa 40 cm? Il bordo anteriore della seduta non deve premere contro l'incavo del ginocchio. Tra seduta e incavo del ginocchio vi deve essere spazio per due dita traverse.	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no

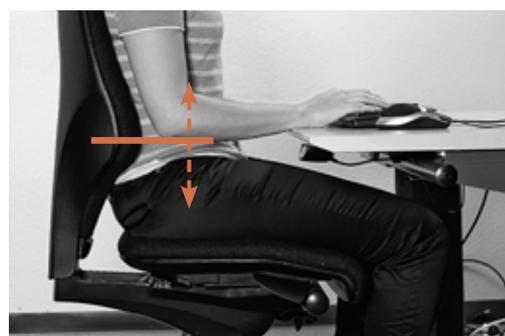


Foto 4: regolare in altezza lo schienale per posizionare correttamente il supporto lombare.

<p>12 Sui pavimenti duri si usano sedie con rotelle morbide; per quelli morbidi si usano rotelle dure? Pavimenti duri: parquet, linoleum o cemento. Pavimenti morbidi: moquette. Le rotelle si possono sostituire.</p>	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
<p>13 La sedia è dotata di uno schienale o di un supporto lombare regolabili in altezza? (Foto 4)</p>	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
<p>14 Si rinuncia (eccettuato in casi particolari) a utilizzare sedie con braccioli? (Foto 5) Se la sedia è dotata di braccioli questi devono essere regolabili in altezza, altrimenti inducono ad assumere una posizione scorretta o impediscono di avvicinarsi al piano di lavoro.</p>	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no



Foto 5: i braccioli facilitano il sedersi o l'alzarsi a chi è sovrappeso o ha problemi alle ginocchia, ma non sono necessari dal punto di vista ergonomico.

Strumenti di lavoro e impostazioni

<p>15 Se lo schermo ha una dimensione superiore a 19 pollici: è possibile abbassarlo in modo che la distanza tra il suo bordo inferiore e il piano di lavoro non superi i 5 cm? (Foto 6) Se lo schermo è troppo alto o regolato in una posizione troppo elevata può provocare dolori alla nuca e disturbi agli occhi.</p>	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
<p>16 Lo schermo ha una superficie antiriflessi? (Foto 7) Le superfici riflettenti possono abbagliare oppure riflettere uno sfondo chiaro e quindi alterare la capacità visiva.</p>	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
<p>17 Quando si lavora con un portatile si ha una tastiera, un mouse e uno schermo aggiuntivi? Se si lavora più di 1 ora al giorno con il portatile, occorre usare la tastiera e il mouse esterni; a partire da 2 ore al giorno è necessario anche uno schermo aggiuntivo.</p>	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
<p>18 È possibile regolare la velocità del mouse in modo che per portare il puntatore dal bordo sinistro a quello destro dello schermo, il mouse deve spostarsi non più di 5 cm? Per regolare la velocità: pannello di controllo, dispositivi, mouse, impostazioni, opzioni puntatore.</p>	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no

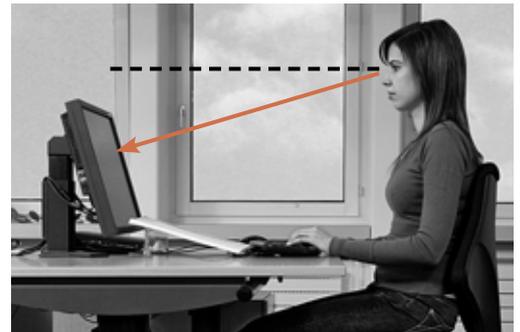


Foto 6: il bordo superiore dello schermo deve trovarsi 5–10 cm al di sotto dell'altezza degli occhi. Gli schermi grandi si devono poter abbassare in maniera sufficiente.



Foto 7: gli schermi in cui ci si può specchiare non sono adatti per la videoscrittura.

Accessori

<p>19 Le persone di piccola statura devono avere a disposizione un poggiapiedi se lavorano a una scrivania che non si può abbassare in modo sufficiente. Il poggiapiedi fornisce l'appoggio necessario se non si arriva a tenere i piedi a terra. Deve avere una dimensione minima di 45 x 35 cm e si deve poter regolare in altezza e inclinazione.</p>	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
<p>20 Si dispone di un portadocumenti su cui appoggiare i fogli di carta? Il portadocumenti va posizionato tra schermo e tastiera. (Foto 1) Il portadocumenti si deve poter inclinare in direzione dell'utilizzatore. Per non coprire il bordo inferiore dello schermo, non deve essere sollevato a più di 6–8 cm.</p>	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
<p>21 Si dispone di cuffie telefoniche se occorre telefonare spesso mentre si usa la tastiera e il mouse? (Foto 8)</p>	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no



Foto 8: le cuffie telefoniche sono indispensabili se si telefona spesso mentre si lavora allo schermo.

Per ulteriori informazioni consultare:

- L'uso del videoterminale. Informazioni utili per il vostro benessere. Opuscolo, 24 pagine, A4, codice 44034.i
- Lavoro al videoterminale. 10 consigli utili per tutelare la salute e il benessere dei lavoratori. Pieghevole, codice. 84021.i
- www.suva.ch/ergonomia

