

Lavorare al videoterminale

suva

Obiettivi

I partecipanti ...

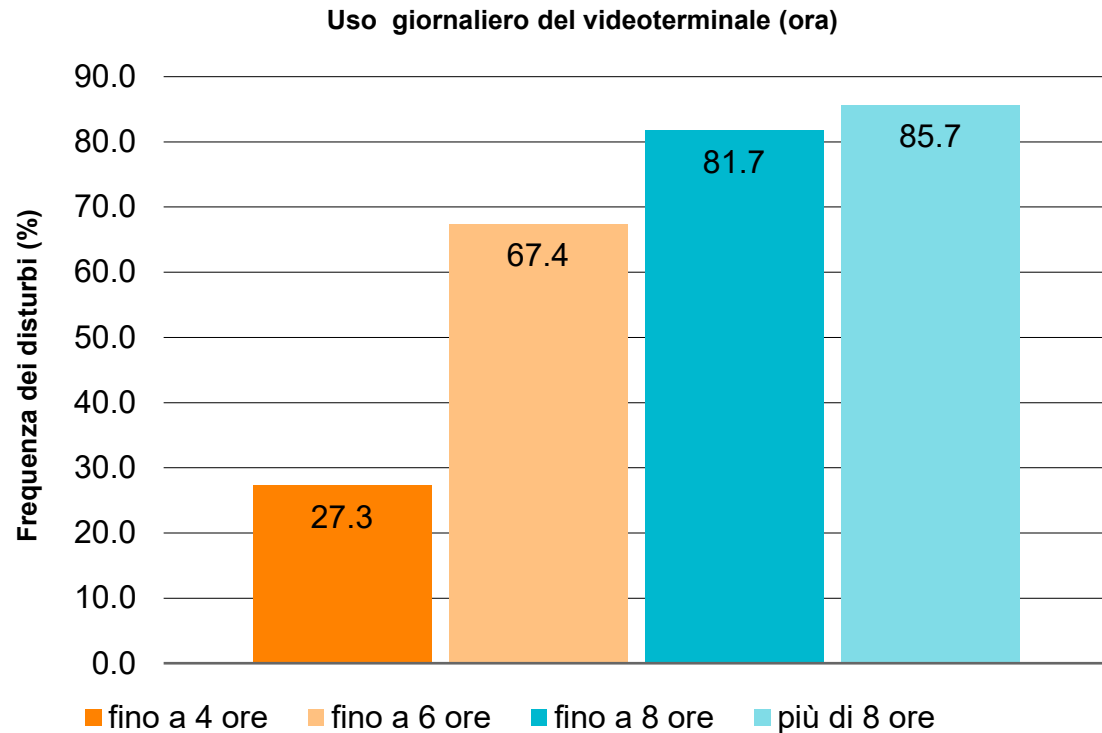
- sanno che le carenze ergonomiche sul posto di lavoro possono causare disturbi fisici
- conoscono le regole più importanti per allestire correttamente la loro postazione di lavoro al videoterminale secondo principi ergonomici
- sono motivati a mettere in pratica queste regole in modo da evitare il più possibile l'insorgenza di disturbi
- sanno a chi rivolgersi per ricevere ulteriore assistenza

Sommario

- Possibili disturbi e cause
- Prevenire i disturbi e migliorare il benessere:
i nove consigli per lavorare comodi
- Accessori utili
- Per saperne di più

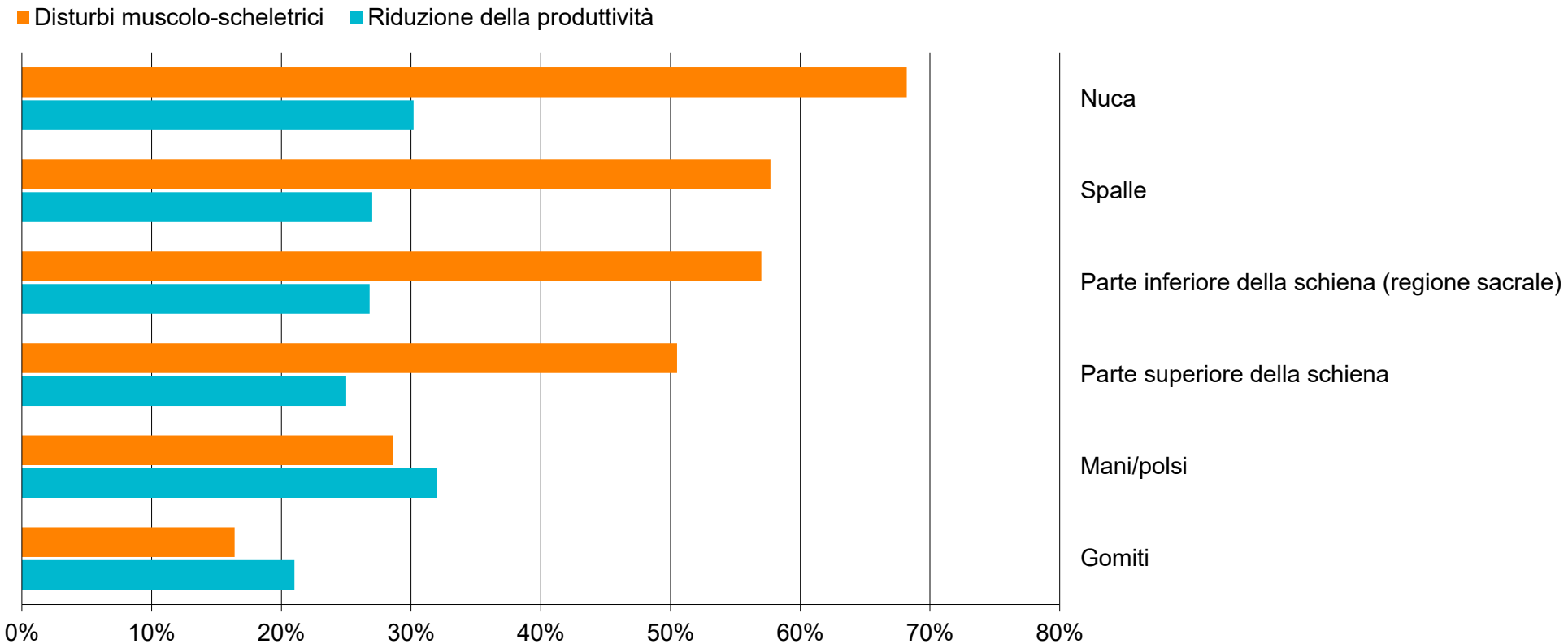
Quanto influisce l'orario di lavoro?

Uso del videoterminale in postazioni di lavoro che presentano carenze di allestimento



Fonte: Wolfgang Aichelburg-Rumerskirch, Werner Peter Zapotoczky, Gesundheitsbericht Wien

Disturbi più frequenti



Fonte: Studio SBiB, aprile 2010, Università di Lucerna

... a cui si aggiungono disturbi agli occhi (bruciore, secchezza oculare)

Prevenire i disturbi e migliorare il benessere

- contratture cervicali
- dolori alle spalle e ai polsi
- bruciore agli occhi
- luce e riflessi fastidiosi
- e altro ancora

→ **L'allestimento corretto della postazione di lavoro consente spesso di risolvere problemi di questo genere.**



I nove consigli per lavorare comodi

«Lavoro al videoterminale. I nove consigli per lavorare comodi»

- Codice: 84021.i (versione download). Si consiglia di raccomandare questo pieghevole ai partecipanti.



Evitare riflessi e abbagliamenti

- Posizionare lo **schermo** parallelamente alla finestra per evitare riflessi e abbagliamenti fastidiosi sullo schermo.
- Ulteriore **protezione antiabbagliante**: se necessario, montare tendine a rullo o veneziane. Utilizzare lampade antiriflesso.



Regolare la sedia

- **Altezza della sedia e profondità del sedile:**
Le ginocchia e il busto formano ciascuno un angolo maggiore di 90 gradi
- **Schienale:**
Fissare il supporto lombare all'altezza della cintura (regione sacrale)
- **Raccomandazione:**
utilizzare la seduta dinamica!



Regolare l'altezza del tavolo

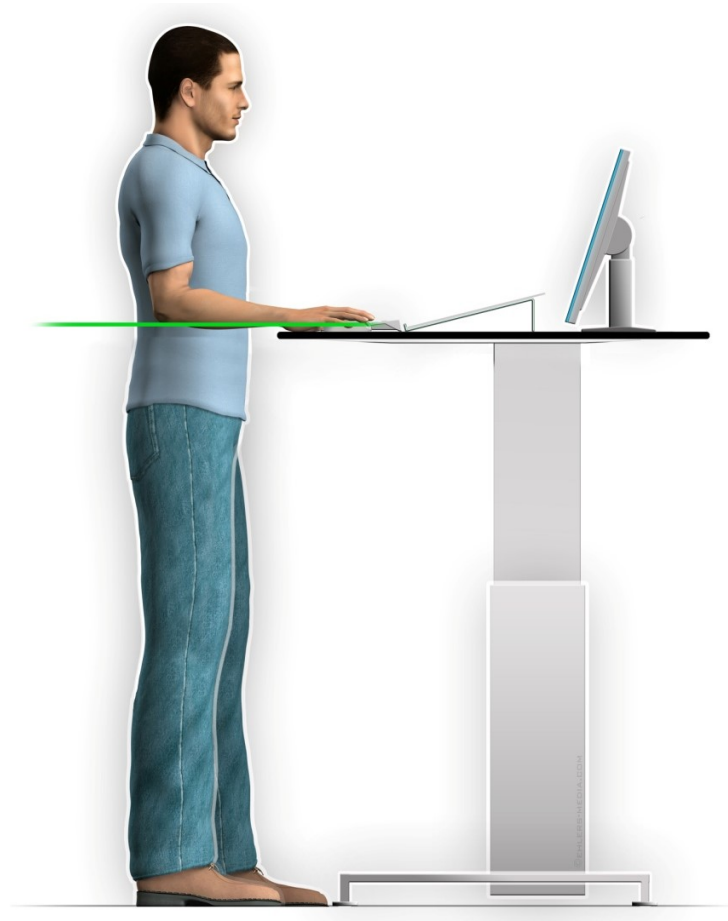
- **Libertà di movimento**
Verificare che vi sia spazio sufficiente sotto il tavolo.
- **Altezza del tavolo**
Altezza dei gomiti = altezza del tavolo + altezza della tastiera.



Regolare l'altezza del tavolo

Altezza del tavolo:

Altezza dei gomiti = altezza del tavolo +
altezza della tastiera.

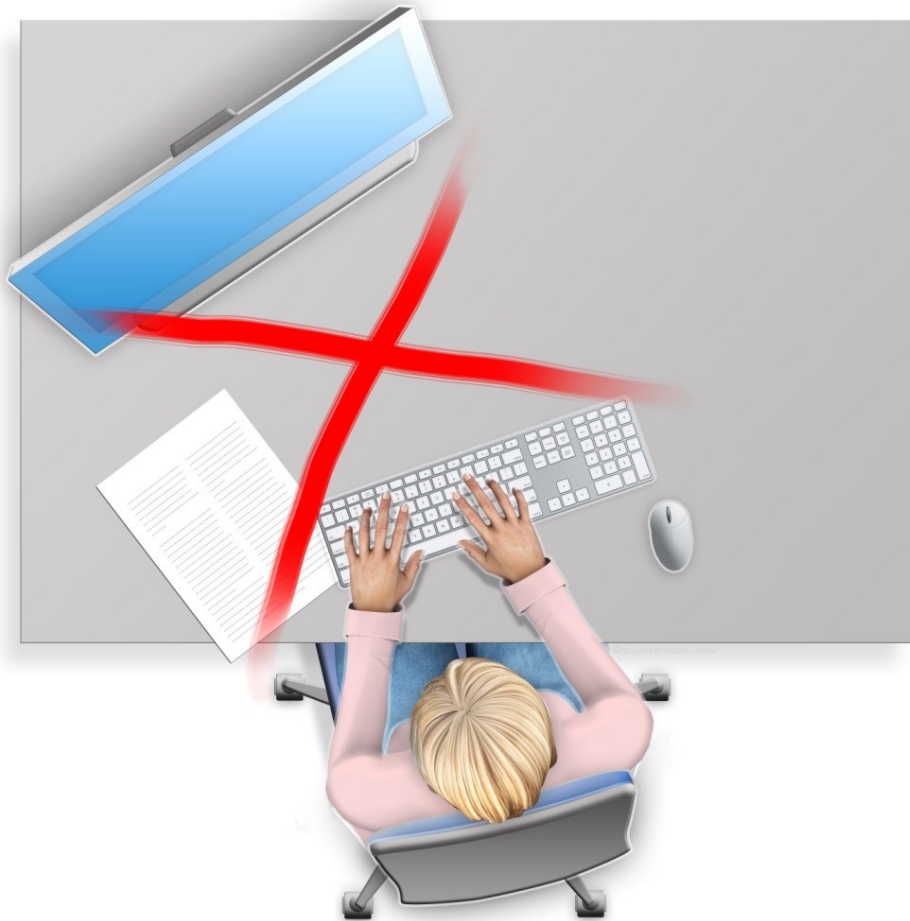


Posizionare correttamente schermo, tastiera e documenti

Posizionare lo schermo e la tastiera di fronte a sé e parallelamente al bordo del tavolo.



Posizionamento errato delle attrezzature di lavoro!



Regolare l'altezza dello schermo

Il bordo superiore dello schermo si trova circa 10 cm (un palmo) al di sotto degli occhi.



Mantenere la distanza

Distanza visiva rispetto allo schermo:
70–90 cm



Indossare occhiali per PC

- I normali occhiali da lettura o quelli con lenti progressive non sono adatti al lavoro al videoterminale.
- Gli occhiali per PC hanno un campo visivo che si adatta perfettamente alla distanza occhio-schermo permettendo di mantenere una postura naturale.



Fare movimento e pause regolari

Fare movimento:

Non stare seduti sempre nella stessa posizione:

- cambiare la posizione a intervalli regolari
- fare brevi pause per sgranchire le gambe e fare qualche esercizio di stretching

Ripartizione ideale:

60 % seduti = circa 5 ore

30 % in piedi = circa 2½ ore

10 % in movimento = circa 50 minuti



Lavorare comodi con il notebook

In caso di lavori solitamente lunghi con il notebook:

- usare una tastiera esterna
- usare anche un mouse
- schermo: sollevare il notebook o usare uno schermo esterno.



Lavorare comodi con il notebook

In caso di lavori solitamente lunghi:

- usare una tastiera esterna
- usare un mouse
- sollevare eventualmente il notebook



Per saperne di più

www.suva.ch/lavoro-al-videoterminale

www.box-cfsl.ch/it



Ergonomia al videoterminale: la Suva, il vostro partner nella prevenzione

