



Acquisto di arredi e accessori per il lavoro al videoterminale

Lista di controllo

L'ergonomia inizia già al momento dell'acquisto!
Affinché la postazione di lavoro al videoterminale sia ergonomicamente corretta, occorre tenere presente i seguenti punti quando si acquistano 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.

1. Compilate la lista di controllo.

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

2. Annotate le misure necessarie sul retro.

Scrivania

- 1** Il **piano di lavoro** è profondo almeno 80 cm e largo almeno 160 cm? (Foto 1) sì
 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 65 cm a un massimo di 82 cm? sì
 no
- 3** Chi utilizza la scrivania può regolarne l'altezza **senza difficoltà**?
Per regolare l'altezza non si devono usare attrezzi speciali! sì
 no
- 4** Se si acquistano scrivanie per lavorare esclusivamente da seduti: sono disponibili **altri mobili** che permettono di lavorare in piedi? sì
 no
- 5** La scrivania per lavorare **da seduti / in piedi** può essere regolata in altezza tra i 65 cm e i 125 cm? (Foto 2) sì
 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. sì
 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. sì
 no
- 8** La **superficie del piano di lavoro** è opaca e di colore neutro? sì
 no
- 9** I **cavi** dei vari strumenti di lavoro si possono sistemare senza difficoltà negli appositi alloggiamenti? sì
 no



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



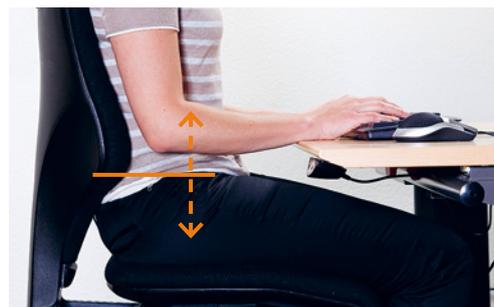
2 Il piano di lavoro regolabile da 65 a 125 cm è adatto sia alle persone di bassa statura che lavorano sedute sia a quelle di alta statura che lavorano in piedi.



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 a un'altezza superiore di quelle standard? (Foto 3) sì
 no
Per la maggior parte delle persone la sedia deve essere regolabile da 40 cm a 52 cm. Per una persona di alta statura (oltre i 185 cm) si deve poter regolare l'altezza da 46 cm a 62 cm.
- 11** Le **persone di bassa statura** 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.



4 Regolare in altezza lo schienale per posizionare correttamente il supporto lombare.

- 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.

- sì
 no

- 13 La sedia è dotata di uno **schienale** o di un supporto lombare regolabili in altezza? (Foto 4)

- sì
 no

- 14 Si rinuncia (tranne in casi particolari) all'utilizzo di sedie con **braccioli**? (Foto 5)

Se la sedia è dotata di braccioli, questi devono essere corti e regolabili in altezza o in profondità.

- sì
 no



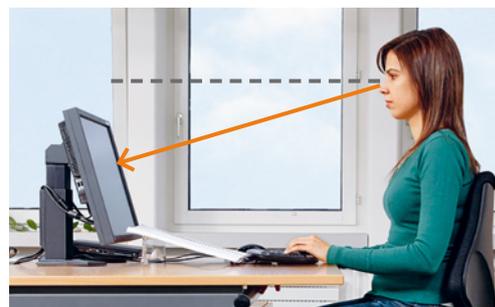
5 I braccioli facilitano i movimenti a chi è in sovrappeso o ha problemi alle ginocchia, ma non sono necessari dal punto di vista ergonomico.

Strumenti di lavoro e impostazioni

- 15 È possibile **abbassare lo schermo** in modo tale che la distanza tra il suo bordo inferiore e il piano di lavoro non superi i 5 cm? (Foto 6)

Se lo schermo ha una dimensione superiore a 19 pollici, il bordo inferiore si deve poter abbassare fino al piano di lavoro.

- sì
 no



6 Il bordo superiore dello schermo deve trovarsi a un pollice (circa 10 cm) al di sotto dell'altezza degli occhi.

- 16 Lo schermo ha una **superficie** opaca e antiriflesso? (Foto 7)

- sì
 no

- 17 Quando si lavora con un **portatile**, sono disponibili una tastiera, un mouse ed eventualmente uno schermo aggiuntivi?

Se si lavora con un portatile di dimensione inferiore a 17 pollici per più di 1 ora al giorno, occorre usare tastiera e mouse; a partire da 2 ore è consigliato uno schermo aggiuntivo.

- sì
 no



7 Gli schermi con superficie riflettente non sono adatti per il lavoro al videoterminale.

- 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 non debba essere spostato più di 5 cm?

È possibile regolare la velocità dal pannello di controllo (opzioni puntatore).

- sì
 no

Ausili

- 19 Le persone di bassa statura hanno a disposizione un **poggiapiedi** se lavorano a una scrivania che non si può abbassare sufficientemente?

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.

- sì
 no

- 20 Si dispone di un **portadocumenti** su cui appoggiare i fogli di carta che può essere posizionato tra schermo e tastiera? (Foto 1)

Il portadocumenti si deve poter inclinare in direzione dell'utente. Per non coprire il bordo inferiore dello schermo, la sua altezza non deve superare gli 8 cm.

- sì
 no

- 21 Sono disponibili delle **cuffie** quando si deve telefonare spesso e allo stesso tempo usare la tastiera e il mouse? (Foto 8)

- sì
 no



8 Le cuffie sono indispensabili se si telefona spesso mentre si lavora allo schermo.

Ulteriori informazioni

- www.suva.ch/ergonomia
- L'uso del videoterminale. Informazioni utili per il vostro benessere. Opuscolo, www.suva.ch/44034.i
- Lavoro al videoterminale. I nove consigli per lavorare comodi. Pieghevole, www.suva.ch/84021.i

Acquisto di arredi e accessori per il lavoro al videoterminale

Lista di controllo compilata da: _____

Data: _____

Firma: _____

N.	Misure da adottare	Termine	Incaricato	Liquidato		Osservazione	Controllato	
				Data	Visto		Data	Visto

→ Per informazioni: tel. 058 411 12 12, servizio.clienti@suva.ch
 Download e ordinazioni: www.suva.ch/67050.i