

**suva**



## Lavori di precisione

Come adattare correttamente la postazione  
di lavoro

# Adattare la postazione di lavoro per migliorare il benessere

Avvertite bruciore agli occhi, mal di testa, dolori al collo, alle spalle, alle braccia o alle mani mentre lavorate? Spesso questi sintomi sono dovuti al fatto che le postazioni e l'ambiente di lavoro non rispettano principi ergonomici. Nel presente opuscolo vi spieghiamo come regolare correttamente le postazioni in modo da prevenire i disturbi sul lavoro.

Quando si svolgono lavori di precisione a distanza ravvicinata, è particolarmente importante adattare la postazione alle proprie esigenze, soprattutto per quel che riguarda la sedia, il tavolo e i poggiabraccia.

Una postazione di lavoro non idonea può alterare la circolazione sanguigna oppure obbligare il lavoratore ad assumere posture obbligate e scorrette. Un esempio tipico lo riscontriamo quando si lavora mantenendo la schiena incurvata, le spalle sollevate o le mani in una posizione angolata. Queste posture scorrette possono provocare dolori e disturbi.

## Sfruttare le possibilità di regolazione

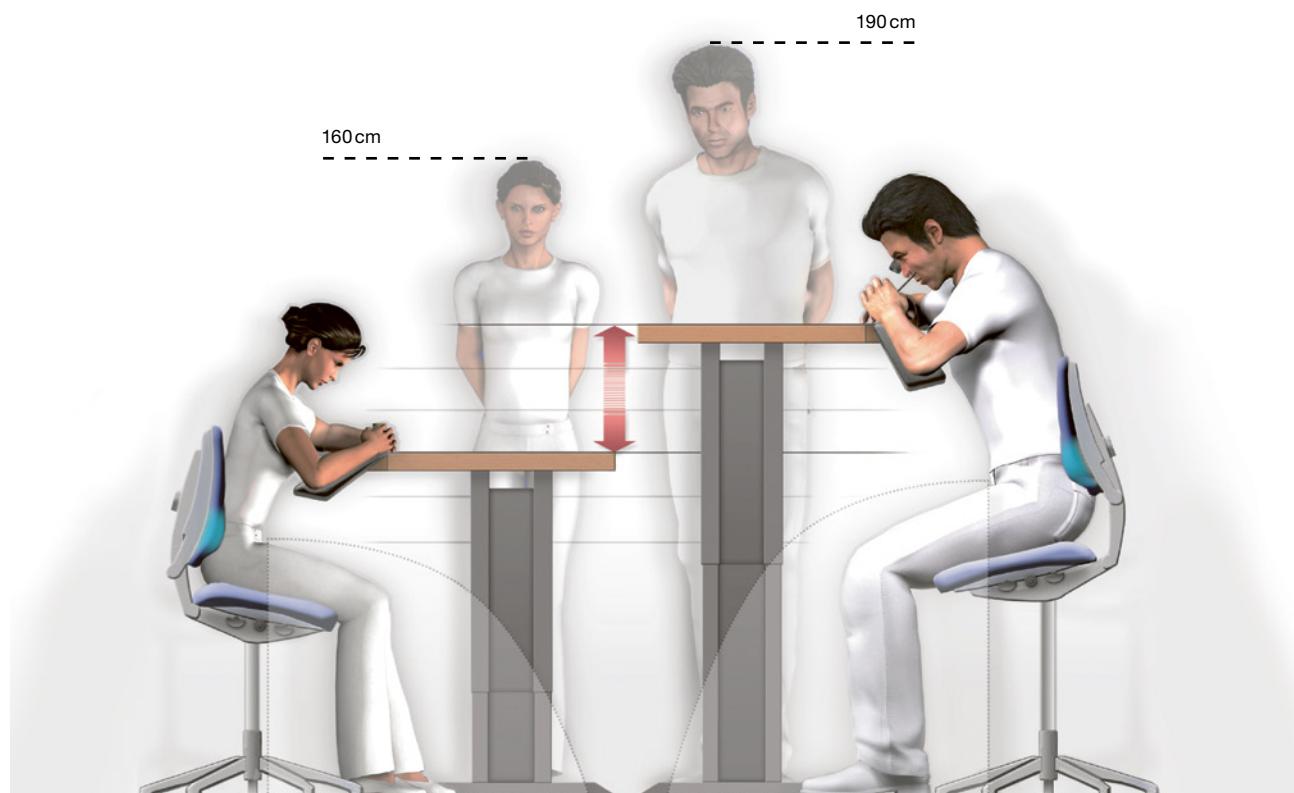
Una postazione di lavoro moderna deve potersi adattare

- alle **caratteristiche individuali** del lavoratore, in particolare alla statura e alla vista
- alle **sollecitazioni specifiche dell'attività svolta** come la distanza visiva, l'angolo visivo, la posizione delle mani.

Per regolare rapidamente e in modo ottimale la postazione di lavoro è sufficiente regolare

- 1. la sedia**
- 2. l'altezza del tavolo**
- 3. i poggiabraccia**

È importante fare uso delle possibilità di adattare la postazione di lavoro alle proprie necessità perché facilita il lavoro e aiuta a prevenire i disturbi correlati al lavoro.



# 1 Regolare la sedia

## Obiettivi

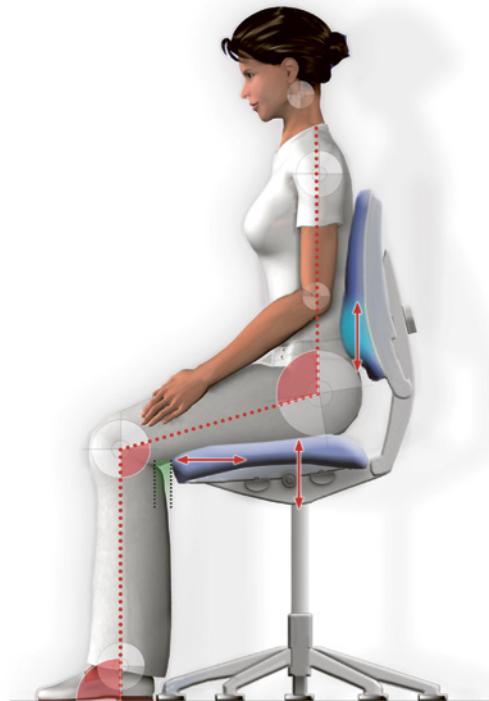
**Sedere comodamente senza compressione e senza ridurre la circolazione del sangue**

**Mantenere la schiena diritta e sostenere il busto**

## Come procedere

1. Appoggiare la **pianta dei piedi** sul pavimento.
2. Regolare la **profondità del sedile** in modo da aumentare al massimo la seduta. La distanza tra l'incavo del ginocchio e il bordo anteriore del sedile deve essere perlomeno di 3 cm.
3. Regolare l'**altezza del sedile** in modo che l'angolo formato dalle ginocchia e dal tronco non sia mai inferiore a 90 gradi.
4. Inclinare il **sedile** in avanti.
5. Fissare il **supporto lombare** all'altezza del girovita.
6. Attivare il **meccanismo sincrono** e adeguare la controcompressione dello schienale al peso e alle dimensioni del corpo.

Una buona sedia da lavoro è imbottita. Ha uno schienale alto con supporto lombare, regolabile in altezza ed inclinabile, in modo da sostenere adeguatamente la schiena in ogni situazione. Il sedile può essere inclinato in avanti di 10 gradi. Il meccanismo sincrono (per sbloccare lo schienale) con regolazione del peso consente una posizione seduta attiva e dinamica.



# 2 Regolare l'altezza del tavolo

## Obiettivi

Distanza visiva ideale

Angolo visivo ideale

Posizione rilassata della testa

## Regolare l'altezza del tavolo da lavoro

1. Piegare la testa e il tronco leggermente in avanti, mantenere la nuca rilassata e volgere lo sguardo in basso.
2. Alzare il tavolo da lavoro fino alla distanza visiva idonea (=distanza tra il pezzo da lavorare e l'occhio).

## Tavolo ad altezza fissa: cosa fare?

1. Mantenere la testa leggermente piegata in avanti e alzare la sedia fino a raggiungere la distanza visiva ideale.
2. Utilizzare un poggiapiedi di materiale solido per compensare la distanza eccessiva tra pavimento e piedi.
3. Rialzare i piedi del tavolo se la postazione di lavoro è troppo bassa.

Un buon poggiapiedi può essere integrato nel tavolo da lavoro o no. Deve comunque essere solido, avere una superficie di almeno  $30 \times 40$  cm, essere leggermente inclinato e si deve poter regolare in altezza con un meccanismo a pedale.



Attività con lente monoculare

Distanza tra lente e pezzo da lavorare da 1 a 3 dita traverse, a seconda dell'ingrandimento.

Attività senza strumento di ingrandimento

Distanza visiva normale: ca. 25 cm, cioè distanza di lavoro all'altezza dello sterno.

Attività visiva con microscopio o lenti binoculari

Vedi opuscolo Suva «L'ergonomia al microscopio»: [www.suva.ch/84026.i](http://www.suva.ch/84026.i)



# 3 Posizionare i poggiabraccia

## Obiettivi

Mantenere stabili gli avambracci e le mani

Mantenere diritti i polsi

Rilassare le spalle e i gomiti

## Come procedere

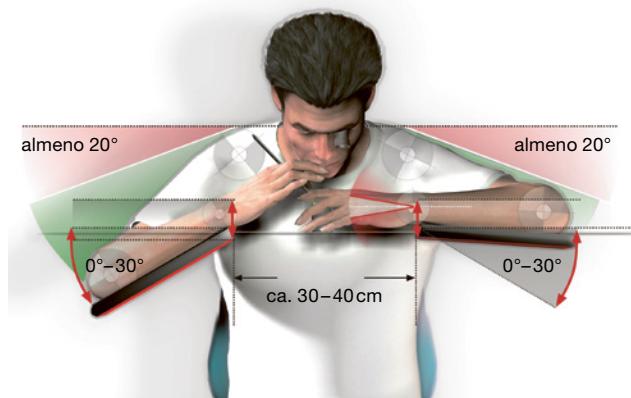
Regolare i poggiabraccia indipendentemente l'uno dall'altro.

1. Assumere una posizione comoda per l'attività da svolgere (afferrare il pezzo da lavorare e gli attrezzi).
2. Allineare l'estremità del poggiabraccio a livello del polso.
3. Inclinare il poggiabraccio in modo che il polso assuma una posizione neutrale (non inclinata). Il gomito deve trovarsi allineato all'altezza del petto.
4. Regolare l'angolo orizzontale del poggiabraccio in modo che il gomito formi un angolo quanto più ampio possibile (evitare di lavorare contro il petto).

La spalla destra e sinistra devono trovarsi alla stessa altezza.

I poggiabraccia di buona qualità si devono poter regolare indipendentemente l'uno dall'altro sia per quanto riguarda l'altezza che l'angolo di inclinazione. La zona di appoggio per ciascun poggiabraccio deve avere perlomeno 100cm<sup>2</sup>, essere piatta, imbottita e rivestita di materiali non irritanti e antiscivolo.

**Auspichiamo in questo modo di aiutarvi a prevenire disturbi fastidiosi sul lavoro.**



## Il modello Suva I quattro pilastri



La Suva è più che un'assicurazione perché coniuga prevenzione, assicurazione e riabilitazione.



Gli utili della Suva ritornano agli assicurati sotto forma di riduzioni di premio.



La Suva è gestita dalle parti sociali: i rappresentanti dei datori di lavoro, dei lavoratori e della Confederazione siedono nel Consiglio della Suva. Questa composizione paritetica permette di trovare soluzioni condivise ed efficaci.



La Suva si autofinanzia e non gode di sussidi.



**Suva**  
Casella postale, 6002 Lucerna

**Informazioni**  
Settore chimica, fisica ed ergonomia  
Tel. 058 411 12 12  
servizio.clienti@suva.ch

**Ordinazioni**  
[www.suva.ch/44090.i](http://www.suva.ch/44090.i)

**Titolo**  
Lavori di precisione  
Come adattare correttamente la postazione di lavoro

Stampato in Svizzera  
Riproduzione autorizzata, salvo a fini commerciali, con citazione della fonte.  
Edizione: maggio 2011  
Edizione rivista e aggiornata: luglio 2011

**Codice**  
44090.i