



## Lavoro al videoterminale

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

**suva**pro

sicurezza sul lavoro

# 1. Niente riflessi, niente abbagliamenti.



Lo schermo è posizionato in modo che la sorgente luminosa è 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 di fronte!



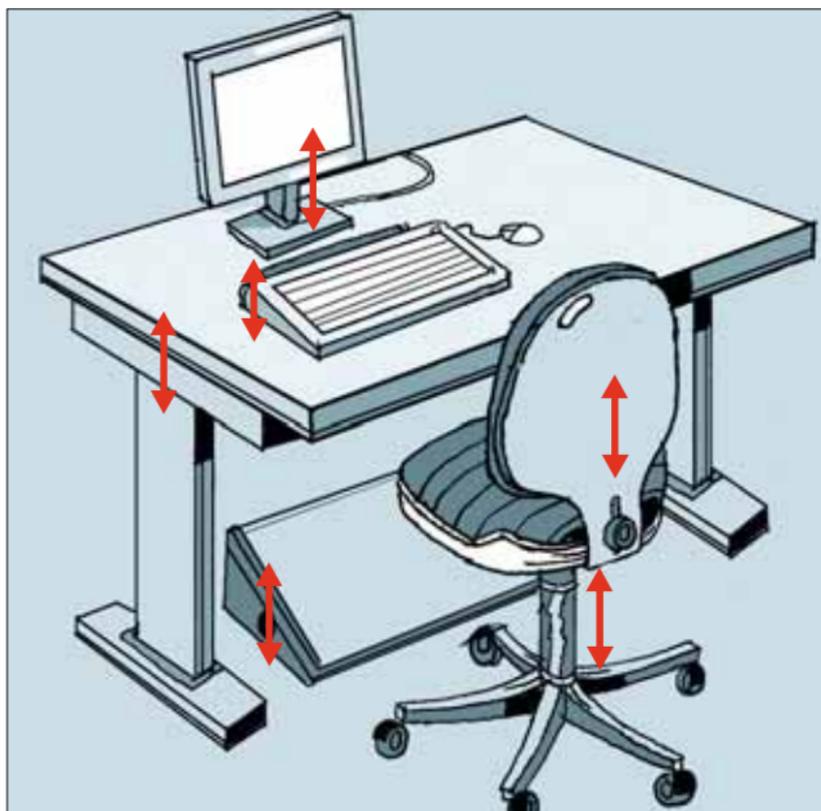
Lo schermo è proprio di fronte a voi?  
In questo modo evitate di ruotare continuamente la testa o il tronco mentre lavorate (tastiera e schermo devono essere paralleli al bordo del tavolo).

### 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 limitano o bloccano le gambe o i piedi (ad es. cassettiere, 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? Fate uso di questa possibilità?

## 5. Regolare l'altezza della sedia.



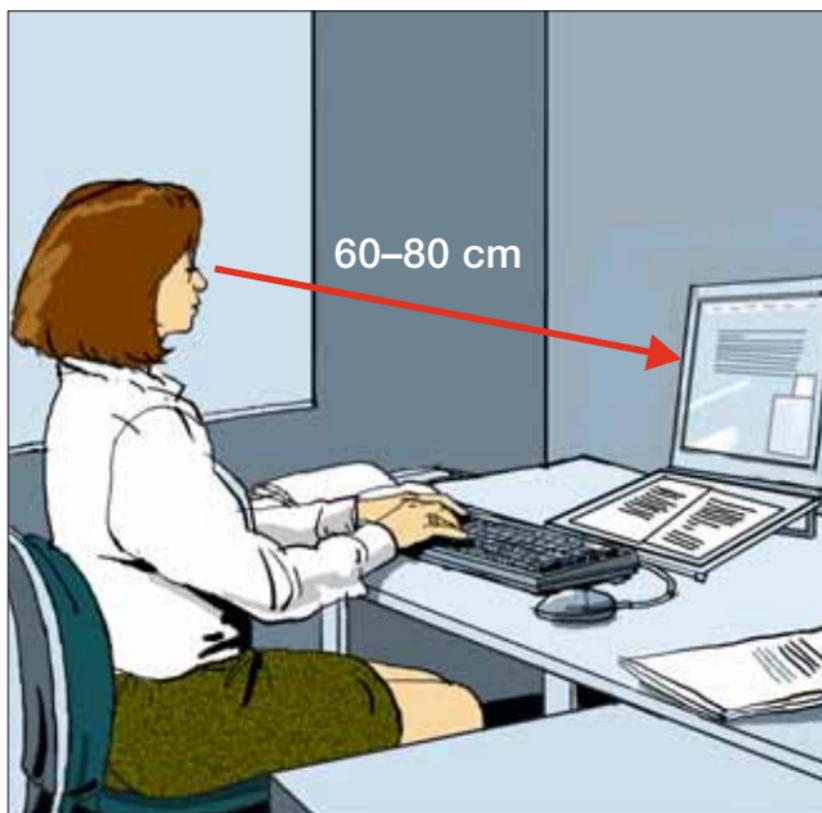
L'altezza della sedia è regolata in modo che le cosce aderiscono al piano del sedile e che tra la parte posteriore del ginocchio e il bordo del sedile rimane uno spazio di almeno due dita?

## 6. Regolare l'altezza del tavolo di lavoro.



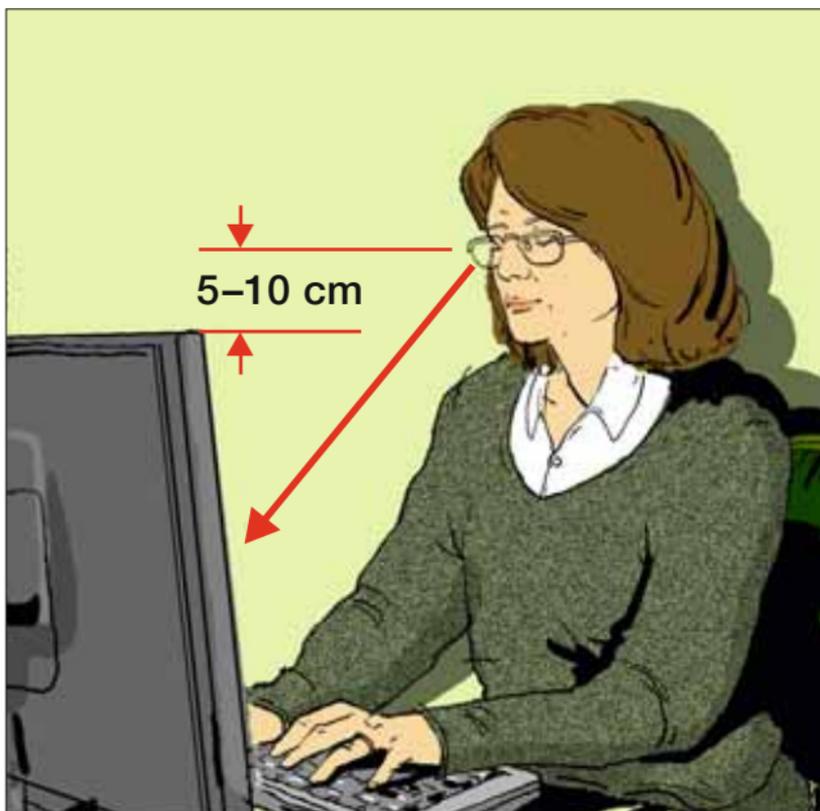
Il tavolo è regolato in altezza in modo che gli avambracci sono paralleli al piano della scrivania?

## 7. Mantenere la giusta distanza.



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

## 8. Giù con lo schermo!



Lo schermo è in posizione tale che il bordo superiore si trova circa 5–10 cm sotto l'altezza degli occhi e che con lo sguardo leggermente abbassato si riesce 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 poggiapolsi e un portadocumenti?

Se il tavolo non è regolabile in altezza e si è costretti a lavorare con le gambe «penzoloni» occorre usare un poggia-piedi.

## 10. Muoversi!



Lo schienale è sistemato in modo che potete sedervi «in modo dinamico» (schienale regolabile in inclinazione).

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 migliorare 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

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](http://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](http://www.suva.ch)).

Si può ordinare anche on-line.

### **Suva**

Tutela della salute

Casella postale, 6002 Lucerna

### **Informazioni**

Tel. 041 419 58 51

### **Ordinazioni**

[www.suva.ch/waswo-i](http://www.suva.ch/waswo-i)

Fax 041 419 59 17

Tel. 041 419 58 51

### **Autore**

Dieter Schmitter, Settore fisica

Riproduzione autorizzata, salvo a fini commerciali, con citazione della fonte.

1ª edizione – ottobre 2002

Edizione rielaborata – agosto 2009

3ª edizione – agosto 2010 – da 24 000 a 28 000 copie

### **Codice**

84021.i