

**Lavorare al videoterminale**

**suva**

# Obiettivi

I partecipanti ...

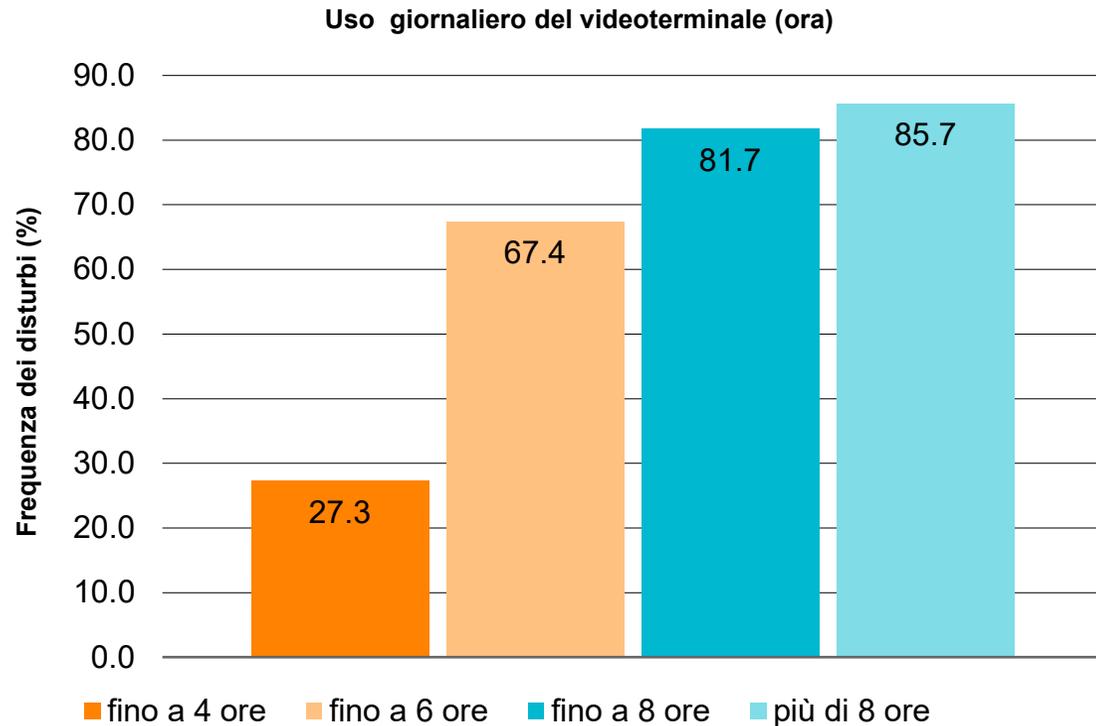
- sanno che le carenze ergonomiche sul posto di lavoro possono causare disturbi fisici
- conoscono le regole più importanti per allestire correttamente la loro postazione di lavoro al videoterminale secondo principi ergonomici
- sono motivati a mettere in pratica queste regole in modo da evitare il più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

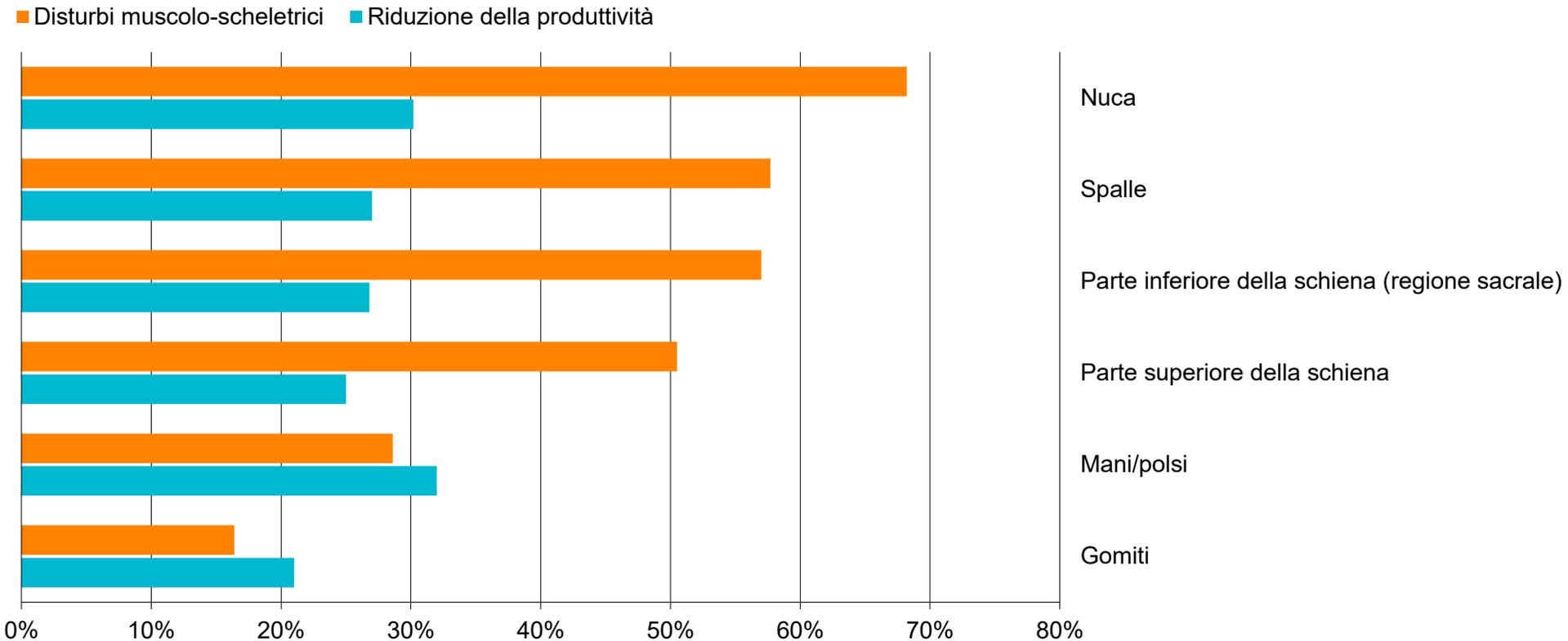
# Quanto influisce l'orario di lavoro?

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

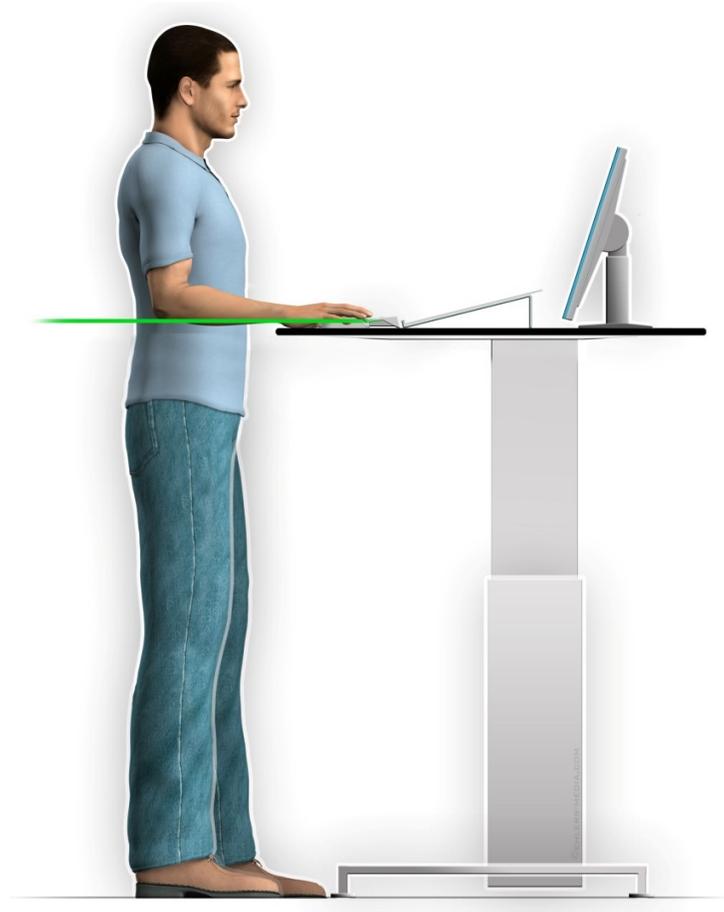
- **Libertà di movimento**  
Verificare che vi sia spazio sufficiente sotto il tavolo.
- **Altezza del tavolo**  
Altezza dei gomiti = altezza del tavolo + altezza della tastiera.



## Regolare l'altezza del tavolo

### **Altezza del tavolo:**

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

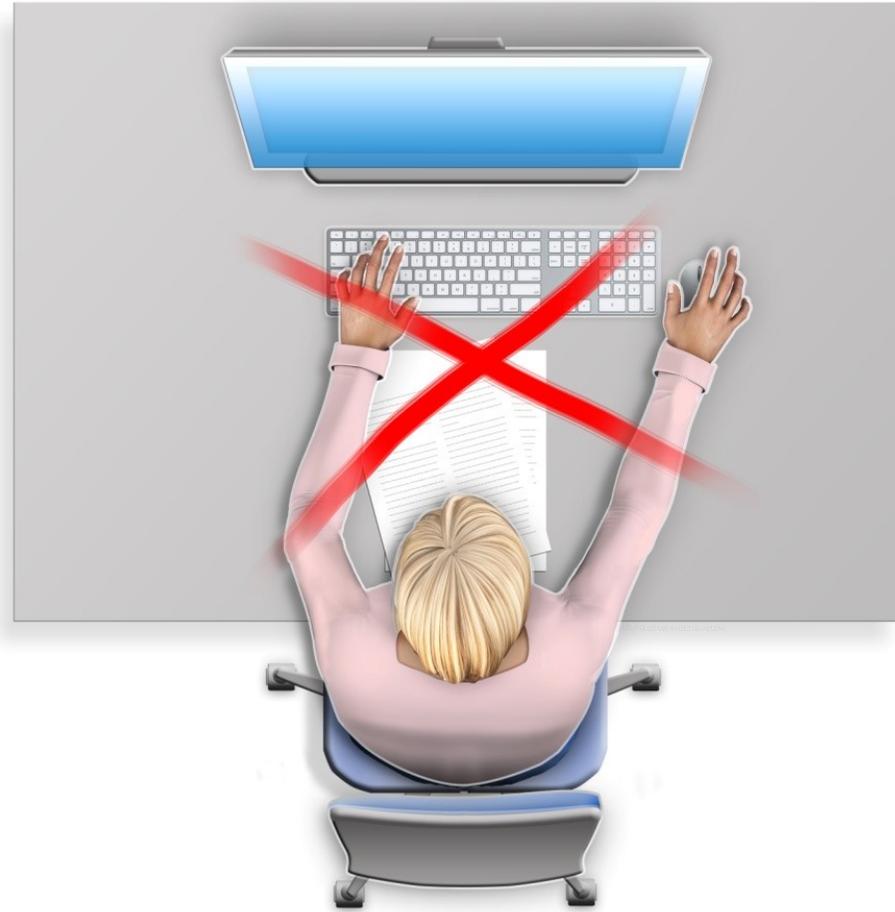


## Posizionare correttamente schermo, tastiera e documenti

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](http://www.suva.ch/lavoro-al-videoterminale)

[www.box-cfsl.ch/it](http://www.box-cfsl.ch/it)



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

