suva

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'économie DFE
Secrétariat d'Etat à l'économie SECO



Lavoro al videoterminale

Consigli per lavorare comodi

Evitare riflessi e abbagliamenti

Per evitare riflessi ed abbagliamenti fastidiosi sullo schermo, posizionare lo schermo ed il tavolo in modo che la luce arrivi lateralmente.

Ulteriori misure di protezione antiriflesso sono rappresentate da tendine a rullo che si possono sollevare dal basso verso l'alto oppure da tendine a lamelle; in questo modo è possibile avere la vista verso l'esterno senza riflessi o abbagliamenti.



Regolare la sedia

- **Bisogna occupare quasi totalmente la seduta, lasciando solo alcuni cm di spazio tra il bordo e l'incavo del ginocchio. I piedi devono poggiare completamente a terra.**
- **Le ginocchia formano un angolo di 90 gradi o poco più.**
- **La schiena esercita una leggera pressione sullo schienale.**
- **Sbloccare lo schienale per consentire una seduta dinamica.**
- **Seguire le istruzioni d'uso della sedia.**



Regolare l’altezza del tavolo

Verificare che vi sia spazio sufficiente sotto il tavolo e che rimanga molto spazio di movimento per le gambe. Quindi regolare l’altezza del tavolo o secondo la «regola dei gomiti»:

- **Spalle pendenti, in posizione rilassata**
- **Altezza dei gomiti = altezza del tavolo + altezza della tastiera**

Se non è possibile regolare l’altezza del tavolo, si raccomanda di sollevare l’altezza della seduta in modo da rispettare la «regola dei gomiti». Per evitare di stare con le gambe «penzoloni» le persone di bassa statura necessitano di un poggiapiedi di dimensioni adeguate che permetta di poggiare completamente entrambi i piedi e che sia regolabile in altezza ed inclinazione.



Posizionare schermo, tastiera e documenti

- **Posizionare lo schermo e la tastiera direttamente di fronte a sé.**
- **Poggiare i documenti cartacei possibilmente su un portadocumenti tra schermo e tastiera, preferibilmente su un poggiadocumenti idoneo.**



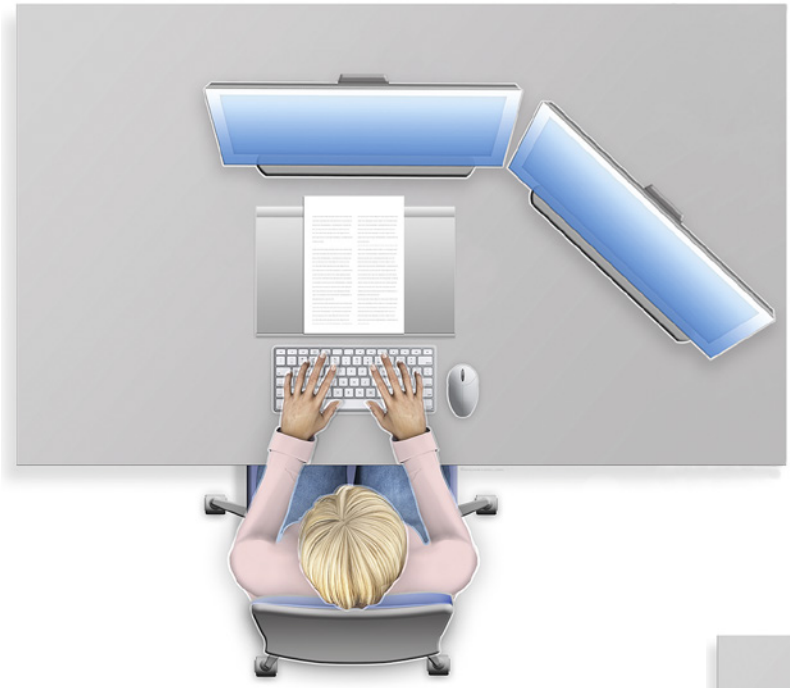




Lavorare con due schermi

Se si utilizza uno schermo principale, bisogna collocarlo di fronte a sé ed il secondo lateralmente alla stessa distanza di visione.

Se invece si impiegano gli schermi contemporaneamente, si consiglia una disposizione simmetrica e ad angolo.





Regolare lo schermo

- **Abbassare completamente lo schermo. Il bordo inferiore dovrebbe toccare il tavolo.**
- **Inclinare lo schermo in modo che lo sguardo sia perpendicolare allo stesso.**
- **Posizionare lo schermo a una distanza visiva leggermente superiore alla lunghezza di un braccio.**

Se necessario, usare la funzione zoom per ingrandire la visualizzazione sullo schermo.





Occhiali da lettura e con lenti progressive

I normali occhiali da lettura o quelli con lenti progressive non sono adatti al lavoro al videoterminale. Infatti, obbligano ad avvicinarsi allo schermo per leggere con maggior chiarezza e costringono a piegare la testa all'indietro, provocando delle contrazioni muscolari alla nuca.

Gli occhiali per PC invece hanno un campo visivo che si adatta perfettamente alla distanza occhio-schermo, permettendo di mantenere una postura naturale.



Fare movimento e pause regolari

- **Cambiare spesso la posizione (per es. variare la postura con la seduta dinamica).**
- **Alzarsi regolarmente in piedi, fare qualche passo, sgranchire le gambe e fare qualche esercizio di stretching.**
- **Intervallare regolarmente il lavoro con delle pause (brevi o lunghe).**
- **Distogliere regolarmente lo sguardo dallo schermo, guardare lontano e riposare gli occhi.**



Lavorare con il notebook

Se si lavora per più di un'ora con il notebook si necessita di un mouse e di una tastiera esterna. Se lo schermo è posizionato troppo in basso, si può sollevare il notebook appoggiandolo, ad esempio, su un portadocumenti.

Se si lavora più di 2 ore con il notebook è opportuno usare anche uno schermo esterno antiriflesso.





Argomenti di possibile interesse

Ecco alcune informazioni dettagliate per organizzare in modo ideale il posto di lavoro:
www.suva.ch/lavoro-al-videoterminale

Piattaforma interattiva della Commissione federale di coordinamento per la sicurezza sul lavoro CFSL per la prevenzione in ufficio: www.ekas-box.ch/it/#!/home

«Lavorare seduti», un opuscolo della SECO.
Numero d'ordinazione UFCL: 710.068.i

Lista di controllo per l'acquisto di arredi e accessori per il lavoro al videoterminale: www.suva.ch/67050.i

Lista di controllo per l'illuminazione nei luoghi di lavoro:
www.suva.ch/67051.i

Informazioni sui corsi sono disponibili alla voce «lavoro al videoterminale» su www.suva.ch/corsi.

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
Tel. 058 411 12 12
ergonomie@suva.ch

Download
www.suva.ch/84021.i

Illustrazioni
Michael Ehlers AGD, D-97234 Reichenberg
www.ehlers-media.com

Titolo
Lavoro al videoterminale
Consigli per lavorare comodi

Riproduzione autorizzata, salvo a fini commerciali, con citazione della fonte.
Prima edizione: agosto 2013
Edizione rivista e aggiornata: settembre 2020

Codice
84021.i (disponibile solo in formato PDF)