

Lista di controllo Arredi per postazioni di lavoro al videoterminale



L'ergonomia inizia già al momento dell'acquisto!

Affinché la vostra postazione di lavoro sia ergonomicamente corretta, occorre tenere presente i seguenti punti quando si acquistano arredi e accessori vari.

I problemi principali sono dovuti a:

- piani di lavoro troppo bassi o troppo alti e non adattabili alla statura dell'utente;
- mancanza di scrivanie e scrittoi regolabili in altezza;
- sedili che non soddisfano i criteri ergonomici.

La presente lista di controllo vi consente di affrontare meglio questi problemi.

Qui di seguito troverete una serie di domande importanti sull'argomento trattato in questa lista di controllo.

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

Anche se è difficile soddisfare tutti i requisiti posti, è pur sempre possibile arrivare a un compromesso valido per tutti coloro che lavorano al videoterminale.

Potete annotare le misure da attuare sul retro della checklist.

Scrivania

1	Il piano di lavoro è profondo 80 cm e largo 120 cm come minimo?	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
2	Il piano di lavoro può essere regolato in altezza da un minimo di 68 cm fino a un massimo di 82 cm?	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
3	Sotto il tavolo vi è spazio sufficiente per le gambe? (Non devono esserci cassettiere o barre trasversali all'altezza delle ginocchia).	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
4	Chi utilizza il tavolo può regolarne l'altezza tramite una manovella o un pulsante? Per regolare l'altezza non devono essere necessari utensili particolari!	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
5	Il bordo della scrivania è smussato?	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
6	La superficie del piano di lavoro è opaca e di colore neutro?	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
7	Il tavolo è stabile (ossia non vibra quando si scrive a mano o si usa la tastiera)?	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
8	I cavi per il computer, lo schermo e la stampante possono essere sistemati senza problemi negli appositi alloggiamenti?	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
9	Lo schermo può essere sistemato sul tavolo in modo che l'utente possa sedersi correttamente di fronte ad esso?	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no



Foto 1: moderna postazione di lavoro al video-terminale.



Foto 2: moderna postazione di lavoro in un call center.

Sedia

10	La sedia può essere regolata in altezza?	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
11	Le 5 rotelle sono adatte al tipo di pavimento? Le rotelle dure sono indicate per la moquette, mentre quelle morbide sono adatte sui pavimenti duri (ad es. parquet, linoleum).	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
12	Il piano di seduta è abbastanza profondo? Tra l'incavo del ginocchio e il bordo della sedia deve esserci una distanza pari a due dita.	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
13	Lo schienale ha una forma ergonomica, è regolabile in altezza e inclinabile?	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no



Foto 3: sedie da ufficio di buona qualità.

Poggiapiedi

- | | |
|---|--|
| 14 Per le persone di statura piccola è disponibile un poggiapiedi (dimensioni minime 45 x 35 cm)? | <input type="checkbox"/> sì
<input type="checkbox"/> no |
| 15 L'altezza e l'inclinazione si possono regolare facilmente? | <input type="checkbox"/> sì
<input type="checkbox"/> no |
| 16 Il poggiapiedi è dotato di una base antiscivolo? | <input type="checkbox"/> sì
<input type="checkbox"/> no |

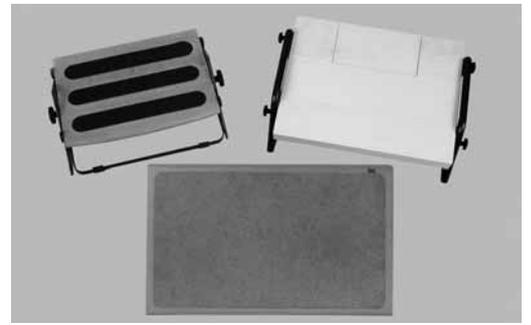


Foto 4: poggiapiedi con base antiscivolo.

Lavorare in piedi

- | | |
|--|--|
| 17 È possibile lavorare al videoterminale alternando la posizione seduta con quella eretta ?
Ad es. utilizzando una scrivania regolabile in altezza, un piano di lavoro separato o un mobile-armadio. | <input type="checkbox"/> sì
<input type="checkbox"/> no |
| 18 La scrivania regolabile in altezza può essere alzata fino a 125 cm? | <input type="checkbox"/> sì
<input type="checkbox"/> no |
| 19 La scrivania regolabile in altezza è stabile anche quando ci si appoggia? | <input type="checkbox"/> sì
<input type="checkbox"/> no |



Foto 5: scrivania regolabile in altezza con dispositivo meccanico.



Foto 6: scrivania con meccanismo di regolazione elettrico che consente di lavorare sia in piedi che seduti.

Per ulteriori informazioni consultare:

- «Il lavoro al videoterminale» (codice: 44022.i)
- www.suva.ch/ergonomia

