

# Lista di controllo

## Lavorare correttamente al videoterminale



### La vostra postazione al videoterminale è confortevole?

Una delle cause più frequenti di disturbi alla salute per chi lavora al videoterminale risiede nella scarsa adattabilità degli arredi e dello schermo alle esigenze dell'utente. Spesso gli utenti accusano vari disturbi per mancanza di movimento.

I problemi principali sono dovuti a:

- schermo posizionato male o troppo in alto
- altezza del tavolo e della sedia non corretta
- tastiera e mouse posizionati non correttamente

Questa lista di controllo vi permette di affrontare meglio questi problemi.

I collaboratori potranno rispondere direttamente alle domande, ma per rendere operative le misure correttive sarà necessario il contributo dell'azienda.

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

**Se a una domanda rispondete con  «no», sarà necessario adottare adeguate misure di prevenzione.**

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.

## Posizione dei singoli elementi

1	Lo schermo è posizionato a 90 gradi rispetto alla finestra (fonte luminosa a lato, ossia parallela alla direzione di sguardo)? (Fig. 1)	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
2	Lo schermo è posizionato di fronte a voi in modo da non dover continuamente girare la testa?	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
3	Il posto di lavoro è disposto in modo tale che sullo schermo non possano riflettersi fonti luminose (finestre, lampade)? (Fig. 2)	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
	Verificare a schermo spento!	
4	Tra il bordo anteriore del tavolo e lo schermo c'è uno spazio minimo di 60 cm per la tastiera e il documento di lavoro?	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
5	La tastiera si trova immediatamente davanti a voi (non davanti allo schermo)?	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
6	I documenti di lavoro si trovano tra la tastiera e lo schermo? (Fig. 3)	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
7	Accanto alla tastiera c'è abbastanza spazio per il mouse?	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no



Fig. 1: posizione corretta dello schermo (illuminazione laterale).

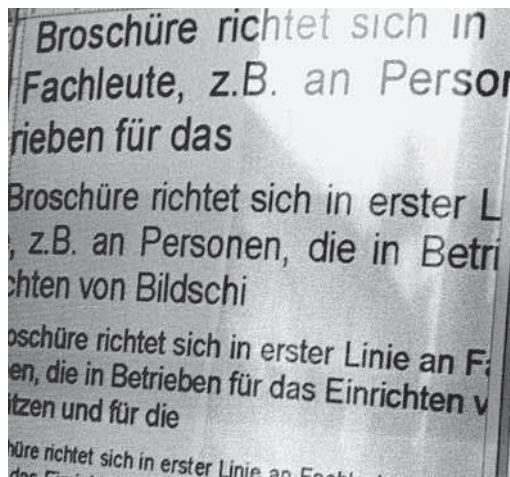


Fig. 2: riflessi fastidiosi sullo schermo creati da una finestra non schermata.

## Regolazione della sedia e del tavolo in base alla costituzione fisica

8	Al di sotto del tavolo c'è abbastanza spazio per muovere liberamente e in qualsiasi direzione le gambe, le ginocchia e i piedi?	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
9	L'altezza della sedia è regolata in modo da avere i piedi completamente appoggiati sul pavimento e le cosce leggermente inclinate verso il basso?	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
10	Tra il bordo anteriore della sedia e l'incavo del ginocchio c'è una distanza di almeno due dita?	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
11	Il tavolo si trova all'incirca all'altezza dei gomiti tenendo le spalle rilassate e gli avambracci appoggiati sul piano di lavoro? (Fig. di copertina)	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
12	Sapete come regolare al meglio le singole componenti della vostra postazione di lavoro (schermo, scrivania, sedia)?	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no

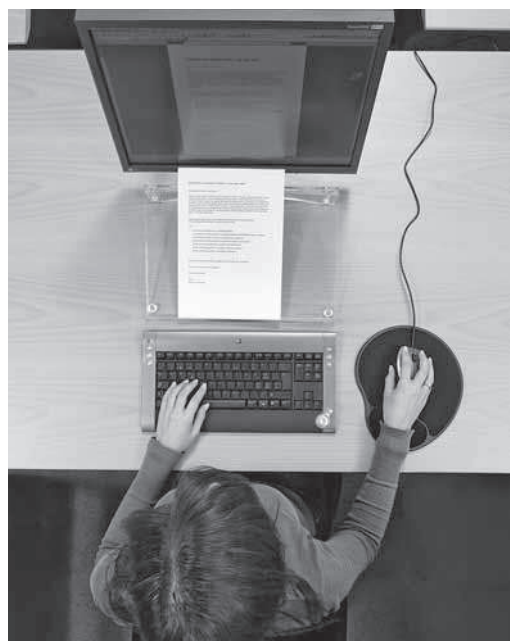


Fig. 3: i documenti di lavoro sono posizionati tra la tastiera e lo schermo.

## Regolazione dell'altezza e della distanza dello schermo

- |   |  |
|---|--|
| <p><b>13</b> Il bordo superiore dello schermo si trova come minimo a 5–10 cm al di sotto della linea dello sguardo, in modo da guardare la metà dello schermo con lo sguardo leggermente rivolto in basso? (Fig. 4)</p> | <input type="checkbox"/> sì<br><input type="checkbox"/> no |
| <p><b>14</b> La distanza visiva rispetto allo schermo è di 70–90 cm?</p> <p>Questa distanza si applica agli schermi da 19 e 21 pollici. Per gli schermi più grandi la distanza va regolata individualmente.</p>         | <input type="checkbox"/> sì<br><input type="checkbox"/> no |

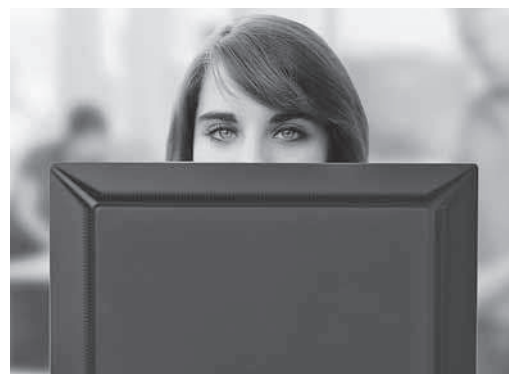


Fig. 4: dovete poter vedere al di sopra dello schermo!

## Regolazione dello schermo

- |   |  |
|---|--|
| <p><b>15</b> Lo schermo è leggermente inclinato (nella parte inferiore verso di voi)?</p>   | <input type="checkbox"/> sì<br><input type="checkbox"/> no |
| <p><b>16</b> La luminosità e il contrasto dei caratteri sono stati impostati correttamente?</p> <p>Con tutti gli schermi è possibile regolare separatamente il contrasto e la luminosità a seconda delle esigenze dell'operatore.</p> | <input type="checkbox"/> sì<br><input type="checkbox"/> no |
| <p><b>17</b> La dimensione dei caratteri selezionata è correttamente leggibile (minimo 3 mm)?</p>   | <input type="checkbox"/> sì<br><input type="checkbox"/> no |

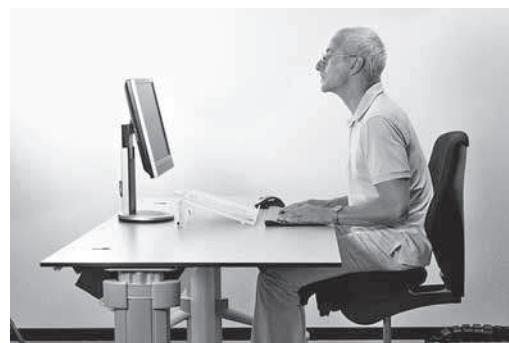


Fig. 5: se la persona inclina la testa all'indietro per leggere allo schermo, significa che non ha gli occhiali giusti.

## Tutela della salute

- |   |  |
|---|--|
| <p><b>18</b> I vostri occhiali, se siete presbinti, sono regolati in modo da non dover inclinare la testa all'indietro per leggere allo schermo? (Fig. 5)</p> | <input type="checkbox"/> sì<br><input type="checkbox"/> no |
| <p><b>19</b> Avete a disposizione accessori come poggiapolsi, poggiapiedi e portadocumenti, in caso di bisogno?</p>   | <input type="checkbox"/> sì<br><input type="checkbox"/> no |
| <p><b>20</b> Ci sono mobili che potete usare provvisoriamente per lavorare in piedi? (Fig. 6)</p>   | <input type="checkbox"/> sì<br><input type="checkbox"/> no |
| <p><b>21</b> Nel vostro reparto o in ufficio vi è una persona di riferimento in caso di problemi con la postazione di lavoro al videoterminale?</p>           | <input type="checkbox"/> sì<br><input type="checkbox"/> no |
| <p><b>22</b> Venite informati tempestivamente e in modo adeguato su eventuali modifiche da apportare alla postazione di lavoro?</p>                           | <input type="checkbox"/> sì<br><input type="checkbox"/> no |



Fig. 6: scrivania regolabile elettricamente che consente di lavorare sia in piedi che seduti.

### Per ulteriori informazioni consultare:

- opuscolo «L'uso del videoterminale» (Suva, codice 44034.i)
- pieghevole «Lavoro al videoterminale. 10 consigli utili per tutelare la salute e il benessere dei lavoratori» (Suva, codice 84021.i)

