

# 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 della checklist.

### Posizione dei singoli elementi

1	Lo schermo è posizionato a 90 gradi rispetto alla finestra (fonte luminosa laterale)? (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	La postazione è disposta in modo tale che sullo schermo non possano riflettersi fonti luminose (finestre, lampade)? (Fig. 2) Verificare a schermo spento!	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
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 davanti a voi a circa 10-15 cm dal bordo della scrivania (circa un palmo)?	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
6	I documenti di lavoro si trovano su un portadocumenti 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).

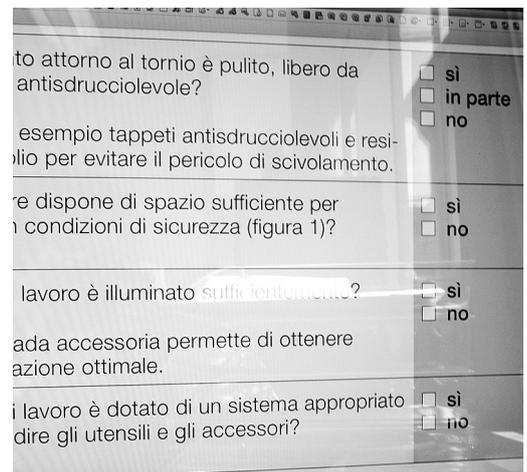


Fig. 2: riflessi fastidiosi sullo schermo creati da una finestra non schermata.

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

8	Al di sotto del tavolo c'è abbastanza spazio per muovere liberamente 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 poggiati a terra 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'altezza dei gomiti tenendo le spalle rilassate e gli avambracci appoggiati sul piano di lavoro? (Fig. copertina)	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
12	Sapete regolare le singole componenti della vostra postazione di lavoro (schermo, scrivania, sedia)?	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no

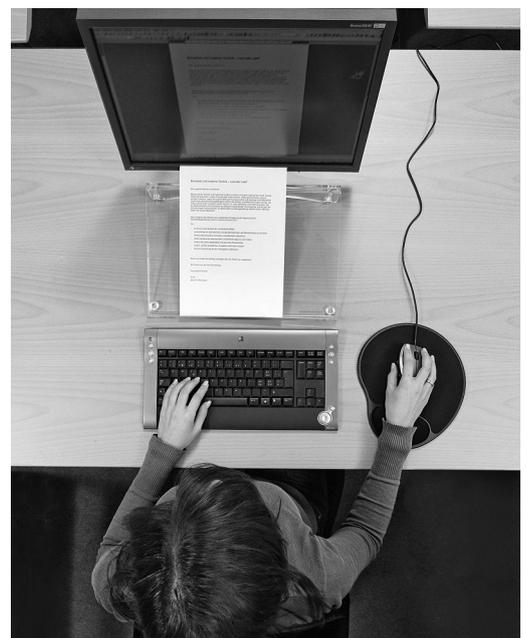


Fig. 3: i documenti di lavoro sono posizionati tra la tastiera e lo schermo.

## Regolazione dell'altezza e della distanza dello schermo

13 Il bordo superiore dello schermo si trova come minimo a 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)

sì  
 no

14 La distanza visiva rispetto allo schermo è di 70-90 cm?

sì  
 no

Questa distanza si applica agli schermi da 19 e 21 pollici. Per gli schermi più grandi la distanza va regolata individualmente.



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

## Regolazione dello schermo

15 Lo schermo è leggermente inclinato (nella parte inferiore verso di voi)?

sì  
 no

16 La luminosità e il contrasto sono stati impostati correttamente?

sì  
 no

Con tutti gli schermi è possibile regolare separatamente il contrasto e la luminosità a seconda delle esigenze.

17 La dimensione dei caratteri selezionata è correttamente leggibile (minimo 3 mm)?

sì  
 no



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

## Tutela della salute

18 I vostri occhiali, se siete presbiti, sono regolati in modo da non dover inclinare la testa all'indietro per leggere allo schermo? (Fig. 5)

sì  
 no

19 Avete a disposizione accessori come poggiapolsi, poggiapiedi e portadocumenti, in caso di bisogno?

sì  
 no

20 Ci sono mobili che potete usare provvisoriamente per lavorare in piedi? (Fig. 6)

sì  
 no

21 Nel vostro reparto o ufficio vi è una persona di riferimento in caso di problemi con la postazione di lavoro al videoterminale?

sì  
 no

22 Venite informati tempestivamente e in modo adeguato su eventuali modifiche da apportare alla postazione di lavoro?

sì  
 no



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

### Per ulteriori informazioni

- Opuscolo «L'uso del videoterminale» (codice 44034.i)
- Pieghevole «Lavoro al videoterminale. I nove consigli per lavorare comodi» (codice 84021.i)
- [www.suva.ch/lavoro-al-videoterminale](http://www.suva.ch/lavoro-al-videoterminale)

