



POSTI DI LAVORO AL VIDEOTERMINALE



Provincia Autonoma
di Bolzano - Alto Adige

.....
7 condizioni devono essere soddisfatte,
affinché il lavoro al videoterminale
possa essere effettuato senza disturbi e
affaticamento:
.....

1 TAVOLO DI LAVORO ADATTO

2 SEDIA ADATTA

3 GIUSTA REGOLAZIONE DELLE APPARECCHIATURE

4 GIUSTA POSIZIONE DI LAVORO

5 GIUSTA ESPOSIZIONE ALLA LUCE

6 MEZZI AUSILIARI ADATTI

7 GIUSTO METODO DI LAVORO

1 TAVOLO DI LAVORO ADATTO

ATTENZIONE:

- con l'altezza del tavolo fissa, la migliore altezza é indicativamente fra 70 e 80 cm
- con tavolo ad altezza regolabile la giusta altezza é ottenuta tenendo le braccia, piegate ad angolo retto poggiate sul tavolo
- spazio libero per le gambe deve esserci in altezza, larghezza e profondità; nella zona del sedile non devono esserci cassetti.



EVITARE:

- superfici del tavolo riflettenti o lucide.

Organizzate la vostra superficie di lavoro sul tavolo in modo che gli oggetti siano raggiungibili tenendo conto delle vostre dimensioni anatomiche e in modo ottimale per il lavoro.

Esempio di un posto di lavoro frontale (per es. posto di inserimento dati) con la giusta disposizione dell'apparecchiatura.

Spazio di presa cm	ottimale ●		massimo ●	
	M	F	M	F
in avanti	25	20	50	44
ai lati	40	36	77	69

Settore di visibilità ottimale ca. 60° ●



2 SEDIA ADATTA



ATTENZIONE:

- piano di seduta e schienale regolabili in maniera indipendente
- girevole
- basamento stabile o a 5 punti di appoggio
- bordi smussati.

EVITARE:



Fatevi spiegare il meccanismo di regolazione della sedia!

- Giusta altezza del sedile:
superficie del sedile 3 cm più bassa del
collo del ginocchio.

3 GIUSTA REGOLAZIONE DELLE APPARECCHIATURE

ATTENZIONE:

- giusta regolazione della luminosità dei simboli
- giusta regolazione del contrasto
- regolare la luminosità dei simboli e la luminosità di fondo dello schermo in modo tale da non costituire troppa differenza rispetto alla luminosità ambientale ma, pur tuttavia i simboli siano chiaramente riconoscibili alla distanza di lettura.



EVITARE:

- ▶ troppa luminosità (produce sfarfallio)
- ▶ troppa poca luminosità (grande sforzo per gli occhi)
- ▶ luminosità di fondo dello schermo troppo scura (grande sforzo per gli occhi)
- ▶ modifiche alle regolazioni degli apparecchi, con l'eccezione della luminosità e del contrasto.

Gli apparecchi impiegati dai datori di lavoro attenti alla tutela della salute

- corrispondono ai principi ergonomici,
- possiedono sufficiente leggibilità dei simboli,
- hanno tastiere chiare e di facile uso.



4 GIUSTA POSIZIONE DI LAVORO



ATTENZIONE:

- posizione del corpo eretta, non tesa
- posizione del capo diritta, sciolta - comoda
- posizione del braccio piegato un po' oltre l'angolo retto
- posizione delle gambe un po' oltre l'angolo retto, l'eventuale poggiatesta corrispondentemente inclinato.

EVITARE:



- Giusta distanza visiva tastiera e schermo a circa la stessa distanza dagli occhi per lavori continuativi: ca 50 cm
per lavori occasionali: ca 70 cm
- Utilizzare gli occhiali da vista prescritti dall'oculista
- Non usare occhiali bifocali.

5 GIUSTA ESPOSIZIONE ALLA LUCE

ATTENZIONE:

- illuminazione possibilmente laterale
- se necessario, completamento mediante illuminazione localizzata regolabile in posizione
- intensità luminosa possibilmente uniforme in tutto il locale di lavoro



EVITARE:

- ▶ riflessi di superfici chiare sullo schermo e sulle superfici di lavoro
- ▶ abbagliamento dovuto a finestre o lampade che si trovano nel campo visivo.



- Installare gli apparecchi possibilmente in zone lontane dalle finestre,
- scegliere illuminazione indiretta o coprire i corpi illuminanti,
- attenuare la luce dalle finestre mediante tendaggi o "veneziane"
- disporre i posti di lavoro in modo che lo sguardo corra parallelo al fronte delle finestre.



6 MEZZI AUSILIARI ADATTI

POGGIAMANI

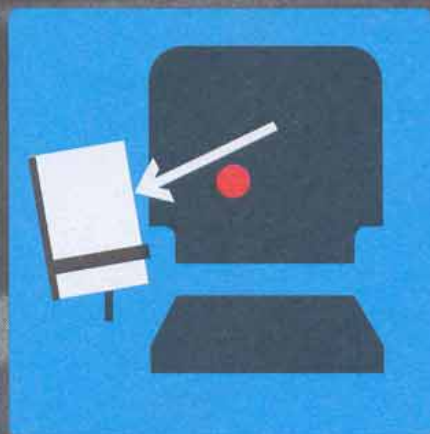
- da usare quando la tastiera è più alta di cm 1,5
- con il giusto posizionamento della mano come indicato in figura, è possibile l'uso della tastiera per tempi piuttosto lunghi senza inconvenienti.

LEGGIO

- da usare quando devono essere lette continuamente informazioni da un testo;
- da regolare in modo che la visuale cada perpendicolarmente sul leggìo.

POGGIAPIEDI

- usare in ogni posto di lavoro al videoterminale, ove necessario
- impostare il giusto angolo d'inclinazione: da 0 fino 20°.



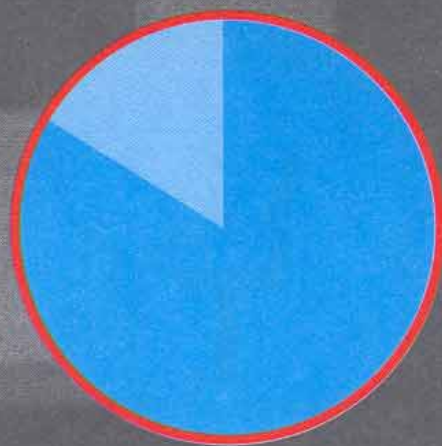
IL LAVORO CONTINUATIVO AL VIDEOTERMINALE PUÒ AFFATICARE, PERCIÒ:

- Prevedere possibilmente alternanza di compiti e di carico di lavoro (rotazione di impiego).
- Mantenere le pause di lavoro!
Si consiglia una pausa di 15 minuti ogni 120 minuti di applicazione continuativa al videoterminale.
- Nelle pause di lavoro, all'inizio del servizio, alla fine del servizio eseguire un po' di ginnastica o un paio di esercizi per sciogliere i muscoli.



Esercizi distensivi standard per sciogliere la muscolatura (da eseguire all'occorrenza più volte al giorno, ripetere gli esercizi da 1 a 4 volte).

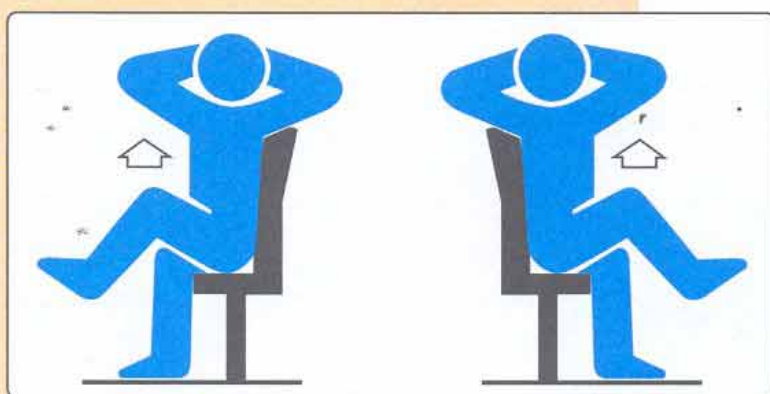
Lasciar pendere le braccia, ritirare le gambe, alcuni piegamenti elastici con la fronte in direzione ginocchia, arcuando la schiena.





Incrociare le mani sulla nuca, spingere con forza il tronco all'indietro, allineando il bacino e le gambe distese, spingere i gomiti all'infuori e muovere con forza elasticamente all'indietro.

Incrociare le mani sulla nuca, condurre il ginocchio sinistro al gomito destro, il ginocchio destro al gomito sinistro.



**AVETE TENUTO CONTO DI TUTTI I CONSIGLI
E REGOLATO TUTTO ESATTAMENTE?**

- Esposizione alla luce
- Posizione del capo
- Distanza di lettura
- Regolazione degli apparecchi
- Posizione delle braccia
- Leggio
- Altezza del tavolo
- Distanza di presa
- Poggiamani
- Posizione del corpo
- Libertà delle gambe
- Altezza del sedile
- Posizione delle gambe
- Poggiapiedi
- Metodo di lavoro



► Se tutti i presupposti sono soddisfatti, Lei potrà lavorare anche a questo posto di lavoro senza difficoltà e disturbi.

A tal fine Le auguriamo buon lavoro!

LA GIUNTA PROVINCIALE DI BOLZANO

Per problemi di sicurezza nelle applicazioni tecniche
rivolgersi a: Servizio d'informazione
per la prevenzione e la sicurezza:

Ufficio sicurezza del lavoro
39100 Bolzano
via Cesare Battisti 21
Tel. 0471 414180/1
Fax 0471 414189
E-mail: sicurezza-lavoro@provincia.bz.it

Servizio per la prevenzione e protezione
39100 Bolzano
via Renon 13
Tel. 0471 412472/3
Fax 0471 412479
E-mail: werner.hofer@provincia.bz.it
(solo per il personale provinciale)