



# Lavoro al videoterminale

## I nove consigli per lavorare comodi



## Evitare riflessi e abbagliamenti

Posizionare lo schermo e il tavolo parallelamente alla finestra per evitare riflessi e abbagliamenti fastidiosi sullo schermo.

In qualsiasi caso, si consiglia di non lavorare con le tapparelle abbassate, ma di usare tendine a rullo che si possono sollevare dal basso verso l'alto oppure tendine a pannelli verticali. In questo modo si può guardare fuori dalla finestra senza avere riflessi o abbagliamenti sullo schermo.



## Regolare la sedia

- Bisogna occupare quasi totalmente il sedile, 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!



## Regolare l'altezza del tavolo

Verificare innanzi tutto che vi sia spazio sufficiente sotto il tavolo e togliere qualsiasi elemento che limita o blocca il movimento delle gambe o dei piedi.

Quindi impostare l'altezza secondo la «regola dei gomiti»:  $\text{altezza dei gomiti} = \text{altezza del tavolo} + \text{altezza della tastiera}$ .

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» si consiglia di usare un poggiatesta che lasci la massima libertà di spazio ai piedi.



## Posizionare schermo, tastiera, documenti

Posizionare lo schermo e la tastiera di fronte a sé e parallelamente al bordo del tavolo. Poggiare i fogli di carta su un portadocumenti (alto al massimo 7 cm) tra schermo e tastiera.



## Lavorare con due schermi

Se si utilizza maggiormente solo uno dei due schermi e l'altro solo di rado, bisogna collocare lo schermo principale di fronte a sé e il secondo lateralmente alla stessa distanza di visione.

Se invece si impiegano gli schermi contemporaneamente e si spostano le finestre da uno all'altro secondo le proprie esigenze, si consiglia una disposizione simmetrica.

Per riempire lo spazio vuoto tra gli schermi si consiglia di usare una copertura dello stesso colore del bordo.



## Regolare l'altezza e la distanza dello schermo

Il bordo superiore dello schermo si trova circa 10 cm (un palmo) al di sotto degli occhi. Inclinare lo schermo in modo che lo sguardo sia perpendicolare allo stesso.

Per poter leggere senza difficoltà anche i caratteri più piccoli lo schermo deve trovarsi a una distanza di 70–90 cm dagli occhi. Se necessario, usare la funzione zoom per ingrandire i caratteri sullo schermo.



## Indossare occhiali per PC

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 contratture 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).
- Sfruttare al meglio lo spazio di movimento.
- Sgranchire le gambe di tanto in tanto e fare qualche esercizio di stretching.
- Intervallare regolarmente (per es. ogni ora) il lavoro con delle pause di qualche minuto.



## Lavorare comodi con il notebook

Consigliamo vivamente di usare una tastiera e un mouse se si lavora più di un'ora con il notebook. 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.

# Per saperne di più

## **Avete ancora dolori?**

Sul sito [www.suva.ch/ergonomia-al-videoterminale](http://www.suva.ch/ergonomia-al-videoterminale) trovate informazioni dettagliate e consigli per lavorare senza tensioni o dolori.

## **Lavorare seduti**

Pubblicazione SECO, 14 pagine con lista di controllo  
Ufficio federale delle costruzioni e della logistica, codice  
710.068.i

## **[www.cfsl-box.ch](http://www.cfsl-box.ch)**

Supporto informativo della CFSL per la prevenzione  
in ufficio

## **Liste di controllo**

Potete scaricare le liste di controllo sull'argomento direttamente dal sito [www.suva.ch/ergonomia](http://www.suva.ch/ergonomia)

## **Ulteriori informazioni**

Per informazioni sui corsi visitate il nostro sito  
([www.suva.ch/corsi](http://www.suva.ch/corsi)). Potete ordinare anche online.

**Suva**

Tutela della salute  
Casella postale, 6002 Lucerna

**Informazioni**

Tel. 041 419 58 51  
[ergonomie@suva.ch](mailto:ergonomie@suva.ch)

**Ordinazioni**

[www.suva.ch](http://www.suva.ch)

**Autore**

Suva, Settore fisica, Team ergonomia  
SECO, Condizioni di lavoro

**Illustrazioni**

Michael Ehlers AGD, D-97234 Reichenberg  
[www.ehlers-media.com](http://www.ehlers-media.com)

Riproduzione autorizzata, salvo a fini commerciali,  
con citazione della fonte.

Prima edizione: agosto 2013

Edizione rivista e aggiornata: febbraio 2017

**Codice**

84021.i (disponibile solo in formato PDF)