PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 19 - numero 4130 di Lunedì 27 novembre 2017

Come migliorare la sicurezza e la salute in ufficio?

Indicazioni pratiche di sicurezza e salute in ufficio: l'ergonomia del posto di lavoro e la posizione degli strumenti di lavoro.

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[EL0485] ?#>

Come migliorare la sicurezza e la salute in uf?cio con pochi semplici accorgimenti? Un opuscolo di SUVA mostra in modo divertente i principali consigli pratici!

Consigli pratici per una maggiore sicurezza sul lavoro e la tutela della salute in uf?cio

Ergonomia del posto di lavoro

Altezza della sedia

Regolate l'altezza della vostra sedia in maniera tale da poter appoggiare completamente i piedi sul pavimento. Cosce e parte inferiore delle gambe devono formare un angolo di almeno 90 gradi.

Seduta

Regolate la seduta in maniera tale da premere leggermente con la schiena contro lo schienale. Tra la seduta e la parte posteriore delle ginocchia dovrebbe esserci un piccolo spazio pari a circa due dita.

Schienale

Lo schienale deve essere regolato in maniera tale da permettervi di spostare il busto all'indietro senza sforzo. Ciò nonostante, la sua curvatura dovrebbe garantire una resistenza suffciente a sostenere la zona lombare in posizione seduta diritta.

Supporto lombare

La vostra sedia da uf?cio ha una curvatura nello schienale. Regolate il vostro schienale in maniera tale che la curvatura si trovi all'altezza della vostra zona lombare, così da favorire una posizione seduta diritta. Alcuni modelli consentono di regolare direttamente l'altezza di questa curvatura senza modificare l'altezza dello schienale.

Braccioli (non indispensabili)

Sedetevi in posizione diritta e regolate i braccioli in maniera tale da appoggiarvi leggermente i gomiti, senza dovere alzare le spalle. I braccioli di supporto non sono indispensabili.

Altezza scrivania

Quando vi sedete in posizione diritta, l'altezza della scrivania deve essere regolata in maniera tale da appoggiarvi facilmente i gomiti, senza sollevare le spalle.

Regolare sedia e scrivania in modo ottimale



Posizionare gli strumenti di lavoro in modo ottimale

Schermo

Posizionate lo schermo davanti a voi, in maniera tale da non dover ruotare la testa di lato. L'altezza deve essere regolata in modo che il bordo superiore dello schermo si trovi alla distanza di un palmo sotto i vostri occhi.

La distanza tra occhi e schermo deve corrispondere invece alla lunghezza di un braccio, un po' di più se il monitor è di grandi dimensioni. Non avvicinate lo schermo se non riuscite a leggere bene i testi visualizzati! Piuttosto, aumentate la dimensione dei caratteri della vostra applicazione.

Tastiera e mouse

La tastiera deve essere posizionata di fronte a voi. La distanza dal bordo della scrivania deve essere compresa tra i 10 e i 15 cm, in modo da potervi appoggiare facilmente i palmi delle mani. Tenete inoltre il mouse più vicino possibile alla tastiera.

Documenti di lavoro

Fate in modo di posizionare i vostri documenti di lavoro tra tastiera e schermo, non tra voi e la tastiera. Se possibile, tastiera, documenti e schermo devono essere tutti allineati su uno stesso asse.



N.B.: Gli eventuali riferimenti legislativi e alcune indicazioni contenute nel documento originale riguardano la realtà svizzera, i suggerimenti indicati possono essere comunque di utilità per tutti i lavoratori.

 Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

---

www.puntosicuro.it