PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 19 - numero 4141 di Mercoledì 13 dicembre 2017

Sicurezza negli uffici: disposizione e luci

Nuovi strumenti online per migliorare la tutela della salute e sicurezza negli uffici. Focus sulla disposizione del posto di lavoro: scrivanie e sedie, illuminazione e vie di circolazione.

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[ACAL110] ?#>

Lucerna, 13 Dic ? Più volte in questi anni sono stati prodotti in Svizzera specifici documenti per la prevenzione dei tanti, spesso non gravi, infortuni che avvengono negli **uffici**.

Riguardo a questi ambienti di lavoro, di cui spesso si sottovalutano i rischi, la Commissione federale di coordinamento per la sicurezza sul lavoro , in relazione alla campagna "**Prevenzione in ufficio**", ha realizzato diversi strumenti utili per i lavoratori e gli operatori. Ad esempio oltre ai classici documenti informativi sono stati realizzati anche:

- veri e propri moduli didattici online con cui è possibile rispondere direttamente a domande in materia di prevenzione e mettere alla prova le proprie conoscenze nell'ambito della sicurezza sul lavoro e della protezione della salute;

- strumenti come il Box CFSL che illustra in modo divertente e attraverso semplici video come, con il minimo sforzo, si può migliorare la sicurezza e la tutela della salute sul posto di lavoro.

Abbiamo già parlato in un precedente articolo dell' ergonomia del posto di lavoro e di come posizionare gli strumenti di lavoro in modo ottimale. Ci soffermiamo oggi su alcuni contenuti del Box CFSL che presenta alcune indicazioni importanti per chi lavora negli uffici come la regolazione e l'adeguatezza delle **scrivanie**:

- **altezza scrivania**: "una scrivania deve avere un'altezza regolabile tra i 65 e gli 85 centimetri, in modo da poterla adattare individualmente alla statura dei vari collaboratori. Per collaboratori di statura molto bassa o molto alta vanno ricercate soluzioni speciali. Nel caso in cui la scrivania venga utilizzata per più della metà del monte ore settimanale in posizione seduta, si può optare anche per un tavolo che consenta sia di lavorare seduti che in piedi. Esso deve avere un'altezza regolabile tra i 65 e i 125 cm, così da permettere al collaboratore di alternare in maniera ottimale le attività svolte nell'una o nell'altra posizione;

- **piano della scrivania**: nella scelta del piano della scrivania, fate attenzione a non scegliere materiali freddi, come i metalli. Evitate anche le superfici riflettenti poiché causano fastidiosi abbagliamenti. Con una superficie di lavoro di dimensioni minime comprese tra 80 e 160 centimetri, fate in modo di avere abbastanza spazio per sistemare schermo, tastiera e mouse in maniera ergonomica. I bordi della scrivania devono essere arrotondati per evitare punti di pressione dolorosi;

- **poggiapiedi**: un poggiapiedi può essere di aiuto se i piedi non possono essere completamente appoggiati sul pavimento, ma è comunque una soluzione di emergenza: meglio adattare l'altezza di sedia e scrivania alla statura di ognuno".

Veniamo alle **sedie da ufficio**.

Si indica che una buona sedia ergonomica "ha uno schienale regolabile in altezza o un supporto lombare regolabile separatamente. Quando ci si appoggia allo schienale, questo dovrebbe assecondare il movimento. Inoltre, è importante che l'altezza della sedia nonché la profondità della seduta siano regolabili. I braccioli di supporto non sono indispensabili. Se però sono presenti, devono essere regolabili in altezza, larghezza e profondità".

È anche indicato un modo di **verificare la posizione da seduti**:

- "chiudete gli occhi! La vostra testa è in equilibrio senza sforzo muscolare? No? Allora vuol dire che la vostra posizione seduta non è diritta;

- inspirate ed espirate a fondo! La vostra respirazione si ferma in corrispondenza del torace o riuscite a respirare fino in fondo, altezza ventre? Più il respiro è profondo, più la vostra posizione seduta è corretta".

Si riportano anche indicazioni anche sulle **luci da ufficio**.

Infatti l'illuminazione generale degli uffici "deve essere almeno pari a 500 Lux. Poiché il fabbisogno di luce aumenta con il passare degli anni, è necessario inoltre fare uso di lampade regolabili individualmente".

In ogni caso l'intensità dell'illuminazione sul posto di lavoro "deve poter essere regolata a seconda delle esigenze individuali e non deve abbagliare. Per lavorare bene al computer, preferite inoltre una luce di tipo bianco-neutro o bianco-caldo tra i 3300 e i 5300 Kelvin".

Concludiamo l'articolo riportando dal documento altre indicazioni generali sulle azioni adeguate per **fare in modo che l'ambiente di lavoro sia sicuro**:

- **sistemazione oggetti**: "non mettete gli oggetti pesanti sui ripiani alti degli armadi, collocateli invece più in basso possibile;

- **sollevamento e trasporto carichi**: nel sollevare e trasportare carichi, fate in modo di avere la schiena dritta e di tenere il carico più vicino possibile al vostro corpo. la vostra schiena non deve mai curvarsi né ruotare di lato;

- **mezzi di trasporto**: spingere e tirare è sempre meglio che sollevare e trasportare! garantitevi maggiore facilità e sicurezza utilizzando un mezzo di trasporto;

- **vie di circolazione sgombre**: tenete le vie di circolazione e i passaggi sempre sgombri;

- **cassetti aperti**: dopo averli aperti, i cassetti vanno sempre richiusi;

- **canaline dei cavi aperte**: chiudete le canaline aperte dei cavi oppure, se non è possibile, segnalatele;

- **liquidi sul pavimento**: eliminate rapidamente eventuali versamenti di liquidi;

- **segnalazione soglie**: segnalate in modo ben visibile le soglie di qualunque tipo;

- **elementi provvisori**: apparecchi e cavi provvisori possono non essere visti per questioni di abitudine. segnalateli oppure rimuoveteli;

- **ausili di salita**: non usate mai le sedie da ufficio per accedere a scaffali alti o a strutture sopraelevate; utilizzate invece appositi ausili di salita, opportunamente collaudati in termini di sicurezza;

- **angoli rialzati dei tappeti**: anche gli angoli rialzati o i bordi dei tappeti possono rappresentare pericolosi punti di inciampo e

causare infortuni".

N.B.: Gli eventuali riferimenti legislativi contenuti nel documento riguardano la realtà svizzera, i suggerimenti indicati sono comunque utili per tutti i lavoratori.

RTM

***Vai ai siti citati nell'articolo**:*

I moduli didattici CFSL per gli uffici...

Il Box CFSL "Sicurezza sul lavoro, protezione della salute ed ergonomia in ufficio"...

Leggi gli altri articoli di PuntoSicuro sulla prevenzione dei rischi negli uffici

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

www.puntosicuro.it