PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 18 - numero 3908 di venerdì 02 dicembre 2016

Telelavoro: come lavorare correttamente da casa e con il notebook

Due documenti di Suva sulle attività con videoterminali si soffermano sul lavoro da casa (home office) e sull'utilizzo di computer portatili. Come scegliere l'hardware, migliorare le condizioni di luce e organizzare il lavoro e la postazione.

Lucerna, 2 Dic ? Nel mondo del lavoro la rivoluzione tecnologica e informatica non solo ha modificato molte mansioni e reso necessario per molti lavoratori l'utilizzo del computer, ma ha portato alla diffusione di strumenti mobili, come il **notebook**, e delle **attività lavorative con videoterminali nelle abitazioni**.

Tuttavia in queste specifiche situazioni lavorative sono necessari particolari accorgimenti e misure di prevenzione per evitare i vari disturbi che possono essere connessi all' utilizzo errato dei videoterminali: mal di testa, tensioni alla nuca, bruciore agli occhi e dolori muscolo-scheletrici.

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[SA006] ?#>

Per migliorare la prevenzione dei lavoratori che utilizzano dispositivi mobili o che lavorano tramite computer da casa (home office), possiamo fare riferimento alle indicazioni contenute in uno spazio informativo di Suva, istituto svizzero per l'assicurazione e la prevenzione degli infortuni, dedicato all' uso dei videoterminali (VDT) e dal titolo " Ergonomia al videoterminale".

Partiamo dal tema del **lavoro da casa**, chiamato in questo caso anche "**home office**" o **telelavoro a domicilio**.

Suva ricorda che se il lavoro da casa può offrire diversi vantaggi, spesso il posto di lavoro nel domicilio risulta improvvisato. E questo può provocare dolori alla nuca, alle spalle, ai polsi oppure mal di testa.

Si raccomanda dunque di organizzare il posto di lavoro "in modo da lavorare con la postura e le condizioni di luce ottimali", tenendo conto che per la casa "valgono le stesse regole applicate in ufficio".

Riportiamo alcune **raccomandazioni**.

Riguardo all'**ambiente** è bene:

- "fare in modo di poter lavorare con tranquillità e indisturbati;

- posizionare lo schermo parallelamente alla finestra in modo tale che non vi siano abbagliamenti e rilessi sulla superficie".

Per il **tavolo e sedia**:

- "regolare l'altezza del tavolo portandolo all'altezza dei gomiti. se non si possiede un tavolo regolabile in altezza, si raccomanda di usare almeno una sedia regolabile in altezza, in modo da portare i gomiti all'altezza del tavolo;

- fare uso di un poggiapiedi se necessario;

- fare attenzione che la sedia sia dotata di caratteristiche ergonomiche".

Suva riporta anche vari consigli per gli acquisti degli arredi.

Il sito si sofferma anche sugli **accessori**.

In particolare se si usa un portatile per lavorare da casa "è necessario utilizzare i seguenti accessori:

- "mouse e tastiera esterni;

- schermo esterno (se il portatile ha uno schermo inferiore ai 16 pollici);

- supporto per portatile (per es. portadocumenti, classificatore) per sollevare di circa 5 cm il portatile sulla parte posteriore"

È bene poi "posizionare lo schermo, la tastiera e i documenti sul tavolo in modo da poter lavorare comodamente. La distanza schermo-occhi deve corrispondere all'incirca alla lunghezza di un braccio; per gli schermi da 21 pollici in su aumentare la distanza".

Importante è poi l'**organizzazione del lavoro**.

È opportuno:

- "concordare per iscritto gli orari di lavoro e di presenza con il datore di lavoro;

- organizzare la giornata lavorativa in modo efficiente. Fissare e rispettare la pausa pranzo e le pause caffè. Approfittare della pausa per fare qualche passo e sgranchirsi le gambe".

Veniamo ora all'utilizzo, anche non a domicilio, **notebook/laptop**.

Innanzitutto è necessario chiedersi se è "veramente necessario lavorare per lungo tempo con un portatile quando siete fuori ufficio. Infatti è molto difficile mantenere la postura corretta e lavorare in condizioni di luce ottimale se si usa il portatile in luoghi di lavoro inadeguati (per esempio in auto, nel treno, al ristorante)".

Suva invita poi a seguire anche le seguenti raccomandazioni riguardo all'**hardware**:

- scegliere uno schermo opaco per evitare riflessi;

- privilegiare gli schermi di dimensione maggiore, se il portatile ha uno schermo piccolo;

- usare un mouse esterno se si lavora per più di un'ora con il portatile;

- usare un supporto per il laptop sul lato passeggero quando lo si usa in macchina".

Riguardo alle **condizioni di luce** è bene:

- "evitare che la luce si rifletta direttamente sullo schermo (per es. evitare il posto al finestrino nel treno);

- impostare la luminosità al massimo;

- usare la funzione zoom per non affaticare gli occhi (premere ctrl e girare la rotellina del mouse per ingrandire)".

Si sottolinea poi che se il portatile permette di lavorare ovunque e quando si vuole, "è molto importante definire gli orari di lavoro e rispettarli. Altrettanto importante è fare degli intervalli regolari. Nessuno può lavorare giorno e notte senza rimetterci in salute".

Può essere poi utile:

- "comunicare gli orari in cui si è raggiungibili e attenersi a questi orari;

- riflettere su quali sono lavori che si possono svolgere più facilmente con il portatile (per es. leggere le mail, preparare presentazioni...)".

Concludiamo segnalando che sui temi dell'home office e del lavoro su portatile, Suva consiglia la visione di due brevi video informativi sulla prevenzione prodotti da una nota multinazionale di telefonia cellulare e dal titolo « El portátil en movilidad» e « El portátil en casa».

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

Lo spazio web dedicato all"Ergonomia al videoterminale"...

Leggi gli altri articoli di PuntoSicuro sull'uso dei videoterminali

Tiziano Menduto

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

www.puntosicuro.it