PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 22 - numero 4703 di Giovedì 21 maggio 2020

Telelavoro e smart working: come evitare i rischi ergonomici?

In questa fase di emergenza COVID-19 l'EU-OSHA ha elaborato una banca dati sulla tutela della salute nel telelavoro e nello smart working. Come allestire il posto di lavoro in pochi minuti? Come migliorare l'ergonomia della postazione?

Bilbao, 21 Mag ? Abbiamo più volte ricordato come durante l'emergenza COVID-19 conseguente alla diffusione del virus SARS-CoV-2 e malgrado la riapertura di molte attività, siano ancora molti i lavoratori - in Italia, in Europa e nel mondo ? che stanno sperimentando forme organizzative come lo smart working o il telelavoro.

Tuttavia anche le attività da casa svolte con strumenti e dispositivi informatici non sono scevre di rischi per la salute e la sicurezza, anche dal punto di vista **ergonomico** e in relazione all'eventuale insorgenza di disturbi muscoloscheletrici (DMS).

Proprio per parlare di queste nuove modalità di lavoro e di ergonomia torniamo a soffermarci sulla nuova banca dati, prodotta dall'**Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro** (EU-OSHA), che raccoglie strumenti informativi per aziende e lavoratori su telelavoro, smart working e DMS.

La banca dati, raggiungibile attraverso questo link, contiene risorse provenienti da tutto il mondo e da varie organizzazioni internazionali: articoli, poster, pubblicazioni, studi campione, materiali audiovisivi, liste di controllo, suggerimenti, ...

Dopo aver già presentato la banca dati in un precedente articolo, ci soffermiamo oggi su tre nuovi strumenti, di cui forniamo i link d'accesso, che affrontano il tema dell'ergonomia e della postazione di lavoro:

- Come allestire il posto di lavoro in pochi minuti?
- Come migliorare l'ergonomia della postazione?
- Essere attivi e non rimanere sempre seduti

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[EL0499] ?#>

Come allestire il posto di lavoro in pochi minuti?

Il primo strumento che presentiamo arriva dalla **Svizzera** ed è possibile leggerlo anche in lingua italiana.

Si tratta di uno spazio web, sul sito dell'Istituto elvetico per l'assicurazione e la prevenzione degli infortuni (Suva), dedicato all'**ergonomia** e all'**allestimento del posto di lavoro**.

In " Ergonomia al videoterminale: allestire il posto di lavoro" (*Ergonomie des postes de travail informatisés: bien agencer son poste de travail - Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz: Arbeitsplatz einrichten*) si sottolinea che:

- "Un allestimento ottimale del posto di lavoro permette di evitare disturbi.
- In pochi minuti è possibile posizionare correttamente tavolo, sedia, schermo e tastiera.
- Non solo una postazione ergonomica, ma anche una postura adeguata, movimento e pause regolari aiutano a prevenire i disturbi"

Riguardo all'allestimento del posto di lavoro si indica che i PC e l'arredo utilizzati negli uffici "hanno raggiunto ormai uno standard di qualità molto alto. Non basta però avere attrezzature di prima scelta: bisogna disporle e soprattutto impiegarle nel modo corretto". Ed è necessario "allestire in modo ottimale il posto di lavoro per prevenire i disturbi".

Il documento riporta informazioni su vari aspetti:

- Posizionare il tavolo da lavoro
- Regolare la sedia
- Regolare l'altezza del tavolo
- Posizionare lo schermo, la tastiera e il portadocumenti
- Altezza e distanza dello schermo
- Postura, movimento e pause

Ci soffermiamo in particolare su:

- **altezza e distanza dello schermo**: "il bordo superiore dello schermo si trova almeno 10 cm (un palmo) al di sotto dell'altezza degli occhi. Gli schermi a partire da 24 pollici devono poter essere abbassati sul piano di lavoro. La distanza visiva raccomandata rispetto allo schermo è compresa tra 60 e 80 cm e può aumentare per gli schermi di dimensioni maggiori".
- **postura, movimento e pause**: "il nostro fisico è fatto per camminare molti chilometri al giorno. Di solito, invece, trascorriamo l'80 per cento della giornata seduti. È dunque molto importante cogliere qualsiasi occasione per fare movimento".

Il link alla sezione web svizzera (è presente anche la versione in italiano).

Come migliorare l'ergonomia della postazione?

Nella banca dati creata da EU-OSHA è presente anche un video, prodotto nel **Regno Unito** da Health and Safety Executive

(HSE), che si sofferma su come proteggere i lavoratori a casa e in particolare su come sia possibile migliorare l'**ergonomia della postazione**.

In " Protect home workers" si indica ai datori di lavoro che quando qualcuno lavora da casa, permanentemente o temporaneamente, è opportuno considerare:

- come rimanere in contatto con loro
- quale attività lavorativa svolgeranno (e per quanto tempo)
- se può essere fatto in sicurezza
- se è necessario mettere in atto specifiche misure di protezione

Si indica poi che esistono alcuni semplici passaggi che è possibile adottare per ridurre i rischi derivanti dal **lavoro sullo schermo**:

- spezzare lunghi periodi di DSE (*using display screen equipment* - DSE) con pause di riposo (almeno 5 minuti ogni ora) o cambiamenti di attività
- evitare posture scomode e statiche cambiando regolarmente posizione
- alzarsi e muoversi o fare esercizi di stretching
- evitare l'affaticamento degli occhi modificando la messa a fuoco o sbattendo le palpebre di volta in volta

Il video, che riportiamo e che è in lingua inglese, fornisce alcuni semplici consigli nel lavoro temporaneo da casa per favorire una corretta postura nella attività al computer.

Essere attivi e non rimanere sempre seduti

Sempre con riferimento agli aspetti ergonomici concludiamo con un poster, con una locandina, prodotta dalla **Organizzazione Mondiale della Sanità/***World Health Organization* (OMS/WHO) nell'ambito della campagna "**Be Active**" realizzata durante la pandemia correlata al COVID-19. La campagna è destinata alle persone che, lavorando da casa, rimangono per molto tempo sedute.

In " Check your sitting posture 1- Be active at home during #COVID19 outbreak" si invita a controllare a propria postura e ad essere attivi.

In particolare nel poster, in lingua inglese, si invita a

- controllare regolarmente la postura mentre si lavora da casa;
- interrompere ogni tanto la posizione seduta e alzarsi mentre si lavora, si è al telefono o si guarda la TV.



Il link al poster WHO

In conclusione rimandiamo alla lettura/ascolto integrale dei documenti e dei vari strumenti presentati.

RTM

Il link alla banca dati su DMS e telelavoro.

***Scarica la normativa di riferimento*:**

DECRETO DEL PRESIDENTE DEL CONSIGLIO DEI MINISTRI 26 aprile 2020 ? Ulteriori disposizioni attuative del decreto-legge 23 febbraio 2020, n. 6, recante misure urgenti in materia di contenimento e gestione dell'emergenza epidemiologica da COVID-19, applicabili sull'intero territorio nazionale.

Protocollo condiviso di regolamentazione delle misure per il contrasto e il contenimento della diffusione del virus Covid-19 negli ambienti di lavoro.

Leggi gli altri articoli di PuntoSicuro sul nuovo coronavirus Sars-CoV-2

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

---

www.puntosicuro.it