PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 18 - numero 3896 di mercoledì 16 novembre 2016

L'importanza della postazione di lavoro nel lavoro d'ufficio

Un documento si sofferma sulla tutela della salute e sicurezza nelle attività d'ufficio. Focus sulla postazione di lavoro con riferimento a piano di lavoro, sedile, schienale, schermo, tastiera e mouse. La corretta postura al videoterminale.

Roma, 16 Nov ? Nelle scorse settimane ci siamo soffermati più volte sul tema della tutela della **salute e sicurezza negli uffici** attraverso i contenuti del documento " La sicurezza in ufficio", prodotto dall'Ufficio Speciale Prevenzione e Protezione dell' Università degli Studi di Roma "La Sapienza" e pubblicato sul portale dell'Ateneo.

Un documento che sottolinea come per gli uffici sia necessaria una corretta applicazione dei principi dell'ergonomia, la disciplina che ha per oggetto il rapporto tra l'uomo e la prestazione lavorativa, e una idonea progettazione dell'ambiente e della postazione di lavoro.

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[CSA147] ?#>

E dopo aver affrontato, in un precedente articolo, alcuni importanti parametri fisici (illuminazione, qualità dell'aria indoor e microclima) che possono influire nel rapporto uomo/lavoro, arriviamo oggi a parlare direttamente della collocazione e progettazione della **postazione di lavoro** (scrivania, sedile, PC, telefono, stampanti, fax, ...).

Il documento ricorda che la postazione di lavoro "deve essere collocata, in modo da tener conto di superfici finestrate e di lampade o di superfici riflettenti che potrebbero creare fenomeni di riflesso o di abbagliamento diretto o indiretto, responsabili dell'affaticamento visivo". In un precedente articolo ci siamo già soffermati sulle differenze tra abbagliamento diretto (ad esempio per la presenza di finestre, superfici luminose o lampade non schermate), abbagliamento indiretto (ad esempio per il riflesso dovuto alla presenza di superfici lucide riflettenti) e abbagliamento per contrasto tra superfici illuminate e ambienti scuri (ad esempio con riferimento ad un segnale luminoso in un ambiente buio).

La pubblicazione dell'Ateneo riporta poi i principali requisiti che devono possedere i vari elementi della postazione.

Iniziamo dal **piano di lavoro**:

- "deve avere una superficie a basso indice riflettente ed essere stabile;

- deve avere una dimensione sufficiente per permettere una disposizione flessibile dello schermo, della tastiera e del materiale accessorio;

- l'altezza da terra deve essere indicativamente compresa tra 70 e 80 cm, per consentire l'alloggiamento e il movimento degli arti inferiori, nonché l'ingresso del sedile e dei braccioli, se presenti;

- la profondità deve assicurare un'adeguata distanza visiva dallo schermo".

Altri elementi da analizzare sono il sedile, lo schienale e il poggiapiedi.

Il **sedile** deve:

- "essere stabile;

- avere un'altezza regolabile indipendentemente dallo schienale;

- essere dotato di un meccanismo girevole per facilitare i cambi di direzione;

- permettere all'utilizzatore libertà nei movimenti e una posizione comoda;

- avere dimensioni della seduta adeguate alle caratteristiche antropometriche dell'utilizzatore;

- avere un meccanismo girevole per facilitare i cambi di posizione e deve poter essere facilmente spostabile secondo le necessità dell'utilizzatore".

E in particolare lo **schienale** deve:

- "assicurare un adeguato supporto alla regione dorso-lombare dell'utente;

- essere adeguato alle caratteristiche antropometriche dell'utilizzatore, con altezza e inclinazione regolabili;

- consentire all'utilizzatore delle regolazioni per fissare lo schienale nella posizione selezionata;

- sia lo schienale che la seduta, devono avere bordi smussati ed essere costituiti da materiali traspiranti e pulibili".

Si ricorda poi che il **poggiapiedi** deve "essere messo a disposizione di coloro che lo desiderano, per poter assumere una postura adeguata agli arti inferiori". E non deve "potersi spostare durante l'uso".

Riportiamo le indicazioni su schermo/monitor, tastiera e mouse.

Si indica che lo **schermo** deve poter garantire:

- "una buona definizione dell'immagine;

- un'immagine stabile, senza sfarfallamento o tremolio;

- un'orientabilità e inclinabilità per essere adeguata alle esigenze dell'utilizzatore;

- una forma chiara e una grandezza sufficiente dei caratteri, con adeguato spazio tra di essi;

- un corretto contrasto di luminosità tra i caratteri e lo sfondo dello schermo;

- il contrasto deve essere facilmente regolabile per l'adattamento alle condizioni ambientali;

- l'assenza di riflessi o riverberi che possono causare disturbi all'utilizzatore durante lo svolgimento della propria attività".

Inoltre la **tastiera** deve:

- "essere separata dallo schermo e facilmente regolabile;

- essere dotata di un meccanismo che consenta di variare la pendenza per consentire al lavoratore una posizione tale da non provocare affaticamento alle braccia e alle mani;

- avere una superficie opaca per evitare i riflessi;

- i simboli dei tasti devono presentare sufficiente contrasto ed essere leggibili".

E il **mouse** o gli eventuali altri dispositivi di puntamento "devono essere posti sullo stesso piano della tastiera, in posizione facilmente raggiungibile e disporre di spazio adeguato per il loro uso". Mentre i **documenti di lavoro** devono essere posti "in modo tale da ridurre al minimo i movimenti della testa e degli occhi (la tastiera, il documento e il video devono essere vicini tra loro e circa alla stessa distanza dagli occhi)". E l'eventuale supporto per i documenti "deve essere stabile e regolabile".

Riguardo i requisiti della postazione di lavoro, il documento riporta, in conclusione, alcune utili indicazioni sulla **corretta postura al videoterminale** (VDT) che possono favorire la prevenzione dei disturbi all'apparato muscolo scheletrico:

- "spalle rilassate e schiena dritta;

- spazio del piano di lavoro davanti alla tastiera sufficiente a consentire l'appoggio di mani e avambracci (distanza della tastiera dal bordo della scrivania di circa 20 cm);

- schienale regolato in modo da fornire il corretto sostegno della zona dorso lombare;

- altezza del piano di seduta che consenta il pieno appoggio a terra dei piedi;

- eventuale pedana poggiapiedi;

- gambe piegate in modo da formare un angolo di circa 90°;

- parte superiore dello schermo all'altezza degli occhi e sguardo perpendicolare al monitor ad una distanza compresa tra i 50 e i 70 cm".

Nel documento, che vi invitiamo a visionare integralmente, sono riportate immagini esplicative e indicazioni sulla normativa vigente per i videoterminalisti.

Si indica, infine, che l'impiego prolungato di computer portatili "necessita della disponibilità di una tastiera e di un mouse o altro dispositivo di puntamento esterni, nonché di un idoneo supporto che consente il corretto posizionamento dello schermo".

Università degli Studi di Roma - La Sapienza, " La sicurezza in ufficio", documento a cura dell'Ufficio Speciale Prevenzione e Protezione dell'Ateneo, Collana "Cultura della sicurezza", Quaderno informativo n. 16, Edizione 2014 (formato PDF, 6.78 MB).

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

RTM

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

I contenuti presenti sul sito PuntoSicuro non possono essere utilizzati al fine di addestrare sistemi di intelligenza artificiale.

www.puntosicuro.it