



# Safety presso Swisscom

Regola "Lavorare al videoterminale" (080)

© SiBe Safety Swisscom Konzern



# Safety presso Swisscom

## Regola "Lavorare al videoterminale" (080)



### Documenti ausiliari: liste di controllo Suva

- «**Lavorare correttamente al videoterminale**» (67052); «**L'uso del videoterminale**» (44034); «**Lavoro al videoterminale – I nove consigli per lavorare comodi**» (84021)

### Pericoli

- **Alta sollecitazione degli occhi:** bruciore agli occhi, lacrimazione, diminuzione prestazioni, comportamento errato, mal di testa, tensioni nella zona cervicale.
- **Carico statico per muscoli/scheletro:** problemi circolatori, vene varicose, trombosi, accelerazione danni all'ernia del disco, tensioni muscolari alle spalle, malattie croniche ai muscoli/articolazioni\*.
- **Ulteriori carichi:** ulcere gastriche, malattie alla vescica e ai reni





# Safety presso Swisscom

Regola "Lavorare al videoterminale" (080)



## Disturbi muscoloscheletali

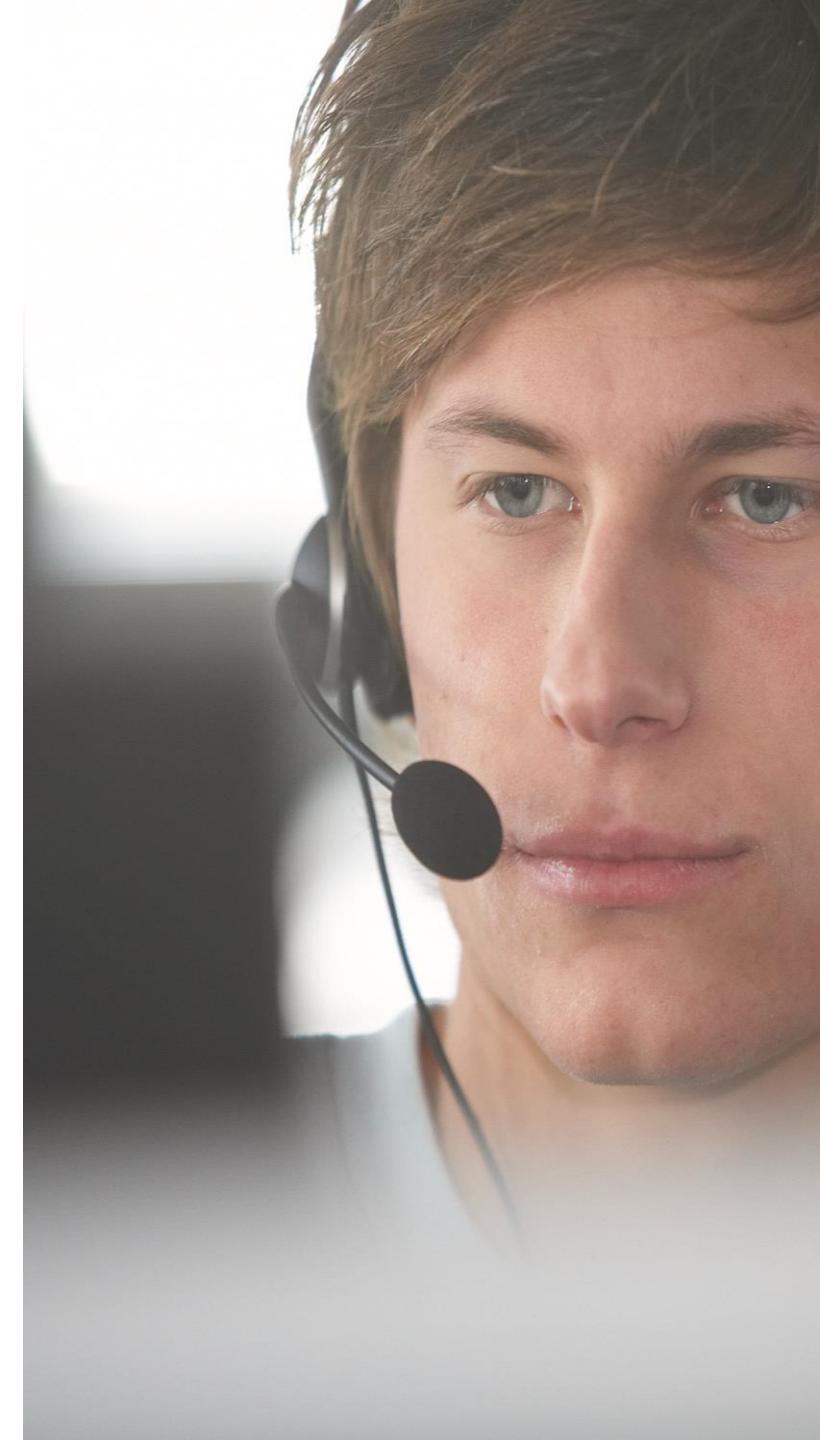
Sono limitazioni e danneggiamenti di **muscoli, arti, tendini, ligamenti, nervi, ossa e vasi sanguigni!**

Ambiti di lavoro e settori toccati:

- Edilizia > carichi/attività intensi
- Industria > carichi/attività ripetitivi
- **Amministrazione** > lunghi tempi seduti

### Disturbi all'apparato motorio (CH)

- Sono la causa di ~30% delle consultazioni mediche
- Sono la causa principale di assenze per motivi di salute dal posto di lavoro





# Safety presso Swisscom

## Regola "Lavorare al videoterminale" (080)



### Schermo: distanza visiva – dimensioni minime

- Distanza visiva:** a dipendenza della dimensione dello schermo/tipo di lavoro
- Diagonale visibile dello schermo:** almeno 38 cm

Diagonale (visibile)	Distanza	Risoluzione (max. consigliata)	Altezza min.caratteri	Utilizzo (al giorno)
36 cm / 14"		640 x 780 pix		occasionale
38 cm / 15"	<b>50 cm</b>	800 x 600 pix	<b>3,2mm</b>	
43 cm / 17"	<b>60 cm</b>	1024 x 768 pix	<b>3,8mm</b>	frequente
48 cm / 19"	<b>70 cm</b>	1200 x 1024 pix	<b>4,5mm</b>	
53 cm / 21"	<b>80 cm</b>	1600 x 1200 pix	<b>5,2mm</b>	CAD





# Safety presso Swisscom

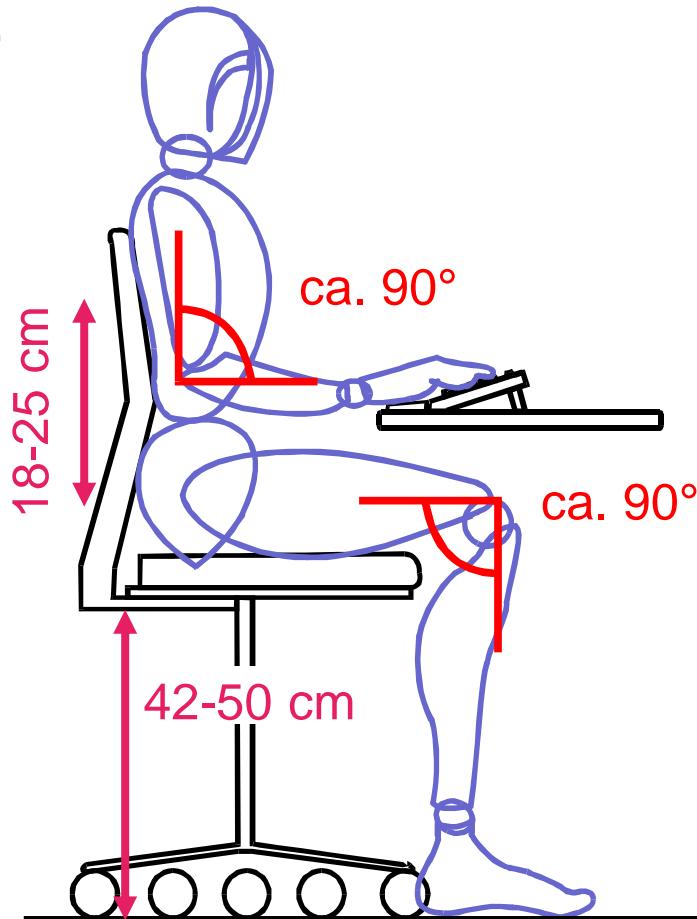
## Regola "Lavorare al videoterminale" (080)



### Sedia di lavoro – posizione seduta

#### Esigenze per la sedia

- Struttura ergonomica
- Stabilità
- Altezza regolabile
- Schienale regolabile (altezza / inclinazione)
- Costruzione: leggera, sicura stando seduti
- Piena libertà di movimento
- Comodo





# Safety presso Swisscom

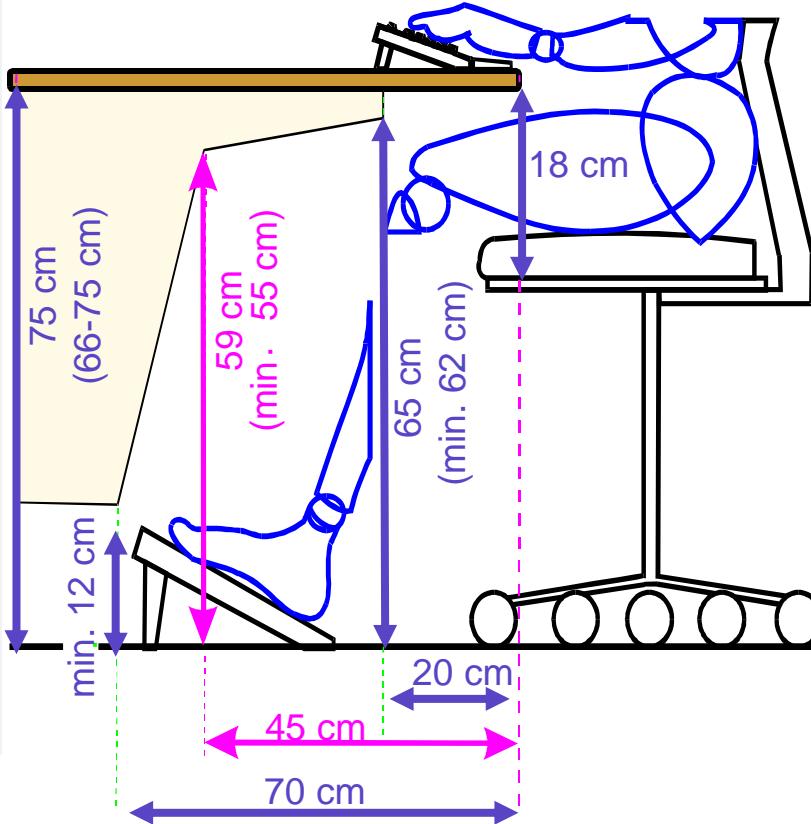
## Regola "Lavorare al videoterminale" (080)



### Tavolo e piano di lavoro

#### Esigenze

- Altezza: non regolabile 72 cm – regolabile 66-75 cm
- Profondità/spazio piedi: 70 cm
- Altezza gambe: min. 65 cm
- Larghezza gambe: min. 58cm





# Safety presso Swisscom

## Regola "Lavorare al videoterminale" (080)



### 6 consigli per la salute & il benessere

#### 1. Illuminazione / contrasto

- Nessun riflesso di lampade sullo schermo!
- Nessuna finestra davanti o dietro;
- Superficie dello schermo chiara: meno riflessi



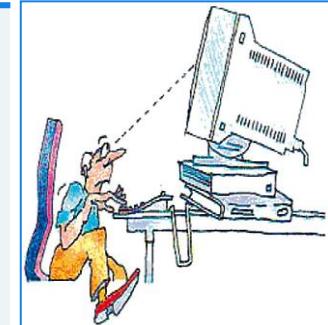
#### 2. Posizione forzata

- Guardate diritto davanti a voi;
- Utilizzate correttamente la forma anatomica della sedia



#### 3. Altezza dello schermo

- Altezza degli occhi = bordo superiore dello schermo



#### 4. Disturbi agli occhi

- Più volte nell'arco di 1 ora lasciate vagare lo sguardo su oggetti lontani;
- Consultate il vostro oculista nel caso di problemi agli occhi



#### 5. Pause / movimento

- Il movimento è la migliore misura preventiva contro i dolori causati da una cattiva posizione del corpo



#### 6. Altezza della sedia / del tavolo

- Altezza della sedia: sedile leggermente inclinato in avanti;
- Se i piedi non toccano terra? Utilizzare un poggiapiedi;
- Altezza del tavolo: gomiti alla stessa altezza della tastiera

