



Safety presso Swisscom

Regola "Lavorare al videoterminale" (080)

© SiBe Safety Swisscom Konzern

swisscom

C1 Public



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

* occhi, collo, mani – in seguito al lavoro monotono/intenso alla tastiera





Safety presso Swisscom

Regola "Lavorare al videoterminale" (080)



Disturbi muscoloscheletali

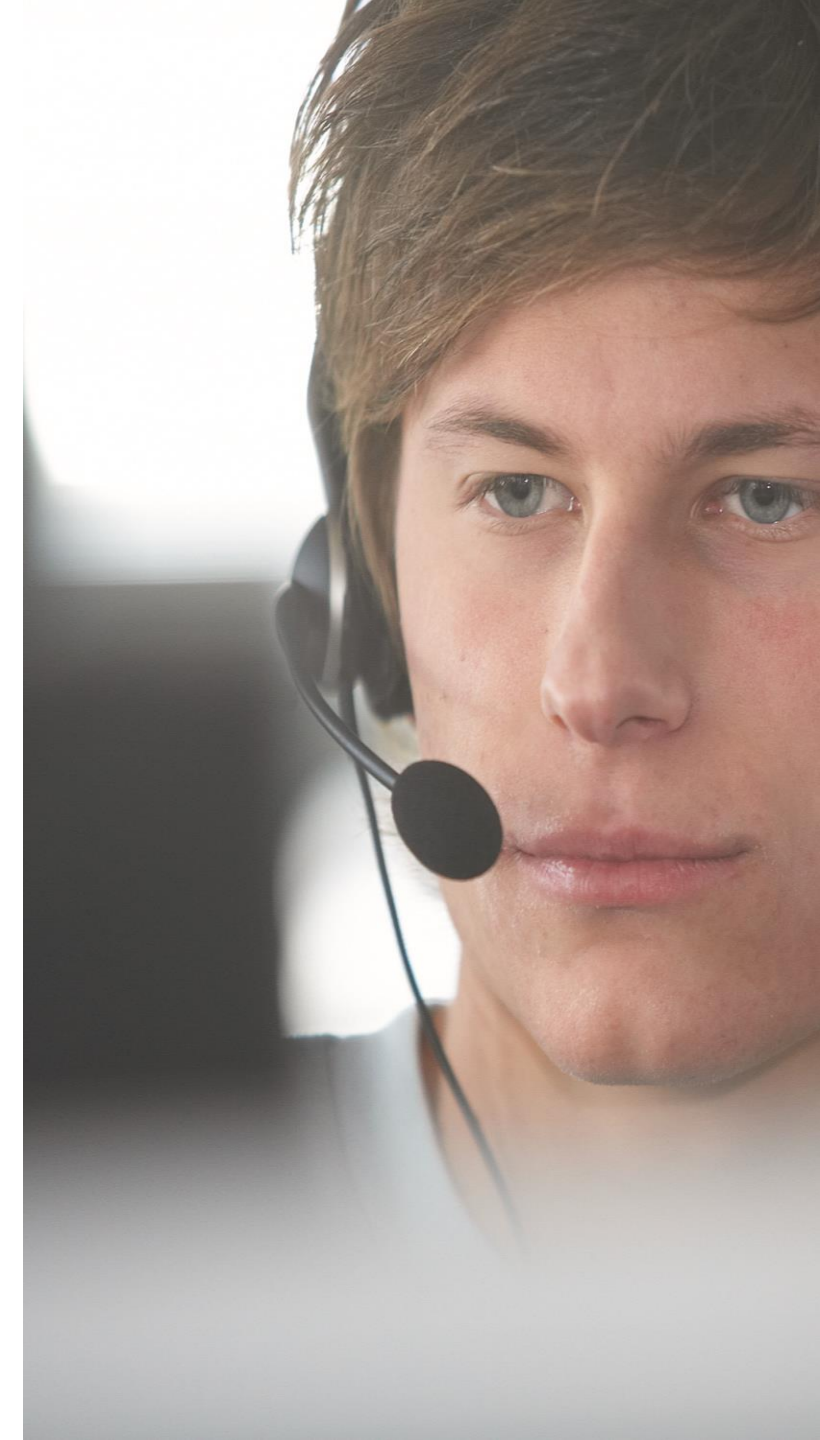
Sono limitazioni e danneggiamenti di **muscoli, arti, tendini, ligamenti, nervi, ossa e vasi sanguigni!**

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"	50 cm	800 x 600 pix	3,2mm	
43 cm / 17"	60 cm	1024 x 768 pix	3,8mm	frequente
48 cm / 19"	70 cm	1200 x 1024 pix	4,5mm	
53 cm / 21"	80 cm	1600 x 1200 pix	5,2mm	CAD





Safety presso Swisscom

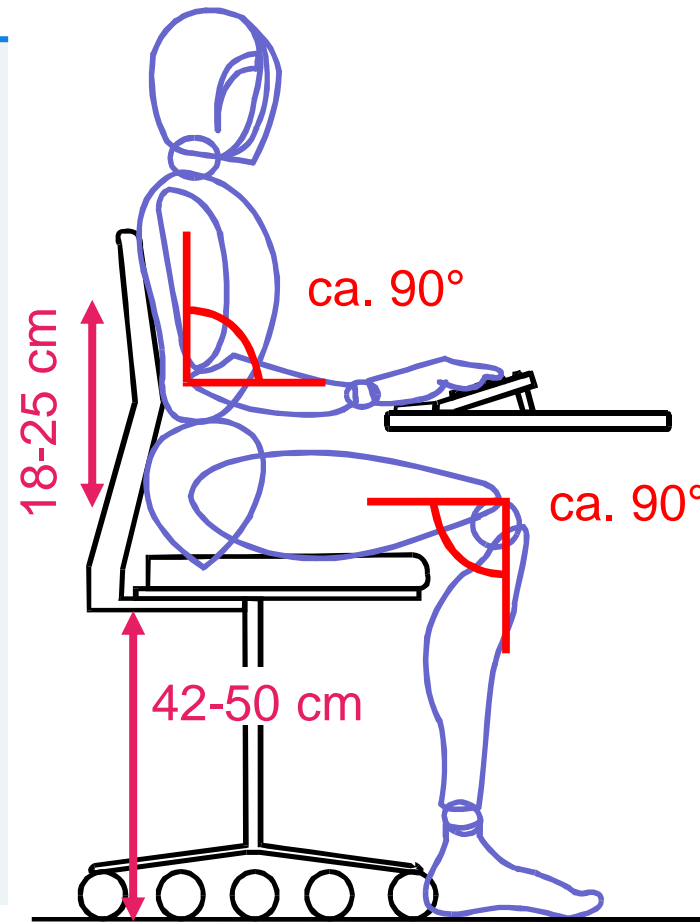
Regola "Lavorare al videoterminale" (080)



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

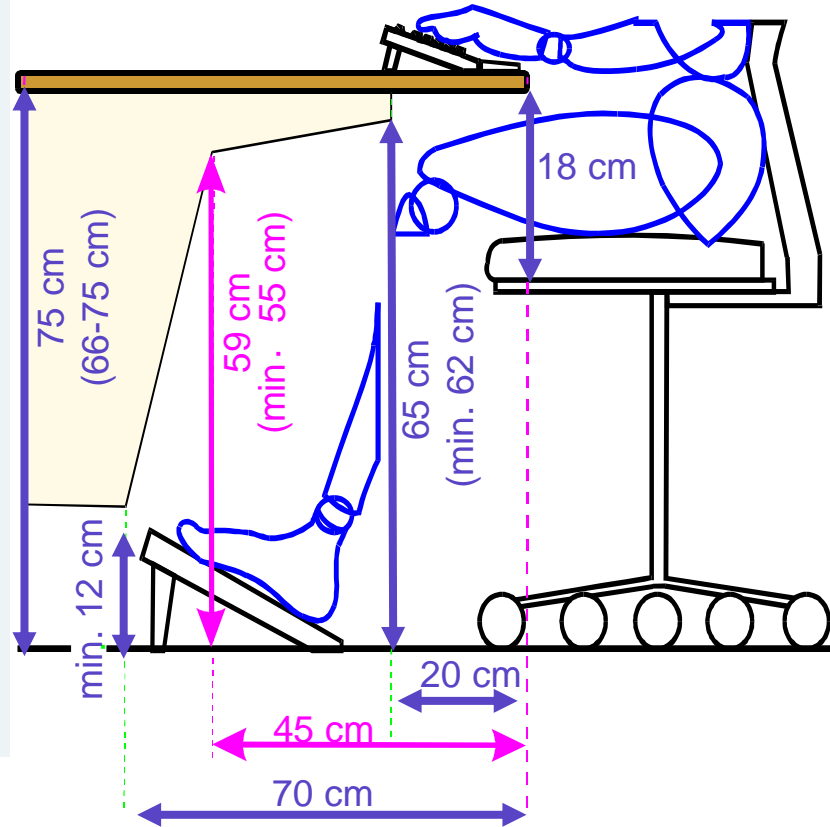
Regola "Lavorare al videoterminale" (080)



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



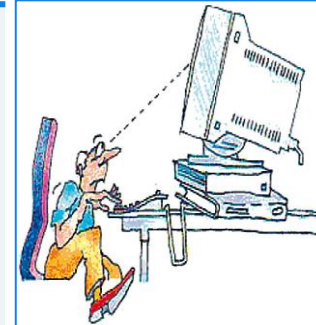
2. Posizione forzata

- Guardate dritto 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

