



Safety presso Swisscom

Ergonomia "Lavorare seduti"

© SiBe Safety Swisscom Konzern

swisscom

C1 Public



Safety presso Swisscom

Ergonomia "Lavorare seduti"



Legge sul lavoro, Ordinanza 3 (OLL3), art. 23 & 24 (v. pure Flyer-Seco 710.068)

Lavorare a lungo seduti può essere dannoso e pericoloso per la salute.

Pericoli

- **Stare continuamente seduti** è affaticante: tutto il corpo ne risente
- **Se si passa molto tempo seduti** spesso si soffre di disturbi alla schiena e alle gambe
- **Lavorando a lungo al videoterminale** possono subentrare dolori a mani, braccia, nuca e schiena

Stando seduti ci si affatica di più se:

- Si è costretti ad assumere posture innaturali o a tenere la testa in una posizione scomoda
- Il materiale di lavoro e/o gli elementi di comando non sono a portata di mano
- Lo spazio disponibile per piedi, gambe o braccia è insufficiente
- Si utilizzano sedie inadatta o regolare male





Safety presso Swisscom

Ergonomia "Lavorare seduti"

3 consigli per prevenire i disturbi causati dal lavorare seduti

- **Alternare lo stare seduti con lo stare in piedi:** bisognerebbe intercalare spesso i periodi in cui si lavora seduti con un po' di movimento (p.es. fare esercizi di rilassamento) o con pause in piedi. A questo scopo può essere utile disporre di una scrivania regolabile elettricamente in altezza;
- **Regolare sedie e tavoli alla giusta altezza:** l'altezza del tavolo e quella della sedia devono essere regolate l'una in funzione dell'altra. Per mantenere una postura naturale occorrono tavoli e sedie regolabili;
- **Regolare l'altezza della sedia secondo la statura:** l'altezza è regolata correttamente se l'articolazione del ginocchio forma un angolo retto, e se le cosce e le piante dei piedi poggiano interamente sul sedile rispettivamente sul pavimento.





Safety bei Swisscom

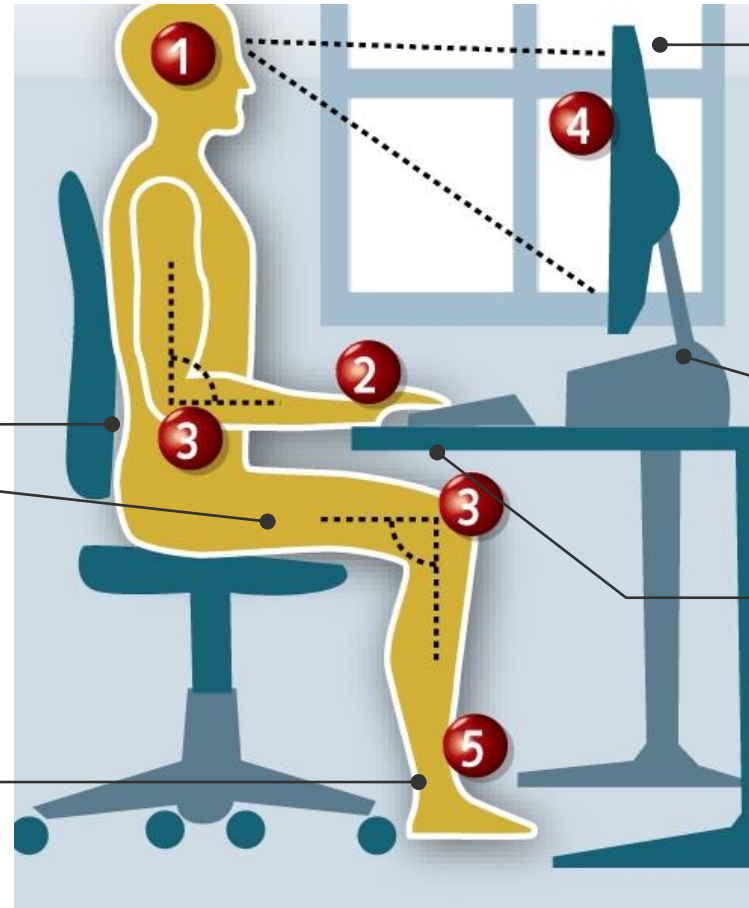
Ergonomia: così siete seduti in maniera adeguata di fronte allo schermo!

Angolo 90°

- Braccio: parte sup./inf.
- Coscia: parte sup./inf.

Piede

- Pianta del piede poggiata al pavimento o su poggiapiedi



Bordo superiore dello schermo

- Lo sguardo deve seguire una linea leggermente inclinata verso il basso

Schermo

- Parallelo alla finestra
- Distanza visiva min. 50 cm

Tastiera & mouse

- Allo stesso livello del palmo della mano/gomito