

Lista di controllo per i collaboratori Lavorare correttamente al videoterminale



Si sente bene a lavorare davanti al videoterminale?

Una delle cause più frequenti dei disturbi alla salute ai posti di lavoro al videoterminale sta nel fatto che mobili e schermo non sono adattati alle esigenze personali dell'operatore. Spesso gli operatori accusano disturbi per la mancanza di movimento.

I problemi principali sono dovuti:

- allo schermo posizionato in modo sbagliato;
- ai mobili non adatti alla statura dell'operatore;
- allo scarso movimento

Questa lista di controllo la aiuterà ad affrontare meglio questi problemi. I collaboratori potranno compilare direttamente la lista, ma per rendere operative le misure di miglioramento sarà necessario il contributo dell'azienda.

Qui di seguito elenchiamo una serie di domande importanti sull'argomento trattato in questa lista di controllo.

Se a una domanda risponde con «no» allora dovrà adottare le opportune misure.

Riteniamo molto difficile riuscire a soddisfare tutti i requisiti posti, ma pensiamo che si possa arrivare a un compromesso valido per tutti coloro che lavorano al videoterminale.

Potrà annotare sul retro del foglio le misure da attuare.

Disposizione dello schermo

1	Lo schermo è posizionato a 90 gradi rispetto alla finestra (fonte luminosa di lato, ossia parallela alla direzione di sguardo)?	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
2	Il posto di lavoro è posizionato in modo che sullo schermo non si riflettano fonti luminose (finestre, lampade)? <i>Verificare a schermo spento!</i>	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
3	Vi è spazio sufficiente per la tastiera, il mouse e per i documenti necessari per lavorare?	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
4	Lo schermo è posizionato di fronte a Lei in modo da non dover continuamente muovere la testa di lato mentre lavora?	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
5	Si trova seduto in modo parallelo al bordo del tavolo (quindi non «storto») mentre lavora allo schermo?	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no



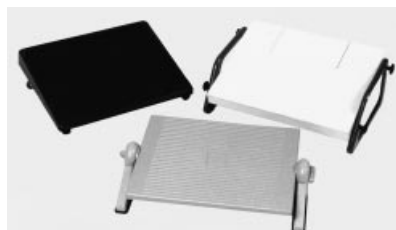
Disposizione corretta dello schermo (luce dal lato).

Adattare i singoli elementi alla statura dell'operatore e al genere della mansione svolta

6	L'altezza del sedile e del tavolo sono adeguati alla Sua statura? <i>Altezza del sedile: le cosce devono essere parallele al pavimento o leggermente inclinate in avanti. Altezza del tavolo: nell'usare la tastiera l'avambraccio dovrà appoggiare in modo più o meno parallelo sulla parte anteriore del piano di lavoro.</i>	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
7	L'altezza dello schermo è stata adattata alla Sua statura? <i>(Parte superiore dello schermo ad altezza degli occhi o un po' più in basso)</i>	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
8	La distanza tra occhio e schermo o tra portadocumenti e occhio è di 60–80 cm? <i>Questa distanza vale per gli schermi con una diagonale di 15–17 pollici (ossia 35–39 cm). Per quelli con una diagonale superiore la distanza va adeguata individualmente.</i>	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
9	Ha a disposizione accessori quali poggiamani, poggipiedi e portadocumenti, se ne ha bisogno?	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no

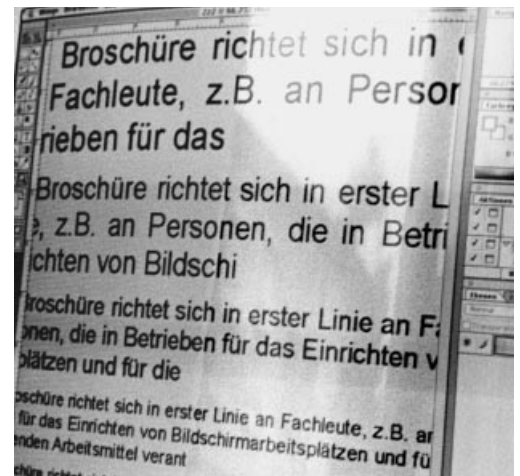


Vari tipi di poggiamani.



Vari tipi di poggipiedi.

10	Le è stato spiegato come regolare i singoli elementi e quale è la regolazione ottimale (in particolare dello schermi, del tavolo e del sedile)?	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
----	---	--



Riflessi fastidiosi sulla superficie dello schermo dovuti a una finestra non oscurata.

I singoli elementi del posto di lavoro al videoterminale devono essere regolabili e adattati correttamente.

Regolazione dello schermo

<p>11 La luminosità e il contrasto tra i caratteri sono stati scelti in modo ottimale?</p> <p>In tutti gli schermi è possibile regolare separatamente il contrasto e la luminosità secondo le esigenze individuali dell'operatore.</p>	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
<p>12 La dimensione del carattere è grande abbastanza e si legge senza fatica?</p>	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
<p>13 Si sfrutta al massimo la superficie di lavoro sullo schermo (assenza di zona vuote ai margini) e non vi sono segni inutili sullo schermo che riducono lo spazio a disposizione?</p> <p>Quando si lavora con un comune programma di videoscrittura i bordi sinistro e destro devono essere pari a circa 0,5 cm (regolaggio sotto «Vista» in percento).</p>	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
<p>14 Lo schermo, la tastiera e il mouse vengono puliti a scadenze periodiche?</p>	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
<p>15 Si provvede a verificare periodicamente la disposizione dei singoli elementi del posto di lavoro?</p>	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no

Organizzazione del lavoro, profilassi

<p>16 Si organizza il lavoro in modo da poter alternare varie mansioni (non limitarsi solo al lavoro allo schermo)?</p>	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
<p>17 Le pause sono organizzate in modo opportuno?</p> <p>Una pausa di 5–10 minuti ogni ora oppure una pausa di ca. 15 minuti ogni due ore.</p>	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
<p>18 Quando lavora allo schermo fa abbastanza esercizi di stretching e movimento?</p> <p>Troverà degli esercizi adatti nell'opuscolo «L'uso del videoterminale» (Codice: 44034.i).</p>	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
<p>19 I Suoi occhiali (caso mai ne avesse bisogno) sono adatti alla particolare distanza visiva necessaria per il lavoro al videoterminale?</p> <p>Chieda consiglio al Suo oculista o a un ottico.</p>	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
<p>20 Può utilizzare mobili che Le consentono di lavorare in piedi, di tanto in tanto?</p>	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
<p>21 Nel Suo reparto o nel Suo ufficio vi è una persona a cui rivolgersi in caso di problemi con il posto di lavoro al videoterminale?</p>	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
<p>22 La informano in tempo e in modo sufficiente sulle novità e le modifiche relative al Suo posto di lavoro al videoterminale?</p>	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no

Per ulteriori informazioni, consultare:
 «L'uso del videoterminale» (Codice: 44034.i)

Die Broschüre richtet sich in erster Linie an Fachleute, z.B. an Personen, die in Betrieben für das Einrichten von Bildschirmarbeitsplätzen...
 Die Broschüre richtet sich in erster Linie an Fachleute, z.B. an Personen, die in Betrieben für das Einrichten von Bildschirmarbeitsplätzen...
 Die Broschüre richtet sich in erster Linie an Fachleute, z.B. an Personen, die in Betrieben für das Einrichten von Bildschirmarbeitsplätzen...
Die Broschüre richtet sich in erster Linie an Fachleute, z.B. an Personen, die in Betrieben für das Einrichten von Bildschirmarbeitsplätzen
 Die Broschüre richtet sich in erster Linie an Fachleute, z.B. an Personen, die in Betrieben für das Einrichten von Bildschirmarbeitsplätzen...
 Il carattere deve essere facilmente leggibile.

Die Broschüre richtet sich in erster Linie an Fachleute, z.B. an Personen, die in Betrieben für das Einrichten von Bildschirmarbeitsplätzen...
 Die Broschüre richtet sich in erster Linie an Fachleute, z.B. an Personen, die in Betrieben für das Einrichten von Bildschirmarbeitsplätzen...
 Die Broschüre richtet sich in erster Linie an Fachleute, z.B. an Personen, die in Betrieben für das Einrichten von Bildschirmarbeitsplätzen...
 Die Broschüre richtet sich in erster Linie an Fachleute, z.B. an Personen, die in Betrieben für das Einrichten von Bildschirmarbeitsplätzen...
 Die Broschüre richtet sich in erster Linie an Fachleute, z.B. an Personen, die in Betrieben für das Einrichten von Bildschirmarbeitsplätzen...
 I caratteri non devono essere troppo piccoli.



Esercizi di stretching per prevenire disturbi.



Fare le scale a piedi invece di usare l'ascensore.



Tavolo per il lavoro al videoterminale che consente di operare sia in piedi che seduti.

Lista di controllo compilata da:

Data:

Firma:

Pianificazione delle misure: lavorare correttamente al videoterminale

N.	Misure da adottare	Termine	Incaricato	Liquidato		Osservazione	Controllato	
				Data	Visto		Data	Visto
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Data del ricontrollo: (Raccomandazione: ogni 12 mesi)

**Avete delle domande? Contattateci; per informazioni: telefono 041-419 54 22
per ordinazioni: telefono 041-419 58 51, fax 041-419 59 17**