



Ergonomia al videoterminale: allestire il posto di lavoro

- Un allestimento ottimale del posto di lavoro permette di evitare disturbi.
- In pochi minuti è possibile posizionare correttamente tavolo, sedia, schermo e tastiera.
- Non solo una postazione ergonomica, ma anche una postura adeguata, movimento e pause regolari aiutano a prevenire i disturbi.

Come allestire il posto di lavoro in pochi minuti

I PC e l'arredo utilizzati negli uffici hanno raggiunto ormai uno standard di qualità molto alto. Non basta però avere attrezzature di prima scelta: bisogna disporle e soprattutto impiegarle nel modo corretto!

Allestire in modo ottimale il posto di lavoro per prevenire i disturbi.

Posizionare il tavolo da lavoro

Posizionare il tavolo e lo schermo in modo che la luce provenga di lato (schermo posizionato a 90 gradi rispetto alla finestra).

Le lampade devono essere disposte parallelamente alle finestre e nella direzione dello sguardo.



Regolare la sedia

Regolare l'altezza della sedia in modo che le cosce aderiscano al sedile e i piedi siano completamente appoggiati sul pavimento. Le ginocchia devono formare

un angolo di almeno 90 gradi e lo stesso vale per l'inclinazione tra coscia e tronco.

Tra il bordo della sedia e la parte posteriore del ginocchio deve esserci uno spazio per almeno due dita traverse (circa 4 cm).

Una buona sedia deve avere uno schienale regolabile in altezza e inclinabile, con supporto lombare, che segua i movimenti naturali del corpo (sincromeccanica).

Maggiori informazioni su come regolare la sedia: Opuscolo "L'uso del videoterminale. Informazioni utili per il vostro benessere", pag. 9



Schienale

Una sedia di buona qualità deve avere uno schienale inclinabile e regolabile in altezza, con supporto lombare che segue i movimenti naturali del corpo

(sincromeccanica). Sbloccare lo schienale per consentire la seduta dinamica e fare in modo che la schiena eserciti una leggera pressione sullo schienale.

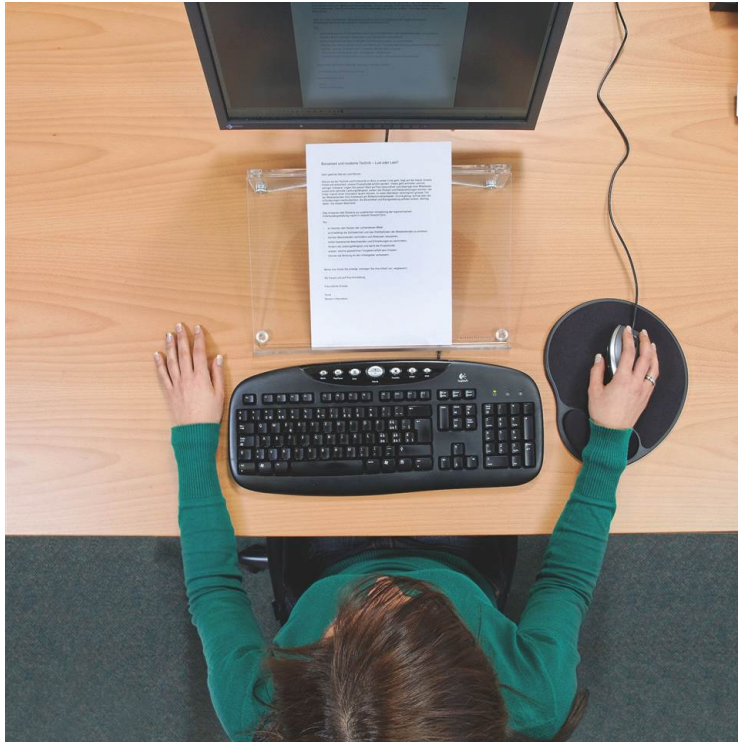
Regolare l'altezza del tavolo

Se il tavolo è troppo alto e non regolabile in altezza, impostare la sedia in modo che l'altezza del piano di lavoro corrisponda all'altezza dei gomiti e, se necessario, fare uso di un poggiapiedi. Usare un tavolo adattabile alla statura di chi vi lavora.



Posizionare lo schermo, la tastiera e il portadocumenti

Posizionare lo schermo e la tastiera in linea e parallelamente al bordo del tavolo. Sistemare i fogli tra la tastiera e lo schermo, di preferenza su un portadocumenti inclinato.



Arbeiten mit zwei Bildschirmen

Lavorare con due schermi

Se si utilizza maggiormente solo uno dei due schermi e l'altro solo di rado, bisogna collocare lo schermo principale di fronte a sé e il secondo lateralmente alla stessa distanza di visione (immagine 1).

Se invece si impiegano gli schermi contemporaneamente e si spostano le finestre da uno all'altro secondo le proprie esigenze, si consiglia una disposizione simmetrica (immagine 2). Per riempire lo spazio vuoto tra gli schermi si consiglia di usare una copertura dello stesso colore del bordo.

Altezza e distanza dello schermo

Il bordo superiore dello schermo si trova almeno 10 cm (un palmo) al di sotto dell'altezza degli occhi.

Gli schermi a partire da 24 pollici devono poter essere abbassati sul piano di lavoro.

La distanza visiva raccomandata rispetto allo schermo è compresa tra 60 e 80 cm e può aumentare per gli schermi di dimensioni maggiori.



Postura, movimento e pause

Il nostro fisico è fatto per camminare molti chilometri al giorno. Di solito, invece, trascorriamo l'80 per cento della giornata seduti. È dunque molto importante cogliere qualsiasi occasione per fare movimento.

Altro materiale

[Ergonomia al videoterminale: home office ↘](#)

[Ergonomia al videoterminale: evitare i disturbi ↘](#)

[L'uso del videoterminale. Informazioni utili per il vostro benessere. 44034.I ↘](#)

[In forma tutto l'anno! Semplice programma di ginnastica sul luogo di lavoro. 88210.I ↘](#)