

## 7. Adattare la postazione di lavoro

L'altezza del piano di lavoro, fissa o regolabile, deve essere indicativamente compresa tra 70 e 80 cm. Il piano di lavoro deve avere una profondità tale da assicurare un'adeguata distanza visiva dallo schermo.



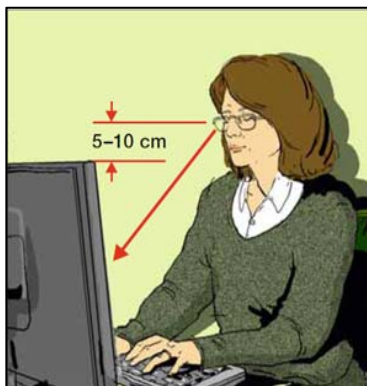
## 9. Avete bisogno di ausili?

Avete mai chiesto se è possibile avere un portadocumenti? Se il tavolo non è regolabile in altezza e si è costretti a lavorare con le gambe "penzoloni" occorre usare un poggiapiedi.



## 8. Giù con lo schermo!

Lo schermo è in posizione tale che il bordo superiore si trova circa 5-10 cm sotto l'altezza degli occhi e che con lo sguardo leggermente abbassato si riesce a vedere la metà dello schermo? Avete spazio a sufficienza per la tastiera, il mouse e per le vostre gambe?



## 10. Muoversi!

Il sedile di lavoro deve essere stabile, consentire di assumere una posizione comoda e permettere libertà nei movimenti. Il posto di lavoro deve essere ben dimensionato e allestito in modo sufficiente per permettere cambiamenti di posizione e movimenti operativi.

# INAIL

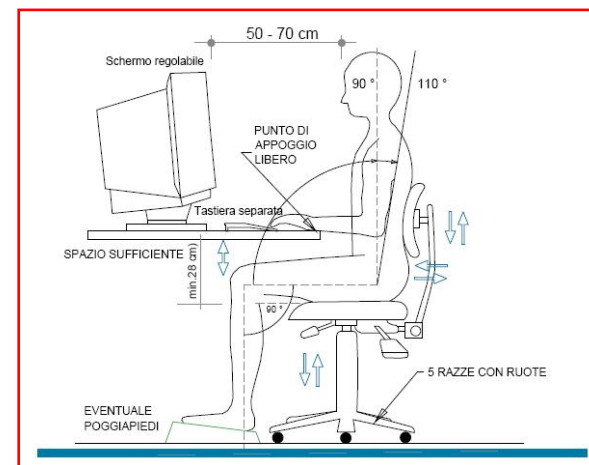
ISTITUTO NAZIONALE PER L'ASSICURAZIONE  
CONTRO GLI INFORTUNI SUL LAVORO  
Servizio Prevenzione e Protezione ex ISPESL

RSPP: Ing. Raffaele Sabatino  
Via Alessandria, 220/E  
00198 Roma

Tel.: 0697892570  
Fax: 0697892591  
e-mail: raffaele.sabatino@ispesl.it

# Lavoro al Videoterminale

## Dieci consigli utili per tutelare la salute e il benessere dei lavoratori



Tratto e adattato da:

Suva, Tutela della salute, Lucerna,  
www.suva.ch

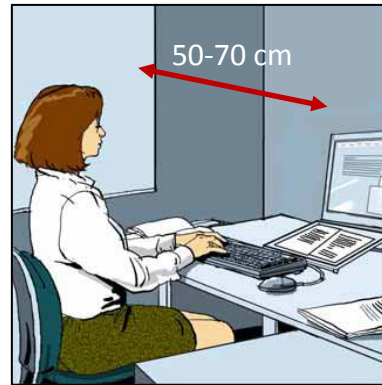
## 1. Niente riflessi, niente abbagliamenti

Lo schermo deve essere posizionato in modo che la finestra sia laterale.  
In questo modo si evitano fastidiosi abbagliamenti e riflessi sullo schermo.



## 3. Mantenere la giusta distanza

La distanza degli occhi dallo schermo è compresa tra 50 e 70 cm?



## 5. Regolare l'altezza della sedia

L'altezza della sedia è regolata in modo che le cosce aderiscano al piano del sedile e che tra la parte posteriore del ginocchio e il bordo del sedile rimanga uno spazio di almeno due dita?



## 2. Sempre di fronte

Lo schermo è proprio di fronte a voi?  
In questo modo evitate di ruotare continuamente la testa o il tronco mentre lavorate (tastiera e schermo devono essere paralleli al bordo del tavolo).



## 4. Libertà di movimento

Avete spazio a sufficienza per la tastiera, il mouse e soprattutto per le vostre gambe?  
Sotto la scrivania non devono esserci elementi che limitino o blocchino le gambe o i piedi (ad es.: cassettiere, gambe del tavolo, cestini ecc.).



## 6. Regolare l'altezza della scrivania

Il tavolo è regolato in altezza in modo che gli avambracci siano paralleli al piano della scrivania?

