

# Attività di lavoro a videoterminale

## PIANO DI LAVORO

### DIMENSIONI

La superficie della scrivania deve garantire spazio sufficiente per lo svolgimento delle normali attività lavorative.

Viene generalmente raccomandata una lunghezza minima di 120 cm e una profondità di 80 cm, ma tali misure variano a seconda della tipologia di video (dimensioni, di tipo tradizionali, LCD, etc.) e dalla quantità di altro materiale che deve essere posizionato sul tavolo per l'espletamento dell'attività lavorativa.

Il tavolo deve essere stabile, ossia non deve né oscillare né vibrare.

### ALTEZZA

Considerato che ogni persona è diversa per statura e lunghezza degli arti inferiori diventa difficile poter indicare un'altezza ideale del piano di lavoro. L'altezza del tavolo può essere valutata sufficiente quando l'utente riesce ad appoggiare completamente gli avambracci sul piano di lavoro tenendo le spalle rilassate.

### SPAZIO SOTTOSTANTE IL TAVOLO

Sotto il tavolo deve esserci uno spazio avente una larghezza almeno di 70 cm e profondità 60 cm all'altezza del ginocchio.

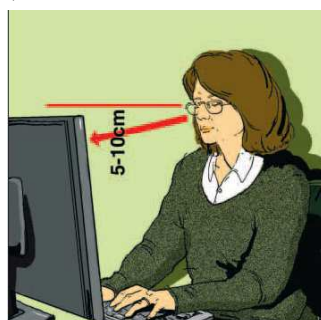
È importante che lo spazio sottostante la scrivania non venga ridotto dalla presenza di cassetti o di altri oggetti ingombranti (fig. 1).



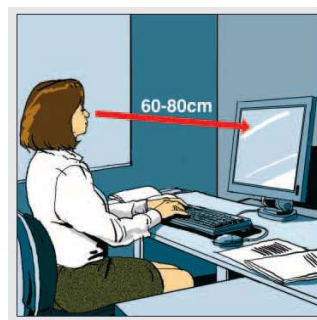
(fig. 1)

### LAYOUT

Lo schermo del video deve essere posizionato di fronte all'operatore in maniera che, anche agendo su eventuali meccanismi di regolazione, lo spigolo superiore dello schermo sia posto un pò più in basso dell'orizzontale che passa per gli occhi dell'operatore (fig. 2) e ad una distanza dagli occhi pari a circa 60-80 cm (fig. 3).



(fig. 2)



(fig. 3)

La tastiera deve essere posizionata davanti allo schermo (fig. 4).



(fig. 4)

I cavi del computer e delle altre attrezzature presenti non devono essere aggrovigliati e lasciati in modo tale da poter rappresentare una fonte di pericolo di caduta.

## **SEDIA ERGONOMICA**

La sedia deve (fig. 5):

- essere di tipo girevole, saldo contro slittamento e rovesciamento, dotato di basamento stabile o a cinque punti di appoggio;
- disporre del piano e dello schienale regolabili in maniera indipendente così da assicurare un buon appoggio dei piedi ed il sostegno della zona lombare;
- avere i bordi del piano smussati, in materiale non troppo cedevole, permeabile al vapore acqueo e facilmente pulibile;
- essere facilmente spostabile anche in rapporto al tipo di pavimento;



(fig. 5)

L'altezza della sedia è corretta se gli avambracci in appoggio sul tavolo formano un angolo di 90°.

## **AMBIENTE DI LAVORO**

### MICROCLIMA

E' necessario che nella postazione di lavoro la velocità dell'aria sia molto ridotta, evitando la presenza di correnti d'aria provenienti da porte, finestre, bocchette di condizionamento, ventilatori, apparecchiature poste in vicinanza ecc. E' importante che l'aria non sia troppo secca per evitare possibili irritazioni degli occhi.

Altrettanta precauzione andrà posta per evitare fonti di calore radiante poste nelle immediate vicinanze della postazione, quali impianti di riscaldamento ma anche finestre che possano essere colpite da irraggiamento solare diretto, etc.;

### ILLUMINAZIONE

Al fine di evitare riflessi sullo schermo, abbagliamenti dell'operatore ed eccessivi contrasti di luminosità la postazione di lavoro deve essere correttamente orientata (perpendicolarmente) rispetto alle finestre presenti nell'ambiente di lavoro, le quali devono comunque essere dotate di idonea schermatura (veneziane, tende, etc., v. fig. 6).



(fig. 6)

L'illuminazione artificiale dell'ambiente deve essere realizzata con lampade (di colore bianco neutro o bianco caldo) provviste di schermi ed esenti da sfarfallio, poste in modo che siano al di fuori del campo visivo degli operatori. Va in ogni modo evitato l'abbagliamento dell'operatore e la presenza di riflessi sullo schermo qualunque sia la loro origine.

In caso di presenza di una lampada non schermata, in particolar modo se alogena (da tavolo o a soffitto) non deve essere posizionata vicino alle tende o altra tappezzeria.

### ARREDO GENERALE

In caso siano presenti delle scaffalature, queste devono essere saldamente ancorate e il materiale più pesante deve essere posizionato nei ripiani più bassi.

In caso di acquisto di nuovi arredi è consigliata la preferenza per complementi sprovvisti di spigoli vivi.