



# L'importanza della postazione di lavoro nel lavoro d'ufficio

Un documento si sofferma sulla tutela della salute e sicurezza nelle attività d'ufficio.

Focus sulla postazione di lavoro con riferimento a piano di lavoro, sedile, schienale, schermo, tastiera e mouse.

## La corretta postura al videoterminale.

Roma, 16 Nov –In questo articolo ci soffermiamo sul tema della tutela della **salute e sicurezza negli uffici** attraverso i contenuti del documento “ La sicurezza in ufficio”, prodotto dall'Ufficio Speciale Prevenzione e Protezione dell' Università degli Studi di Roma “La Sapienza” e pubblicato sul portale dell'Ateneo.

Un documento che sottolinea come per gli uffici sia necessaria una corretta applicazione dei principi dell'ergonomia, la disciplina che ha per oggetto il rapporto tra l'uomo e la prestazione lavorativa, e una idonea progettazione dell'ambiente e della postazione di lavoro.

E dopo aver affrontato, in un precedente articolo, alcuni importanti parametri fisici (illuminazione, qualità dell'aria indoor e microclima) che possono influire nel rapporto uomo/lavoro, arriviamo oggi a parlare direttamente della collocazione e progettazione della **postazione di lavoro** (scrivania, sedile, PC, telefono, stampanti, fax, ...).

Il documento ricorda che la postazione di lavoro “deve essere collocata, in modo da tener conto di superfici finestrate e di lampade o di superfici riflettenti che potrebbero creare fenomeni di riflesso o di abbagliamento diretto o indiretto, responsabili dell'affaticamento visivo”. In un precedente articolo ci siamo già soffermati sulle differenze tra abbagliamento diretto (ad esempio per la presenza di finestre, superfici luminose o lampade non schermate), abbagliamento indiretto (ad esempio per il riflesso dovuto alla presenza di superfici lucide riflettenti) e abbagliamento per contrasto tra superfici illuminate e ambienti scuri (ad esempio con riferimento ad un segnale luminoso in un ambiente buio).

## La pubblicazione dell'Ateneo riporta poi i principali requisiti che devono possedere i vari elementi della postazione.

### Iniziamo dal piano di lavoro:

- “deve avere una superficie a basso indice riflettente ed essere stabile;
- deve avere una dimensione sufficiente per permettere una disposizione flessibile dello schermo, della tastiera e del materiale accessorio;
- l'altezza da terra deve essere indicativamente compresa tra 70 e 80 cm, per consentire l'alloggiamento e il movimento degli arti inferiori, nonché l'ingresso del sedile e dei braccioli, se presenti;
- la profondità deve assicurare un'adeguata distanza visiva dallo schermo”.

Altri elementi da analizzare sono il sedile, lo schienale e il poggiatesta.

### Il sedile deve:

- “essere stabile;
- avere un'altezza regolabile indipendentemente dallo schienale;
- essere dotato di un meccanismo girevole per facilitare i cambi di direzione;
- permettere all'utilizzatore libertà nei movimenti e una posizione comoda;
- avere dimensioni della seduta adeguate alle caratteristiche antropometriche dell'utilizzatore;
- avere un meccanismo girevole per facilitare i cambi di posizione e deve poter essere facilmente spostabile secondo le necessità dell'utilizzatore”.

### E in particolare lo schienale deve:

- “assicurare un adeguato supporto alla regione dorso-lombare dell’utente;
- essere adeguato alle caratteristiche antropometriche dell’utilizzatore, con altezza e inclinazione regolabili;
- consentire all’utilizzatore delle regolazioni per fissare lo schienale nella posizione selezionata;
- sia lo schienale che la seduta, devono avere bordi smussati ed essere costituiti da materiali traspiranti e pulibili”.

**Si ricorda poi che il poggiapiedi** deve “essere messo a disposizione di coloro che lo desiderano, per poter assumere una postura adeguata agli arti inferiori”. E non deve “potersi spostare durante l’uso”.

**Si indica che lo schermo** deve poter garantire:

- “una buona definizione dell’immagine;
- un’immagine stabile, senza sfarfallamento o tremolio;
- un’orientabilità e inclinabilità per essere adeguata alle esigenze dell’utilizzatore;
- una forma chiara e una grandezza sufficiente dei caratteri, con adeguato spazio tra di essi;
- un corretto contrasto di luminosità tra i caratteri e lo sfondo dello schermo;
- il contrasto deve essere facilmente regolabile per l’adattamento alle condizioni ambientali;
- l’assenza di riflessi o riverberi che possono causare disturbi all’utilizzatore durante lo svolgimento della propria attività”.

**Inoltre la tastiera deve:**

- “essere separata dallo schermo e facilmente regolabile;
- essere dotata di un meccanismo che consenta di variare la pendenza per consentire al lavoratore una posizione tale da non provocare affaticamento alle braccia e alle mani;
- avere una superficie opaca per evitare i riflessi;
- i simboli dei tasti devono presentare sufficiente contrasto ed essere leggibili”.

**E il mouse** o gli eventuali altri dispositivi di puntamento “devono essere posti sullo stesso piano della tastiera, in posizione facilmente raggiungibile e disporre di spazio adeguato per il loro uso”.

**Mentre i documenti di lavoro** devono essere posti “in modo tale da ridurre al minimo i movimenti della testa e degli occhi (la tastiera, il documento e il video devono essere vicini tra loro e circa alla stessa distanza dagli occhi)”. E l’eventuale supporto per i documenti “deve essere stabile e regolabile”.

## **IN CONCLUSIONE**

Riguardo i requisiti della postazione di lavoro, il documento riporta, in conclusione, alcune utili indicazioni sulla **corretta postura al videoterminale (VDT)** che possono favorire la prevenzione dei disturbi all’apparato muscolo scheletrico:

- “spalle rilassate e schiena dritta;
- spazio del piano di lavoro davanti alla tastiera sufficiente a consentire l’appoggio di mani e avambracci (distanza della tastiera dal bordo della scrivania di circa 20 cm);
- schienale regolato in modo da fornire il corretto sostegno della zona dorso lombare;
- altezza del piano di seduta che consenta il pieno appoggio a terra dei piedi;
- eventuale pedana poggiapiedi;
- gambe piegate in modo da formare un angolo di circa 90°;
- parte superiore dello schermo all’altezza degli occhi e sguardo perpendicolare al monitor ad una distanza compresa tra i 50 e i 70 cm”.

Nel documento, che vi invitiamo a visionare integralmente, sono riportate immagini esplicative e indicazioni sulla normativa vigente per i videoterminalisti.

Si indica, infine, che l’impiego prolungato di computer portatili “necessita della disponibilità di una tastiera e di un mouse o altro dispositivo di puntamento esterni, nonché di un idoneo supporto che consente il corretto posizionamento dello schermo”.