

RACCOMANDAZIONI PER IL LAVORO AI VDT

Requisiti della postazione di lavoro dotata di videoterminale:

- **altezza della sedia:** l'altezza della sedia deve essere tale da poter appoggiare completamente i piedi sul pavimento. Cosce e parte inferiore delle gambe devono formare un angolo di almeno 90 gradi.
- **seduta:** la seduta deve essere regolabile in maniera tale da premere leggermente con la schiena contro lo schienale. Tra la seduta e la parte posteriore delle ginocchia dovrebbe esserci un piccolo spazio di circa due dita.
- **schienale:** lo schienale deve essere regolato in modo da permettere di spostare il busto all'indietro senza sforzo. Ciò nonostante, la sua curvatura dovrebbe garantire una resistenza sufficiente a sostenere la zona lombare in posizione seduta diritta.
- **altezza scrivania:** una scrivania deve avere un'altezza regolabile tra i 65 e gli 85 centimetri, in modo da poterla adattare individualmente alla statura dell'utilizzatore. Nel caso in cui la scrivania venga utilizzata per più della metà del monte ore settimanale in posizione seduta, si può optare anche per un tavolo che consenta sia di lavorare seduti che in piedi. Esso deve avere un'altezza regolabile tra i 65 e i 125 cm, così da permettere al collaboratore di alternare in maniera ottimale le attività svolte nell'una o nell'altra posizione.
- **piano della scrivania:** nella scelta del piano della scrivania, occorre porre attenzione a non scegliere materiali freddi (come i metalli) ed evitare anche le superfici riflettenti poiché causano fastidiosi abbagliamenti. La superficie di lavoro deve avere di dimensioni minime comprese tra 80 e 160 centimetri, e in ogni caso lo spazio deve essere adeguato a sistemare schermo, tastiera e mouse in maniera ergonomica. I bordi della scrivania devono essere arrotondati per evitare punti di pressione dolorosi.
- **poggiapiedi:** un poggiapiedi può essere di aiuto se i piedi non possono essere completamente appoggiati sul pavimento, ma è comunque una soluzione di emergenza: meglio adattare l'altezza di sedia e scrivania alla statura di ognuno.

I braccioli di supporto non sono indispensabili; se però sono presenti, devono essere regolabili in altezza, larghezza e profondità.

Posizionamento degli strumenti di lavoro:

- **schermo:** lo schermo deve essere posizionato davanti al lavoratore, in maniera tale che non debba ruotare la testa di lato. L'altezza deve essere regolata in modo che il bordo superiore dello schermo si trovi alla distanza di un palmo sotto gli occhi del lavoratore. La distanza tra occhi e schermo deve corrispondere invece alla lunghezza di un braccio, un po' di più se il monitor è di grandi dimensioni. Il lavoratore non deve avvicinare lo schermo se non riesce a leggere bene i testi visualizzati. Piuttosto, deve aumentare la dimensione dei caratteri sullo schermo.
- **tastiera e mouse:** la tastiera deve essere posizionata di fronte al lavoratore. La distanza dal bordo della scrivania deve essere compresa tra i 10 e i 15 cm, in modo da potervi appoggiare facilmente i palmi delle mani. Il mouse deve essere tenuto più vicino possibile alla tastiera.
- **documenti di lavoro:** i documenti di lavoro devono essere posizionati tra tastiera e schermo, non tra il lavoratore e la tastiera. Se possibile, tastiera, documenti e schermo devono essere tutti allineati su uno stesso asse.

Regole per un corretto approccio al VDT:

- **poggiare bene i piedi a terra** o su un poggiapiedi; **distribuire uniformemente il peso** sullo schienale e seduta della sedia da lavoro.
- verificare che, una volta seduto, l'**altezza del gomito corrisponda all'altezza dei tasti centrali della tastiera**; cercare di tenere una **posizione comoda e naturale per i polsi**.
- **avere cura di allontanarsi dal monitor** secondo quanto prescritto dalla legge (15 minuti ogni 120 minuti di lavoro);
- tenere **puliti occhiali da vista e monitor**.

