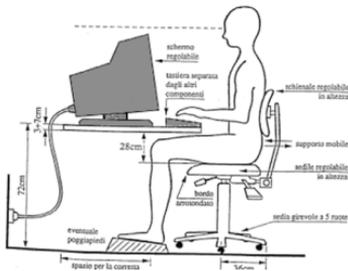


Requisiti tecnici per l'utilizzo del videoterminale e della postazione di lavoro



Affinché sia possibile ridurre il rischi legati all'utilizzo dei videoterminali, è indispensabile che la postazione di lavoro abbia delle caratteristiche ergonomiche e cioè che sia progettata facendo in modo che le attrezzature di lavoro

siano adatte alle esigenze del lavoratore che opera in quel determinato contesto. Pertanto è necessario che siano rispettati alcuni parametri:

Schermo

- deve essere posto di fronte all'operatore, in modo che lo spigolo superiore sia posto leggermente più in basso rispetto all'altezza

degli occhi per evitare l'affaticamento del tratto cervicale. Inoltre, la distanza tra gli occhi e lo schermo deve essere di 50/70 cm;

- affinché ciò sia possibile deve essere regolabile in altezza, inclinazione e rotazione laterale;
- la risoluzione deve garantire una buona definizione;
- l'immagine sullo schermo deve essere stabile;
- deve esserci la possibilità di regolare la luminosità e il contrasto affinché possa esserci compatibilità con la luminosità dell'ambiente.

Tastiera

- deve essere inclinabile e separata dallo schermo affinché il lavoratore possa assumere la posizione più comoda per lui e non affaticare mani e braccia;
- deve avere una superficie opaca per evitare riflessi;
- i simboli dei tasti devono essere facilmente leggibili;
- lo spazio davanti alla tastiera deve consentire all'operatore di appoggiare avambracci e mani;
- va posizionata davanti allo schermo soprattutto se si trascorrono molte ore al computer.

Mouse

- deve essere posto sullo stesso piano della tastiera e disporre di adeguato spazio per effettuare i movimenti richiesti dal suo utilizzo;

Sedia

- deve essere stabile, comoda e permettere a chi la utilizza libertà nei movimenti;
- lo schienale del sedile deve essere regolabile in altezza e inclinazione in maniera che possa essere adeguato in base alle caratteristiche del videoterminalista;
- il piano della sedia deve essere regolabile in altezza;
- il piano della sedia e lo schienale devono poter essere regolati in maniera indipendente in modo da assicurare un buon appoggio dei piedi e il sostegno alla zona lombare;
- i comandi per la regolazione del sedile devono essere facilmente raggiungibili e manovrabili.
- lo schienale e la seduta devono avere bordi smussati ed essere i materiali di cui sono fatti devono essere permeabili e pulibili;
- il sedile deve essere girevole per facilitare i cambi di posizione e permettere all'operatore di spostarsi in base alle necessità;
- Per chi desidera far assumere una posizione corretta agli arti inferiori è bene utilizzare un poggipiedi.

Tavolo di lavoro

- la superficie del tavolo di lavoro deve essere di colore chiaro, possibilmente non bianco e comunque non riflettente e sufficientemente ampia affinché ci sia abbastanza spazio per la disposizione di materiali e attrezzature da utilizzare e per l'appoggio

degli avambracci davanti alla tastiera durante la digitazione;

- il tavolo di lavoro deve essere stabile e avere un' altezza fissa o regolabile compresa tra i 70 e gli 80 cm. Lo spazio deve permettere alloggiamento e movimento degli arti inferiori e l'ingresso del sedile (e dei braccioli qualora fossero presenti).

Illuminazione

- E' importante che non vi siano riflessi sullo schermo per cui è opportuno evitare di sistemare la postazione al videoterminale avendo alle spalle una finestra o frontalmente per evitare fenomeni di abbagliamento;
- È bene che le finestre siano poste solo lateralmente rispetto alla postazione al videoterminale, e che siano dotate di buoni schermi (tende, tapparelle);
- Le lampade da tavolo devono garantire illuminazione sufficiente e contrasto appropriato tra schermo e ambiente circostante, considerando anche le esigenze visive del lavoratore;
- Le lampade a soffitto devono essere il più possibile fuori dal campo visivo del lavoratore.

Computer portatili

- L'impiego prolungato di computer portatili necessita della fornitura di una tastiera e di mouse o altri dispositivi di puntamento esterni e di un ulteriore supporto che permetta di rialzare lo schermo ad un altezza corretta.;