

# Check-up su ergonomia e sicurezza sul lavoro

Febbraio 2017

Quando si lavora prevalentemente seduti alla scrivania è importante verificare che vengano rispettati i principi dell'ergonomia. Quante più sono le risposte affermative alle domande elencate di seguito, tanto migliore è l'assetto ergonomico sul posto di lavoro. Tra le misure che possono essere adottate sotto il profilo dell'ergonomia vi sono formazioni a tema per i dipendenti per imparare ad assumere una posizione seduta corretta, a regolare gli strumenti di lavoro o ad ottenere un'illuminazione ottimale dell'ufficio.

Salute	Sì	No
Ci conferma che la sua attività lavorativa al terminale non le provoca alcun tipo di disturbo di salute? (vale a dire non ha mal di testa, disturbi agli occhi, disturbi alla nuca, alle spalle oppure alla schiena?)		
<b>Ambiente, clima, rumore</b>		
La temperatura della stanza è compresa tra i 21°C e i 22°C e raggiunge al massimo i 26°C in caso di temperature esterne elevate?		
Ritiene che il livello di rumore sul posto di lavoro sia tollerabile?		
<b>Postazione di lavoro</b>		
La scrivania è posizionata correttamente per la Sua statura (le ginocchia formano un angolo di 90°, la pianta dei piedi poggia completamente a terra; i gomiti formano un angolo di 90° quando i polsi poggiano sulla scrivania)?		
I meccanismi per regolare la sedia sono semplici e sicuri da utilizzare?		
Il bordo superiore dello schermo è all'altezza degli occhi?		
Il monitor è posizionato in modo che non ci siano riflessi (nessuna finestra o altre fonti di luce dietro la postazione di lavoro)?		
La tastiera raggiunge al massimo 3 cm nel suo punto più alto? Se no, viene utilizzato un supporto per gli avambracci?		
L'ufficio è illuminato in modo uniforme?		