

# CORSO DI FORMAZIONE SPECIFICA PER I LAVORATORI

I rischi in ufficio



# IN UFFICIO

## ESEMPI DI INCIDENTI O SITUAZIONI RISCHIOSE:

- URTARE CONTRO L'ANTA DI UN ARMADIO LASCIATO APERTO
- CADERE DA UNA SEDIA USATA IMPROPRIAMENTE
- SCIVOLARE DA UNA SCALA PERCORSO VELOCEMENTE
- ASSUMERE UNA POSTURA NON ADATTA DURANTE IL LAVORO ALLA SCRIVANIA
- E MOLTO ALTRO

# IN UFFICIO

## CORRETTA PROGETTAZIONE TENENDO CONTO:

- 1 - AMBIENTE DI LAVORO**
- 2 - POSTAZIONE DI LAVORO**
- 3 - RISCHIO ELETTRICO**
- 4 - MOVIMENTAZIONE MANUALE DEI CARICHI**
- 5 - ATTREZZATURE**
- 6 - SEGNALETICA DI SICUREZZA**

# AMBIENTE DI LAVORO REQUISITI MINIMI

- 2 MQ A PERSONA (MINIMO 9 MQ SECONDO I REGOLAMENTI EDILIZI)
- 10 MC A PERSONA
- 3 M DI ALTEZZA INTERNA (DEROGA PER ABITAZIONI 2,70M)
- RAPPORTI AEROILLUMINANTI ADEGUATI (ALMENO 1/8 SUPERFICIE)
- NO LOCALI INTERRATI SALVO DEROGHE

# POSTAZIONE DI LAVORO ILLUMINAZIONE

**-ABBAGLIAMENTO DIRETTO**



**-ABBAGLIAMENTO INDIRETTO**



**-ABBAGLIAMENTO PER CONTRASTO**



# POSTAZIONE DI LAVORO

## ILLUMINAZIONE - POSSIBILI SOLUZIONI

- PREVEDERE CHE LE FINESTRE SIANO MUNITE DI IDONEE SCHERMATURE REGOLABILI (TENDE, VENEZIANE, FRANGISOLE, ECC.).
- LE FONTI DI LUCE ARTIFICIALE DEVONO ESSERE PROVviste DI SCHERMI, ESENTI DA SFARFALLIO E, POSSIBILMENTE, CON INTENSITÀ LUMINOSA REGOLABILE E CON LA MEDESIMA TEMPERATURA DI COLORE.
- EVITARE LA PRESENZA DI FINESTRE O FONTI DI LUCE ARTIFICIALE NON SCHERMATE DAVANTI AI MONITOR.
- IL MONITOR DEVE ESSERE ORTOGONALMENTE RISPETTO ALLE FINESTRE.

# POSTAZIONE DI LAVORO- QUALITÀ DELL'ARIA

## QUALITÀ DELL'ARIA - PRINCIPALI FONTI DI INQUINAMENTO INDOOR

L'UOMO E LE SUE ATTIVITÀ, I MATERIALI DA COSTRUZIONE, GLI ARREDI E I SISTEMI DI TRATTAMENTO DELL'ARIA, IN PARTICOLARE, PER GLI UFFICI:

- AGENTI PRODOTTI DALL'INDIVIDUO: ANIDRIDE CARBONICA, VIRUS, BATTERI, UMIDITÀ E CALORE, POLVERE.
- FUMO DI TABACCO: PM 10, MONOSSIDO DI CARBONIO, COMPOSTI ORGANICI VOLATILI
- MATERIALI DA COSTRUZIONE: VOCs FORMALDEIDE, RADON.
- ARREDAMENTO: FORMALDEIDE.
- FOTOCOPIATRICI: OZONO.
- CONDIZIONATORI: AGENTI BIOLOGICI (BATTERI, MUFFE, VIRUS).

IN AMBIENTI AL CHIUSO LA CONCENTRAZIONE DI INQUINATI È DA 1 A 5 VOLTE SUPERIORE

# POSTAZIONE DI LAVORO

## QUALITA'DELL'ARIA - PROVVEDIMENTI

- ASSICURARE UN ADEGUATO NUMERO DI RICAMBI D'ARIA, OTTENUTI ANCHE ATTRAVERSO LA SEMPLICE APERTURA DELLE FINESTRE PER **5 MINUTI CON INTERVALLI DI CIRCA 2 H**
- REGOLARE PULIZIA DEI FILTRI E DELLE BOCCHETTE DI VENTILAZIONE.
- VERIFICARE CHE LE BOCCHETTE DI EMISSIONE DEGLI IMPIANTI DI VENTILAZIONE/TRATTAMENTO DELL'ARIA NON SIANO OSTRUITE DA OGGETTI E CHE SIANO ORIENTATE IN MODO DA IMPEDIRE FLUSSI D'ARIA DIRETTI SULLE PERSONE.
- ASSICURARE CHE VENGA EFFETTUATA LA CORRETTA PULIZIA DEI LUOGHI DI LAVORO.
- NON FUMARE NEGLI AMBIENTI CHIUSI.



# POSTAZIONE DI LAVORO

## MICROCLIMA – PER EVITARE IL “DISCOMFORT TERMICO”

- ADEGUARE IL VESTIARIO ALLA TEMPERATURA DEGLI AMBIENTI E ALLE STAGIONI.
- LIVELLI DI TEMPERATURA PER LE ATTIVITÀ D’UFFICIO:
  - TEMPERATURA ESTIVA: 22-26 °C CIRCA
  - TEMPERATURA INVERNALE: 18- 22 °C CIRCA
- UMIDITA’ RELATIVA COMPRESA TRA IL 40% E 60%;
- SCHERMARE LE FINESTRE CON TENDE, BRISOLEIL, ECC.
- DOTARE GLI IMPIANTI DI TERMOSTATI REGOLABILI LOCALMENTE.
- PROVVEDERE ALLA REGOLARE MANUTENZIONE E PULIZIA DEGLI IMPIANTI DI CLIMATIZZAZIONE.

# POSTAZIONE DI LAVORO

## REQUISITI POSTAZIONE DI LAVORO



# È UNA POSIZIONE CORRETTA?



# POSTAZIONE DI LAVORO

## PIANO DI LAVORO

- SUPERFICIE A BASSO INDICE RIFLETTENTE ED ESSERE STABILE.
- DIMENSIONE SUFFICIENTE PER PERMETTERE UNA DISPOSIZIONE FLESSIBILE DELLO SCHERMO, DELLA TASTIERA E DEL MATERIALE ACCESSORIO.
- ALTEZZA DA TERRA DEVE ESSERE INDICATIVAMENTE COMPRESA TRA 70 E 80CM, 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.



# POSTAZIONE DI LAVORO

## SEDILE

- STABILE (5 ROTELLE) E AVERE UN'ALTEZZA REGOLABILE INDIPENDENTEMENTE DALLO SCHIENALE.
- DOTATO DI UN MECCANISMO GIREVOLE PER FACILITARE I CAMBI DI DIREZIONE.
- PERMETTERE ALL'UTILIZZATORE LIBERTÀ NEI MOVIMENTI E UNA POSIZIONE COMODA.
- DIMENSIONI DELLA SEDUTA ADEGUATE ALLE CARATTERISTICHE ANTROPOMETRICHE DELL'UTILIZZATORE.
- MECCANISMO GIREVOLE PER FACILITARE I CAMBI DI POSIZIONE E DEVE POTER ESSERE FACILMENTE SPOSTABILE SECONDO LE NECESSITÀ DELL'UTILIZZATORE.



# POSTAZIONE DI LAVORO

## SCHIENALE

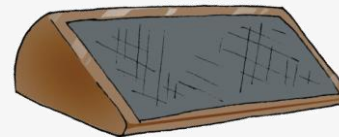
- ADEGUATO SUPPORTO ALLA REGIONE DORSO-LOMBARE DELL'UTENTE.
- ADEGUATO ALLE CARATTERISTICHE ANTROPOMETRICHE DELL'UTILIZZATORE, CON ALTEZZA E INCLINAZIONE REGOLABILI.
- CONSENTIRE REGOLAZIONI PER FISSARE LO SCHIENALE NELLA POSIZIONE SELEZIONATA.
- SIA LO SCHIENALE CHE LA SEDUTA, DEVONO AVERE BORDI SMUSSATI ED ESSERE COSTITUITI DA MATERIALI TRASPIRANTI E PULIBILI.



# POSTAZIONE DI LAVORO

## POGGIAPIEDI

- DEVE ESSERE MESSO A DISPOSIZIONE DI COLORO CHE LO DESIDERANO, PER POTER ASSUMERE UNA POSTURA ADEGUATA AGLI ARTI INFERIORI.
- NON DEVE POTERSI SPOSTARE DURANTE L'USO.



## TASTIERA

- SEPARATA DALLO SCHERMO E FACILMENTE REGOLABILE.
  - 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.**



# POSTAZIONE DI LAVORO

## PC PORTATILI

**MENTRE IL D.LGS. 626/94 ESCLUDEVA I COMPUTER PORTATILI, IL D.LGS. 81/08 HA ESTESO IL CAMPO DI APPLICAZIONE.**

**NELL'ALLEGATO XXXIV – VIDEOTERMINALI – REQUISITI MINIMI, LETTERA F) RECITA:**

### **F) COMPUTER PORTATILI**

**L'IMPIEGO PROLUNGATO DEI COMPUTER PORTATILI NECESSITA DELLA FORNITURA DI UNA TASTIERA E DI UN MOUSE O ALTRO DISPOSITIVO DI PUNTAMENTO ESTERNI NONCHÉ DI UN IDONEO SUPPORTO CHE CONSENTA IL CORRETTO POSIZIONAMENTO DELLO SCHERMO.**





# POSTAZIONE DI LAVORO

## SCHERMO

- DEFINIZIONE DELL'IMMAGINE, STABILE, SENZA SFARFALLAMENTO O TREMOLIO.
- ORIENTABILITÀ E INCLINABILITÀ PER ESSERE ADEGUATA ALLE ESIGENZE
- UNA FORMA CHIARA E UNA GRANDEZZA SUFFICIENTE DEI CARATTERI 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.
- SCHERMO SEPARATO DALLA TASTIERA



# POSTAZIONE DI LAVORO

## MOUSE

**IL MOUSE O GLI ALTRI DISPOSITIVI DI PUNTAMENTO DEVONO ESSERE POSTI SULLO STESSO PIANO DELLA TASTIERA, IN POSIZIONE FACILMENTE RAGGIUNGIBILE E DISPORRE SPAZIO ADEGUATO PER IL LORO USO.**



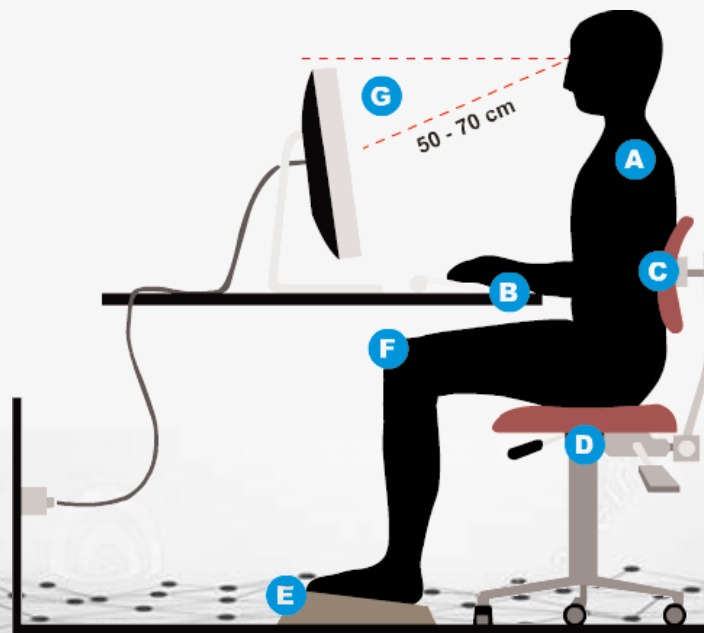
## DOCUMENTI DI LAVORO

**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).**

**L'EVENTUALE SUPPORTO PER I DOCUMENTI DEVE ESSERE STABILE E REGOLABILE.**

# POSTAZIONE DI LAVORO

## CORRETTA POSTURA AL VDT



# POSTAZIONE DI LAVORO

## IL VIDEOTERMINALISTA

**IL LAVORATORE CHE FA USO DI VIDEOTERMINALI (VDT), OSSIA DI ATTREZZATURE MUNITE DI SCHERMI ALFANUMERICI E GRAFICI A PRESCINDERE DAL TIPO DI VISUALIZZAZIONE UTILIZZATO PER ALMENO 20 ORE SETTIMANALI.**

**IL VIDEOTERMINALISTA HA DIRITTO AD UNA PAUSA DI ALMENO 15 MINUTI OGNI 2 ORE**