

SMART WORKING PER LA PA



veloce | leggero | agile

4. VIDEO-PILLOLA UNA GIORNATA DI LAVORO DA REMOTO: SALUTE E SICUREZZA

Video-pillola n.4



UNIONE EUROPEA
Fondo Sociale Europeo
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale



*Agenzia per la
Coesione Territoriale*



GOVERNANCE
E CAPACITÀ
ISTITUZIONALE
2014-2020

La normativa sullo Smart Working prevede che il datore di lavoro garantisca la salute e la sicurezza dello smart worker e consegni al dipendente e al rappresentante dei lavoratori per la sicurezza, con cadenza almeno annuale, un' informativa scritta, in cui siano individuati i rischi generali e quelli specifici connessi alla modalità di esecuzione del rapporto di lavoro.

Ecco alcuni accorgimenti per la propria salute e sicurezza quando si decide di fare una giornata di lavoro al di fuori dei tradizionali locali aziendali.

L'impianto elettrico nel luogo scelto per lo svolgimento dell'attività lavorativa deve essere a norma e dotato di interruttore magnetotermico, il cosiddetto "salvavita".

È importante che vengano seguite le seguenti istruzioni:

Prese e interruttori devono essere mantenuti integri e ben fissati alle pareti;

Le apparecchiature devono essere utilizzate in conformità con le istruzioni d'uso fornite dal costruttore nel manuale utente;

L'utilizzo di prese multiple con numerose spine collegate è da evitarsi;

Evitare di collegare tra loro ciabatte elettriche in successione aumentando il carico sulla singola presa elettrica, oppure calpestare o annodare il cavo di alimentazione del PC;

Evitare di tenere liquidi sul tavolo in prossimità di apparecchi collegati alla rete elettrica.

Vediamo adesso un breve riepilogo in merito ai suggerimenti per la postazione e per l'utilizzo dei videotermini:

Un sedile da lavoro ergonomico deve essere solido, sicuro, ben regolabile, e dimensionato, confortevole e pratico.

Deve avere le seguenti caratteristiche:

Basamento antiribaltamento a 5 razze;

Comandi di regolazione accessibili in posizione seduta e maneggevoli;

Piano del sedile e schienale ben profilati, supporto lombare, spessa imbottitura semirigida, rivestimento traspirante;

Altezza del sedile regolabile, schienale medio alto regolabile in altezza e in inclinazione;

Il sedile deve essere regolato ad un'altezza tale da consentire il mantenimento delle gambe a 90° e i piedi ben appoggiati sul pavimento;

Se il sedile o il tavolo sono troppo alti procurarsi un poggiapiedi di altezza adeguata;

Lo schienale va posizionato in modo da sostenere l'intera zona lombare;

Evitare di tenere lo schienale inclinato in avanti e comunque di lavorare a lungo con il tronco flesso;

Cambiare l'inclinazione durante la giornata.

Il tavolo per il Videoterminale deve:

Avere una superficie poco riflettente di colore chiaro, ma non bianco;

Essere stabile e sicuro e ben dimensionato;

Consentire flessibilità nella disposizione dei diversi oggetti;

La larghezza del piano deve essere adeguata al tipo di lavoro svolto.

Nella disposizione di oggetti ed accessori sul tavolo è importante:

Lasciare tra la tastiera e il bordo del tavolo uno spazio per appoggiare gli avambracci;

Sistemare davanti a sé, di volta in volta, oggetti quali monitor e documenti che richiedono maggior attenzione visiva;

Verificare che sui documenti vi sia sufficiente illuminazione eventualmente utilizzando lampade da tavolo;

Spostare il monitor a circa 50-70 cm di distanza dagli occhi;

Inclinare il monitor per eliminare i riflessi;

Prestare attenzione alla regolazione della luminosità e del contrasto dello schermo.

Un ambiente è adeguato al lavoro al videoterminale quando le finestre sono schermate con veneziane e il videoterminale dista almeno 1 metro dalle finestre;

L'illuminazione deve essere sufficiente ma contenuta e le pareti di colore chiaro non bianco e non riflettente;

Lo spazio di lavoro deve consentire di muoversi agevolmente;

Il rumore deve essere contenuto: evitare un eccessivo affollamento, il sovrapporsi di conversazioni ad elevato volume e l'utilizzo in contemporanea di apparecchiature rumorose;

La temperatura e l'umidità dell'aria devono essere confortevoli, sia ricorrendo a scambi naturali con l'ambiente esterno sia utilizzando appositi impianti di riscaldamento e condizionamento dell'aria.