

IL LAVORO AL VIDEOTERMINALE



Videoterminale

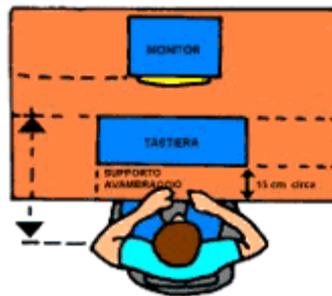


Lo schermo del videoterminale deve avere le seguenti caratteristiche:

- **dimensioni** adatte all'attività che è chiamata a svolgere e tali da essere leggibili a 68 : 80 cm;
- **raggio di curvatura**, tale da ridurre al minimo la possibilità di riflessi di luce derivanti dall'ambiente circostante. Il monitor deve essere posizionato in modo da avere le fonti luminose esterne ed interne né di fronte, né alle spalle dell'operatore;
- **contrasto e luminosità regolabili**;
- **immagini** stabili;
- **caratteri definiti e leggibili**: la brillantezza e/o il contrasto tra caratteri e sfondo dello schermo devono risultare facilmente regolabili per volontà dell'operatore ed adattabili alle condizioni ambientali senza che ciò sia causa di molestia per l'utilizzatore;
- **facilmente orientabile ed inclinabile**;
- deve essere **posizionato** davanti a sé per evitare torsioni di collo e schiena;
- il **bordo** superiore dello schermo deve essere all'altezza degli occhi;
- chi usa lenti bifocali, cerchi di posizionare lo schermo più in basso per evitare tensioni del collo.

Posto di lavoro

1. La tastiera



deve essere:

- il più possibile **piatta**, autonoma e mobile;
- con **superficie** opaca;
- **inclinabile**;
- lo **spazio** sul tavolo davanti ad essa deve consentire un comodo appoggio per le mani e gli avambracci;
- i **tasti** dovrebbero avere una superficie concava per consentire una facile compressione; avere una dicitura facilmente leggibile, scritta in modo positivo (caratteri scuri su fondo chiaro);

2. Il tavolo



che deve avere:

- **superficie** chiara e non riflettente;
- **altezza** del piano regolabile, se fissa da 68 a 82 cm dal pavimento;
- **dimensioni** del piano idonea per una sistemazione corretta e flessibile del monitor, della tastiera e dei documenti di lavoro;
- la **profondità** sotto il piano deve permettere le gambe semidistese;

3. Il sedile



deve essere:

- **girevole**;
- **regolabile** in altezza e con la possibilità di avvicinarlo al tavolo;
- **dimensioni** non inferiori a 40 per 40 cm, leggermente concavo ed inclinato in avanti di circa 2° ed all'indietro di 14° rispetto all'orizzontale e con il bordo anteriore arrotondato;
- **schienale**, moderatamente sagomato nella parte alta, con possibilità di regolazione della profondità, dell'altezza e dell'inclinazione e con ulteriore imbottitura, a sostegno della regione lombare;
- **privo di braccioli** o con braccioli di tipo corto;
- **rivestito** con superficie soffice e facilmente intercambiabile;
- con **comandi** maneggevoli ed accessibili in posizione seduta.

4. Gli accessori



- Il **portadocumenti**: per chi lo desidera deve essere orientabile e stabile ed alla stessa altezza ed angolazione del monitor.
- Il **poggiapiedi**: per chi lo desidera deve essere stabile e largo da permettere alle gambe differenti posizioni.
- Il **supporto per il monitor**: deve essere solido e facilmente regolabile.
- La **lampada da tavolo**: deve essere orientabile, schermata.

5. L'ambiente



deve avere:

- **spazio di lavoro** sufficiente per cambiamenti di posizione;
- **pareti** di colore chiaro non riflettente;
- un **comfort climatico**, il quale presuppone temperature invernali dell'aria superiori a 18°C ed estive non inferiori di oltre 7°C rispetto a quelle esterne. Il posto di lavoro non deve essere soggetto a correnti d'aria prodotte da bocchette di immissione, apertura di porte e finestre ecc.
- **ricambi d'aria** adeguati
- un **rumore** ambientale contenuto.

6. L' illuminazione del locale



deve essere:

- **sufficiente**. Le finestre ubicate preferibilmente su un solo lato, meglio se rivolto a nord, devono rappresentare 1/8 della superficie in pianta del locale e devono essere schermabili, possibilmente con veneziane o tende di tessuto pesante.
- **Uniforme**, evitando abbagliamenti, riflessi e sfarfallii sullo schermo. Se ci sono riflessi inclinare il monitor o ridurre la luminosità generale;
- Le **fonti luminose** devono essere perpendicolari allo schermo, devono diffondere luce *bianco-neutra* a tonalità calda.
- La **postazione** di lavoro deve essere distante almeno 1 m dalle finestre.