

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 22 - numero 4703 di Giovedì 21 maggio 2020

Telelavoro e smart working: come evitare i rischi ergonomici?

In questa fase di emergenza COVID-19 l'EU-OSHA ha elaborato una banca dati sulla tutela della salute nel telelavoro e nello smart working. Come allestire il posto di lavoro in pochi minuti? Come migliorare l'ergonomia della postazione?

Bilbao, 21 Mag ? Abbiamo più volte ricordato come durante l'emergenza COVID-19 conseguente alla diffusione del virus SARS-CoV-2 e malgrado la riapertura di molte attività, siano ancora molti i lavoratori - in Italia, in Europa e nel mondo ? che stanno sperimentando forme organizzative come lo smart working o il telelavoro.

Tuttavia anche le attività da casa svolte con strumenti e dispositivi informatici non sono scevre di rischi per la salute e la sicurezza, anche dal punto di vista **ergonomico** e in relazione all'eventuale insorgenza di disturbi muscoloscheletrici (DMS).

Proprio per parlare di queste nuove modalità di lavoro e di ergonomia torniamo a soffermarci sulla nuova banca dati, prodotta dall'**Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro** (EU-OSHA), che raccoglie strumenti informativi per aziende e lavoratori su telelavoro, smart working e DMS.

La banca dati, raggiungibile attraverso questo link, contiene risorse provenienti da tutto il mondo e da varie organizzazioni internazionali: articoli, poster, pubblicazioni, studi campione, materiali audiovisivi, liste di controllo, suggerimenti, ...

Dopo aver già presentato la banca dati in un precedente articolo, ci soffermiamo oggi su tre nuovi strumenti, di cui forniamo i link d'accesso, che affrontano il tema dell'ergonomia e della postazione di lavoro:

- [Come allestire il posto di lavoro in pochi minuti?](#)
- [Come migliorare l'ergonomia della postazione?](#)
- [Essere attivi e non rimanere sempre seduti](#)

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[EL0499] ?#>

Come allestire il posto di lavoro in pochi minuti?

Il primo strumento che presentiamo arriva dalla **Svizzera** ed è possibile leggerlo anche in lingua italiana.

Si tratta di uno spazio web, sul sito dell'Istituto elvetico per l'assicurazione e la prevenzione degli infortuni (Suva), dedicato all'**ergonomia** e all'**allestimento del posto di lavoro**.

In "Ergonomia al videoterminale: allestire il posto di lavoro" (*Ergonomie des postes de travail informatisés: bien agencer son poste de travail - Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz: Arbeitsplatz einrichten*) si sottolinea che:

- "Un allestimento ottimale del posto di lavoro permette di evitare disturbi.
- In pochi minuti è possibile posizionare correttamente tavolo, sedia, schermo e tastiera.
- Non solo una postazione ergonomica, ma anche una postura adeguata, movimento e pause regolari aiutano a prevenire i disturbi"

Riguardo all'allestimento del posto di lavoro si indica che i PC e l'arredo utilizzati negli uffici "hanno raggiunto ormai uno standard di qualità molto alto. Non basta però avere attrezzature di prima scelta: bisogna disporle e soprattutto impiegarle nel modo corretto". Ed è necessario "allestire in modo ottimale il posto di lavoro per prevenire i disturbi".

Il documento riporta informazioni su vari aspetti:

- Posizionare il tavolo da lavoro
- Regolare la sedia
- Regolare l'altezza del tavolo
- Posizionare lo schermo, la tastiera e il portadocumenti
- Altezza e distanza dello schermo
- Postura, movimento e pause

Ci soffermiamo in particolare su:

- **altezza e distanza dello schermo:** "il bordo superiore dello schermo si trova almeno 10 cm (un palmo) al di sotto dell'altezza degli occhi. Gli schermi a partire da 24 pollici devono poter essere abbassati sul piano di lavoro. La distanza visiva raccomandata rispetto allo schermo è compresa tra 60 e 80 cm e può aumentare per gli schermi di dimensioni maggiori".
- **postura, movimento e pause:** "il nostro fisico è fatto per camminare molti chilometri al giorno. Di solito, invece, trascorriamo l'80 per cento della giornata seduti. È dunque molto importante cogliere qualsiasi occasione per fare movimento".

[Il link alla sezione web svizzera](#) (è presente anche la versione in italiano).

Come migliorare l'ergonomia della postazione?

Nella banca dati creata da EU-OSHA è presente anche un video, prodotto nel **Regno Unito** da Health and Safety Executive (HSE), che si sofferma su come proteggere i lavoratori a casa e in particolare su come sia possibile migliorare l'**ergonomia della postazione**.

In "Protect home workers" si indica ai datori di lavoro che quando qualcuno lavora da casa, permanentemente o temporaneamente, è opportuno considerare:

- come rimanere in contatto con loro
- quale attività lavorativa svolgeranno (e per quanto tempo)
- se può essere fatto in sicurezza
- se è necessario mettere in atto specifiche misure di protezione

Si indica poi che esistono alcuni semplici passaggi che è possibile adottare per ridurre i rischi derivanti dal **lavoro sullo schermo**:

- spezzare lunghi periodi di DSE (*using display screen equipment - DSE*) con pause di riposo (almeno 5 minuti ogni ora) o cambiamenti di attività
- evitare posture scomode e statiche cambiando regolarmente posizione
- alzarsi e muoversi o fare esercizi di stretching
- evitare l'affaticamento degli occhi modificando la messa a fuoco o sbattendo le palpebre di volta in volta

Il video, che riportiamo e che è in lingua inglese, fornisce alcuni semplici consigli nel lavoro temporaneo da casa per favorire una corretta postura nella attività al computer.

Essere attivi e non rimanere sempre seduti

Sempre con riferimento agli aspetti ergonomici concludiamo con un poster, con una locandina, prodotta dalla **Organizzazione Mondiale della Sanità/World Health Organization (OMS/WHO)** nell'ambito della campagna "**Be Active**" realizzata durante la pandemia correlata al COVID-19. La campagna è destinata alle persone che, lavorando da casa, rimangono per molto tempo sedute.

In "Check your sitting posture 1- Be active at home during #COVID19 outbreak" si invita a controllare a propria postura e ad essere attivi.

In particolare nel poster, in lingua inglese, si invita a

- controllare regolarmente la postura mentre si lavora da casa;
- interrompere ogni tanto la posizione seduta e alzarsi mentre si lavora, si è al telefono o si guarda la TV.

Be active at home during #COVID19 outbreak

1 Regularly check
your sitting posture
while working from home

2 Break up your sitting & stand up
while working, on the phone,
or watching TV



WORKING FROM HOME
IS CHALLENGING,
I NEED TO REGULARLY
STAND UP AND STRETCH...



#BeActive

#HealthyAtHome

[Il link al poster WHO](#)

In conclusione rimandiamo alla lettura/ascolto integrale dei documenti e dei vari strumenti presentati.

RTM

[Il link alla banca dati su DMS e telelavoro.](#)

Scarica la normativa di riferimento:

[DECRETO DEL PRESIDENTE DEL CONSIGLIO DEI MINISTRI 26 aprile 2020 ? Ulteriori disposizioni attuative del decreto-legge 23 febbraio 2020, n. 6, recante misure urgenti in materia di contenimento e gestione dell'emergenza epidemiologica da COVID-19, applicabili sull'intero territorio nazionale.](#)

[Protocollo condiviso di regolamentazione delle misure per il contrasto e il contenimento della diffusione del virus Covid-19 negli ambienti di lavoro.](#)

[Leggi gli altri articoli di PuntoSicuro sul nuovo coronavirus Sars-CoV-2](#)

• Questo articolo è pubblicato sotto una [Licenza Creative Commons](#).