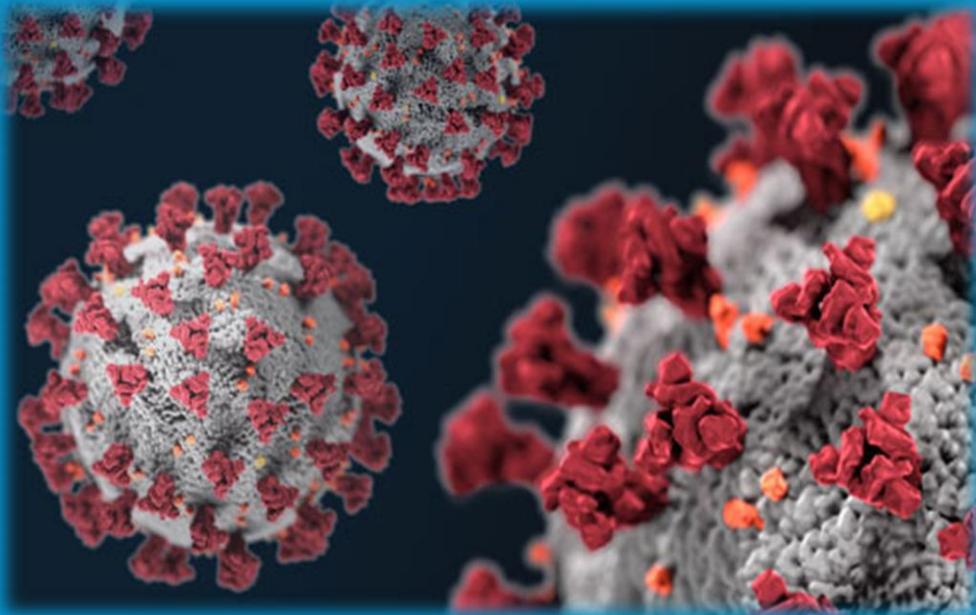


GUIDA UILCA

LO SMARTWORKING IN SICUREZZA

Contenuti a cura di Maurizio Tripepi - Rls Calabria



L'EMERGENZA COVID-19 CI HA PORTATO AD UN USO FREQUENTE DEL LAVORO AGILE PRESSO IL NOSTRO DOMICILIO ED È NECESSARIO GESTIRE AUTONOMAMENTE LE CONDIZIONI AMBIENTALI PER LAVORARE IN SICUREZZA.

DI SEGUITO RIPORTIAMO I CONCETTI GENERALI SULLA POSTURA CORRETTA DA ASSUMERE NEI LUOGHI DI LAVORO E DIAMO QUALCHE CONSIGLIO PER L'USO DEL PC PORTATILE A CASA.

LA POSTURA CORRETTA

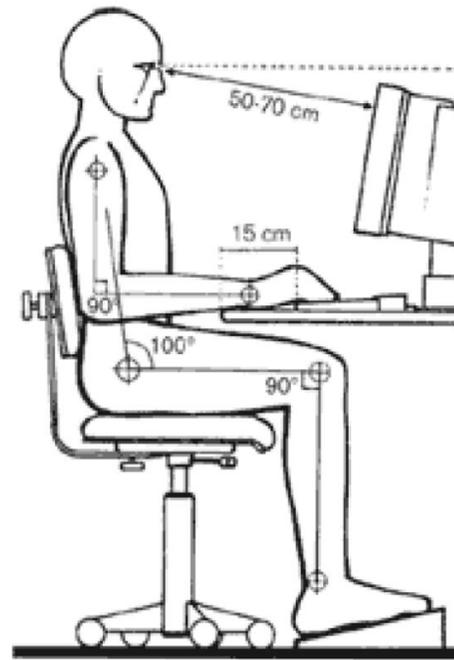
DI SEGUITO UN' IMMAGINE DI REPERTORIO CHE INDICA LA POSTURA CORRETTA E NON CORRETTA

Nella postazione casalinga si deve preferire un tavolo con una sedia a rotelle, se disponibile.

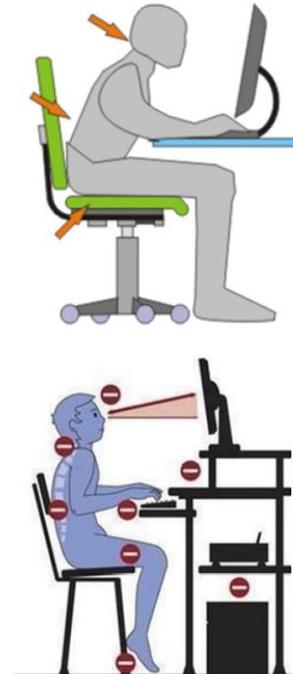
Sul piano di lavoro si deve avere lo spazio per appoggiare gli avambracci e possibilmente usare tastiera e mouse opzionali.

Gli avambracci poggiati sul piano di lavoro dovrebbero rimanere paralleli alle spalle, cercando di mantenere una inclinazione di 90°.

POSTURA CORRETTA



POSTURA SBAGLIATA



Poggiare il PC portatile su un supporto per rialzarlo di 6\10 cm e con una distanza dagli occhi di almeno 40\50 cm. Per evitare problemi alla circolazione sanguigna è opportuno allungare spesso le gambe e cambiare la loro posizione durante il lavoro senza accavallarle.

Dopo ogni ora di lavoro è consigliato alzarsi, distogliere lo sguardo dal monitor e fissare un punto a 20\30 metri per 30 secondi.

L'ILLUMINAZIONE

REGOLATE LA LUMINOSITÀ IN FUNZIONE ALLE VOSTRE ESIGENZE. QUANDO IL PIANO DI LAVORO HA UNA ILLUMINAZIONE ARTIFICIALE LA STESSA DEVE ESSERE PIÙ UNIFORME POSSIBILE. NON USATE SOLO LAMPADINE DA UNA DIREZIONE E NON LAVORATE AL BUIO. È INOLTRE MOLTO IMPORTANTE PRESTARE ATTENZIONE ALLE FONTI DI LUCE ESTERNE. I CRITERI GENERALI DA ADOTTARE PER EVITARE PROBLEMI DI ABBAGLIAMENTO O RIFLESSI DANNOSI SONO I SEGUENTI:

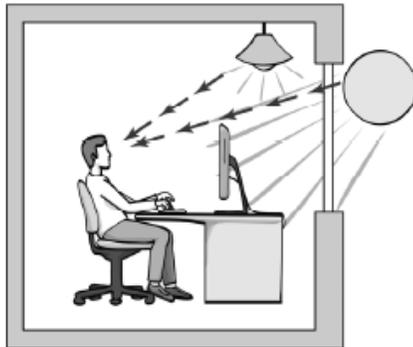


Fig. A

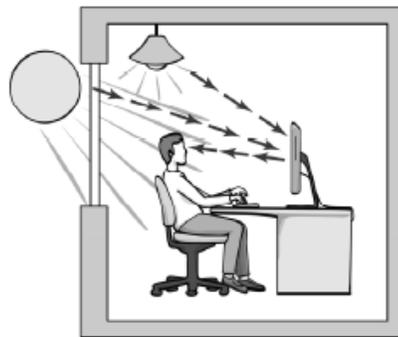


Fig. B

1. Davanti o dietro il monitor non devono esserci né finestre, né altre fonti di luce artificiale non schermate (Figure A e B)

2. La direzione dello sguardo del lavoratore deve essere parallela alle finestre (Figura C)

3. Le finestre devono essere dotate di copertura regolabile per attenuare la luce diurna (Figura C)

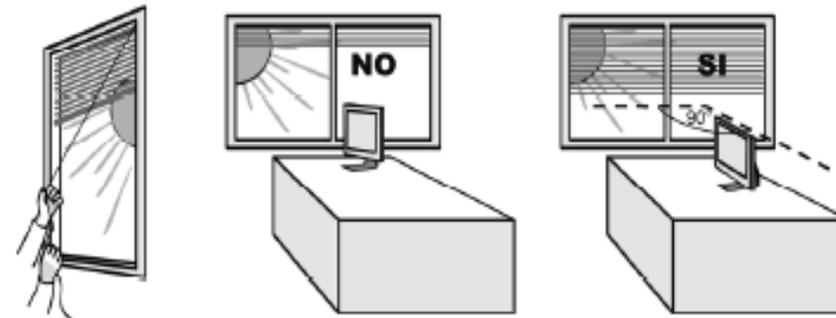


Fig. C

L'ILLUMINAZIONE

4. Le pareti, il piano di lavoro e le altre attrezzature devono essere di colore chiaro e poco riflettenti per evitare riflessi sullo schermo (Figura D).



Fig. D

CHIARAMENTE QUESTE INDICAZIONI NON SONO SEMPRE APPLICABILI, MA SE VENISSERO SEGUITE POTREBBERO RIDURRE SENSIBILMENTE I PROBLEMI MUSCOLARI, ALLA SCHIENA, ALLA CIRCOLAZIONE ED ALL'APPARATO VISIVO.



Normativa Aziendale

**Emergenza per Covid-19 Protocollo di
Sicurezza Aziendale**

[http://cp.gruppo.mps.local/Production/
SUM/documents/AAA008QHU_2.0/1030D
02532.pdf?_ga=2.39405409.332992184.1
610441239-519213274.1599044171](http://cp.gruppo.mps.local/Production/SUM/documents/AAA008QHU_2.0/1030D02532.pdf?_ga=2.39405409.332992184.1610441239-519213274.1599044171)

**1030D02490 -Lavoro Agile per
Emergenza COVID-19**

[http://mossrepository.gruppo.mps.local/
sites/AAA008/documents/M/K/A/AAA00
8MKA_13.0/1030D02490.pdf](http://mossrepository.gruppo.mps.local/sites/AAA008/documents/M/K/A/AAA008MKA_13.0/1030D02490.pdf)

Sito Internet

www.uilcagruppomontepaschi.it

*Il documento è rivolto agli iscritti UILCA.
La presente guida è proposta come
schema riassuntivo per fornire
indicazioni utili a salvaguardare la
propria salute anche in smart-working.
Per approfondimenti rimandiamo alla
normativa e alle direttive aziendali.
Buona lettura!*

25/01/2021

Segreteria di Coordinamento Uilca BMPS