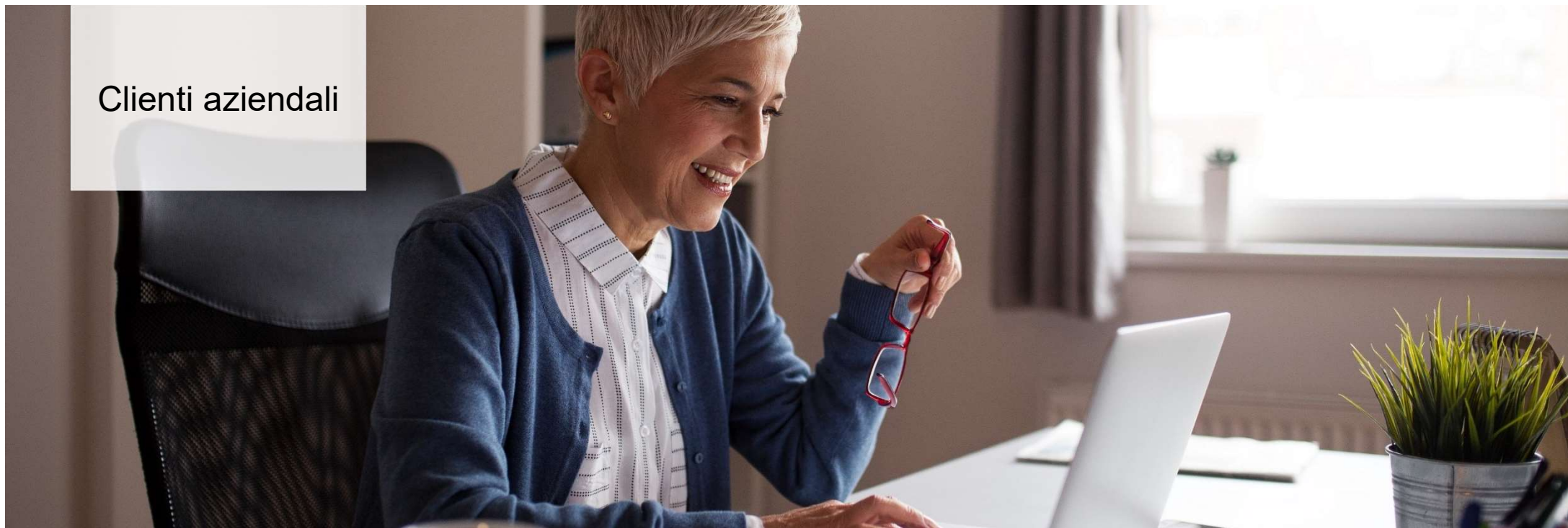




visana

Tutt'intorno a voi.

Clienti aziendali



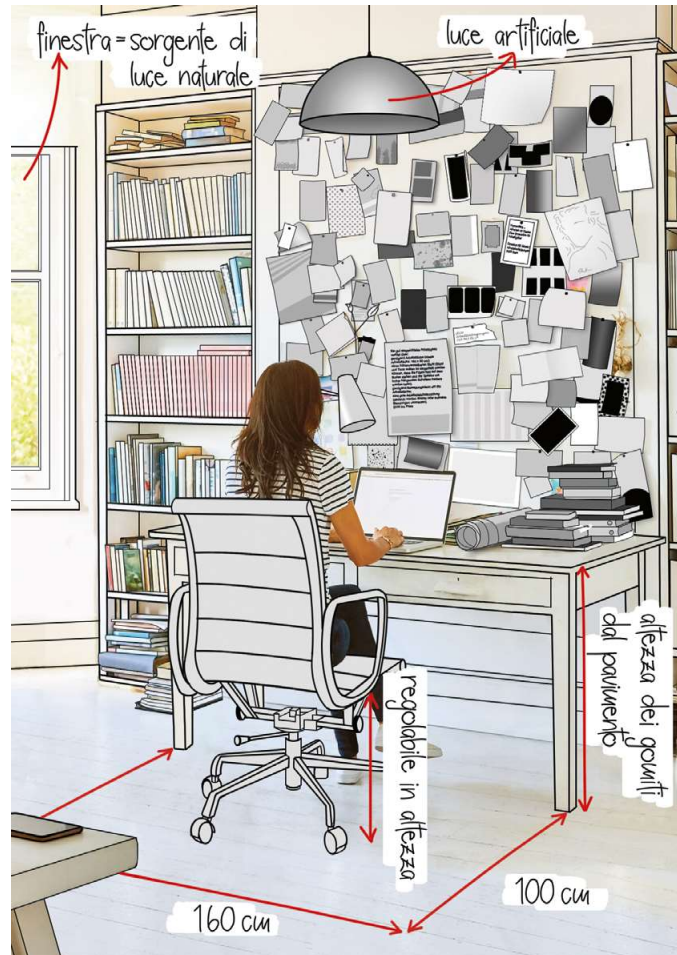
Dossier elettronico «Salute»
Lavorare in modo sano dall'home office

Ergonomia

visana
Tutt'intorno a voi.

Lavorare in modo ergonomico dall'home office

First things first



https://www.seco.admin.ch/seco/it/home/Publikationen_Dienstleistungen/Publikationen_un_d_Formulare/Arbeit/Arbeitsbedingungen/Broschuren/homeoffice.html

Ambiente di lavoro

- **Postazione:** se possibile, allestite il vostro ufficio in casa in una stanza separata, in modo da poter lavorare **senza essere disturbati**. Mentre lavorate, dovete **sentirvi a vostro agio**.
- **Illuminazione:** cercate di ricevere **luce naturale** a sufficienza. **Non lavorate tenendo lo sguardo o la schiena rivolti verso la finestra**. Se necessario, potete misurare l'illuminazione con una app, come ad esempio <https://phyphox.org/de/home-de/>.
- **Clima della stanza:** **aerate regolarmente** la stanza. Anche le piante da appartamento possono migliorare il clima della stanza.
- Attenzione agli oggetti che potrebbero costituire un **pericolo di inciampare** (ad es. cavi o cestino dei rifiuti).

Sulla base della newsletter di «Beobachter» del 19.03.2020

Lavorare in modo ergonomico dall'home office

First things first

Sedia e scrivania

- **Scrivania:** deve essere abbastanza grande per offrire spazio sufficiente per i vostri documenti. Idealmente, la scrivania deve essere **regolabile in altezza** per consentirvi di lavorare sia in piedi, sia seduti (regola generale: restare seduti per il 60% del tempo, in piedi per il 30%, muoversi attivamente per il 10%; non rimanere fermi per oltre 20 minuti). La scrivania deve sempre essere posizionata in modo da formare **un angolo di 90 gradi con la finestra**.
- **Sedia da ufficio:** una buona sedia da ufficio (non deve per forza essere costosa) deve avere **una base a 5 raggi con ruote** ed essere **regolabile in altezza**.

Come posso allestire correttamente la mia postazione di lavoro? Cliccare [qui](#)



Sulla base della newsletter di «Beobachter» del 19.03.2020

Immagine: Suva

Attrezzature ausiliarie

Per avere un home office produttivo, è essenziale dotarsi di alcune attrezzature ausiliarie

Se si lavora in home office con il laptop, diverse attrezzature ausiliarie possono essere molto utili:

- mouse e tastiera esterna;
- monitor esterno (se il monitor del laptop è piccolo); o, se non disponibile:
- supporti per notebook (ad es. supporto per documenti, raccoglitori) per sollevare la parte posteriore del laptop di circa 5 cm.



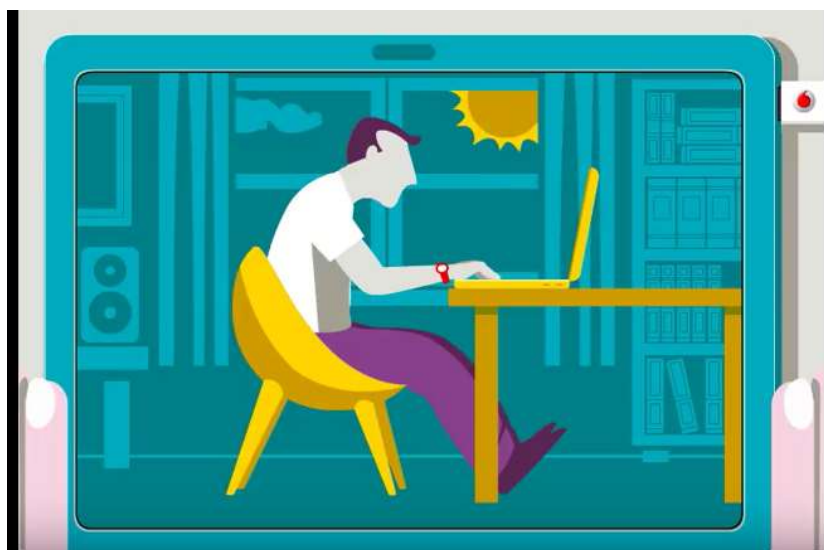
Immagine: Suva

Lavorare in modo ergonomico dall'home office

Sul laptop

- Va bene, ma io ho solo il mio laptop ...

... allora prendetevi **2 minuti e 16 secondi** di tempo per guardare questo video!



[Link](#) *al video*

Fonte: www.youtube.com, «El portátil en casa» di Vodafone



Restiamo a vostra disposizione!

Per domande o problemi potete
contattare il team Gestione
aziendale della salute
all'indirizzo:

bgm@visana.ch

031 357 94 74

Altri link e consigli

- ¹ <https://www.suva.ch/it-CH/materiale/Sched-tematiche-factsheet/allestire-il-posto-di-lavoro>
- ² <https://www.suva.ch/it-CH/materiale/Documentazione/luso-del-videoterminale-informazioni-utili-per-il-vostro-benessere>
- ³ https://www.ekas-box.ch/it/pdf/Box-CFSL_Ergonomia_del_posto_di_lavoro.pdf



1 Suva (consultato il 25.03.2020)

2 Suva (consultato il 26.03.2020)

3 <https://www.ekas-box.ch/it#!/ergonomia-del-posto-di-lavoro/sedersi-in-maniera-corretta>



visana

Tutt'intorno a voi.