

Clienti aziendali

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

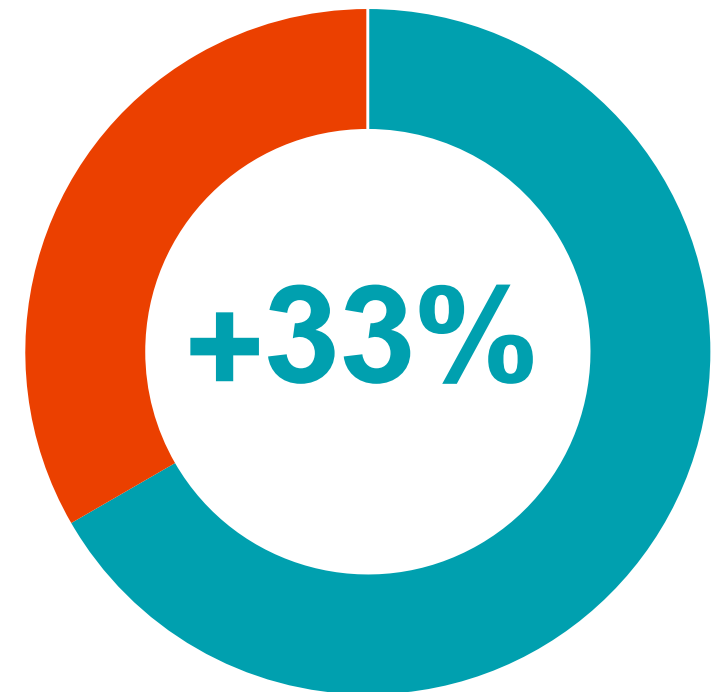
Ergonomia

Lavorare in modo ergonomico in home office

L'obbligo di telelavoro e le sue conseguenze

- Da marzo 2020 molti di noi lavorano soprattutto da casa.
- I dolori alla schiena, il mal di testa e le tensioni al collo e alle spalle sono aumentate del 33%.
- Anche i fisioterapisti riferiscono un forte incremento della richiesta di trattamenti.
- Le cause che determinano questa impennata sono da ricercare nell'allestimento non ottimale della postazione di lavoro e la mancanza di movimento durante il lavoro da casa.
- Con i giusti consigli è possibile apportare facilmente correzioni in entrambi gli ambiti. Iniziamo subito dando i consigli principali su come allestire una postazione di lavoro ergonomica a casa.

Aumentare 2020



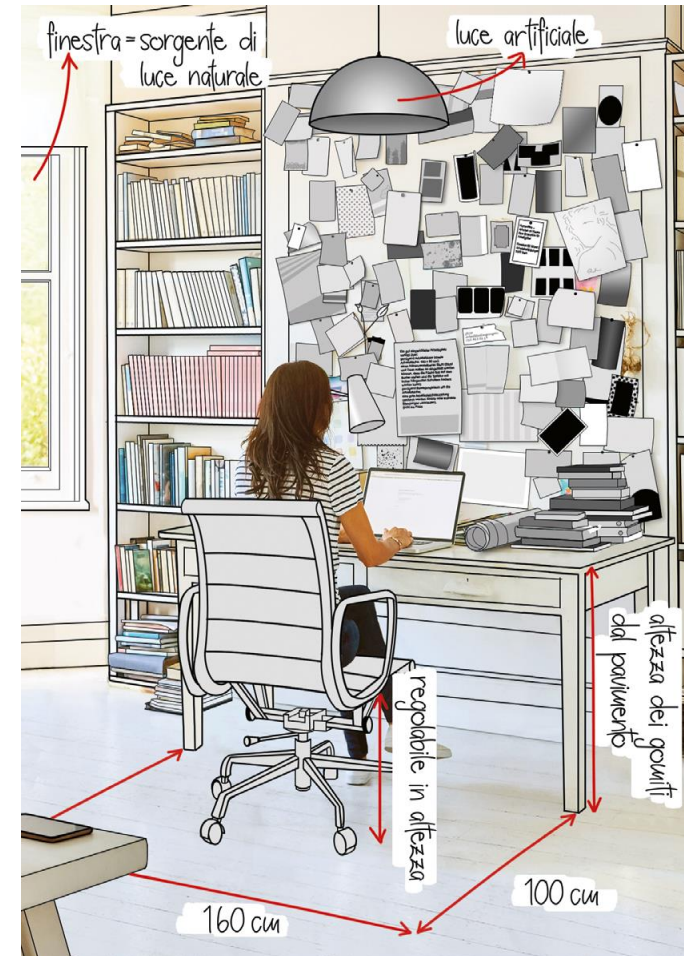
Lavorare in modo ergonomico dall'home office

First things first

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



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

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.



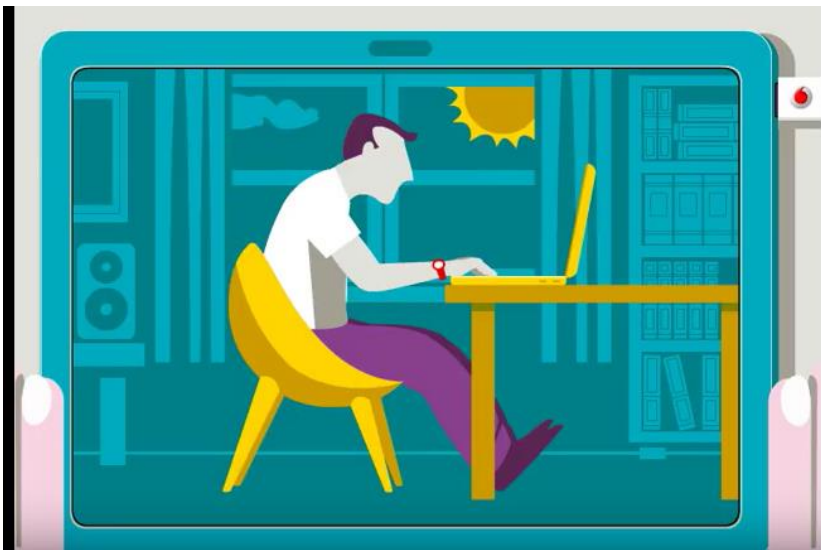
Immagine: Suva

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

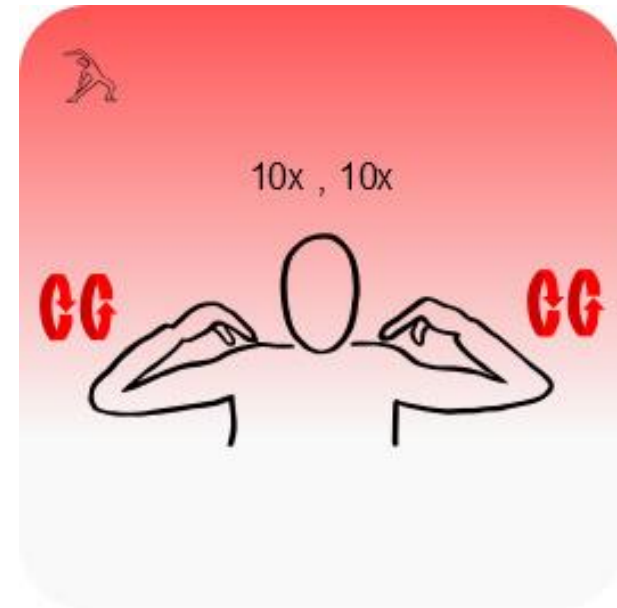
031 357 94 74

Lavorare in modo sano dall'home office

Il movimento è importante

Rotazione delle spalle

Poggiare i polpastrelli delle mani sulle spalle o sulle clavicole. Con i gomiti, compiere dieci rotazioni in avanti e dieci indietro.

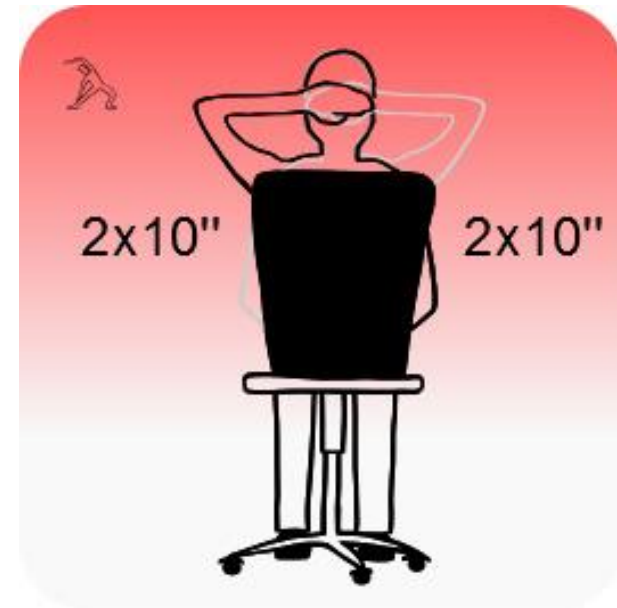


Lavorare in modo sano dall'home office

Il movimento è importante

Pressione sulla testa

Poggiare la mano destra dietro la testa e premere per dieci secondi. Cambiare lato e premere con la mano sinistra per dieci secondi. Ripetere l'esercizio due volte.



Lavorare in modo sano dall'home office

Il movimento è importante

Torsione della schiena

Seduti con il busto dritto, afferrare con la mano destra il lato sinistro dello schienale della sedia. Il braccio sinistro pende rilassato. Posizionare il busto a 45 gradi.

Avvertire l'allungamento della schiena e mantenere la posizione per dieci secondi. Inspirare ed espirare profondamente. Ritornare per dieci secondi nella posizione di partenza e rilassarsi. Cambiare lato e afferrare con la mano sinistra il lato destro dello schienale della sedia.

Ripetere l'esercizio.



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>