



IL TELELAVORO

L'AMBIENTE DI LAVORO

Caratteristiche dell'ambiente

Il lavoratore che intende effettuare prestazioni di telelavoro domiciliare deve disporre di un ambiente con le seguenti caratteristiche:

- abitabilità
- superficie utile 15-25 mq.
- Impianti elettrici e di riscaldamento a norma
- Certificazione impianti (legge 46/90 e legge 10/91)
- Arredi e apparecchiature tipo ufficio a norma (in base allegato VII D. Lgs. 626/94: schermo, tastiera, piano di lavoro, sedie di lavoro, illuminazione generale, illuminazione specifica, riflessi ed abbagliamenti, rumore, calore, radiazioni, umidità)

Scelta dell'ambiente di lavoro

E' necessario utilizzare una stanza da adibire ad ufficio, per garantire la propria privacy e quella degli altri abitanti dell'appartamento, che goda di idonee condizioni di salubrit , areazione, illuminazione naturale.

Uno spazio dedicato all'attivit  lavorativa, distinto da quello riservato alle normali attivit  domestiche e familiari offre vantaggi anche dal punto di vista psicologico, in quanto facilita l'operazione di separazione tra tempi e ritmi di lavoro e tempi e ritmi di vita casalinga e quotidiana.

Evitare di collocare computer, fax e stampante in locali che per destinazione d'uso o tipologia non sono adatti ad ospitarli.

Ad esempio locali quali cucina, lavanderia, ripostiglio, garage non si prestano alla presenza di tali apparecchiature in quanto le attivit  che in essi si svolgono normalmente potrebbero comportare rischi non eliminabili e quindi incompatibili con la presenza di un lavoratore.

E' anche consigliabile evitare di collocare la postazione di lavoro nelle camere da letto per motivi di 'ecologia domestica' in quanto i componenti elettrici rappresentano una possibile fonte di inquinamento elettro - magnetico che pu  creare disturbi al sonno notturno.

Pi  in generale nella scelta dell'ambiente occorre anche considerare l'interazione con gli altri abitanti dell'appartamento per non creare disagi e situazioni potenzialmente stressanti per il telelavoratore.



Illuminazione

- Si deve evitare l'illuminazione diretta del monitor da parte della sorgenti luminose
- Per controllare la luce naturale si possono utilizzare tende, preferibilmente di colore neutro
- Per integrare l'illuminazione naturale occorre utilizzare lampade (a incandescenza o a fluorescenza) dotate di diffusori
- L'ambiente condiziona la diffusione della luce, pertanto bisogna evitare riflessi dalle superfici presenti (mobili, pareti, piani di lavoro, ecc.) privilegiando ad esempio arredi con superfici opache chiare che non comportano abbagliamento indiretto per riflessione elevata della luce
- Il livello di illuminazione consigliato   di circa 500 lux. (le lampade consigliate dovranno avere un colore della luce bianco-caldo con temperatura di colore < 3300  k e un indice di resa del colore (ka) compreso tra 80 e 90)
- Lo schermo dovrebbe essere posto lateralmente alle pareti con finestre, nel caso in cui ci fosse una finestra di fronte   necessario schermarla con tende.

Temperatura dell'ambiente

- La temperatura dell'ambiente è in funzione di molti parametri , per cui non si può definire una temperatura ottimale
- In generale si può indicare per l'inverno una temperatura di circa 20-21 ° C e per l'estate una temperatura di 23-25 ° C per persone con abbigliamento medi tipici delle stagioni

E' bene ricordare che le apparecchiature elettriche generano calore e che è necessario predisporre una adeguata ventilazione dell'ambiente.

Postazione di lavoro

Particolare attenzione va posta all'ergonomia del posto di lavoro per evitare o ridurre malesseri o controindicazioni quali stanchezza, indolenzimento degli arti, bruciore agli occhi, astenopia, segni di nervosismo. Il videoterminale di per sé non provoca queste alterazioni: tali malesseri insorgono spesso a causa di un uso non ottimale dell'apparecchio, ad un suo errato posizionamento ed a una postura dell'operatore non sempre corretta.

Il posto di lavoro deve essere composto di tavoli e sedie ergonomici, i quali devono rispettare alcuni requisiti specifici in termini di dimensioni minime.

Caratteristiche del tavolo di lavoro:

- dimensioni tali da consentire un agevole posizionamento delle apparecchiature (dimensioni consigliate: 160 x 90 cm)
- superficie di tipo opaco

spazio per le gambe come minimo di 70 centimetri di larghezza e di 80 cm di profondità.

Caratteristiche fondamentali della sedia:

- altezza regolabile (regolare l'altezza in modo da permettere alle gambe di mantenere una angolazione uguale o maggiore di 90 °, e ai piedi di poggiare sul pavimento)
- schienale inclinabile e regolabile (si consiglia una regolazione tra 90° e 110° consentendo alla schiena una inclinazione all'indietro)
- base di appoggio antiribaltamento a 5 razze materiale antistatico.

Qualora gli arredi resi disponibili dal dipendente non fossero rispondenti alle normative vigenti, l'azienda fornirà quanto necessario per la predisposizione della postazione di telelavoro (scrivania, sedia, armadio, poggiatesta, lampada da tavolo, tende, plafoniera ufficio, ecc.)

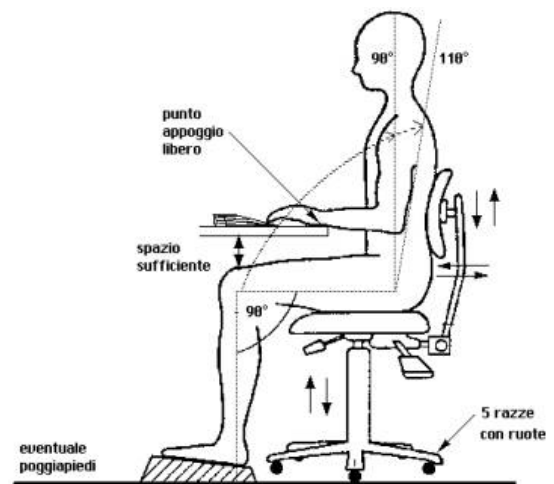
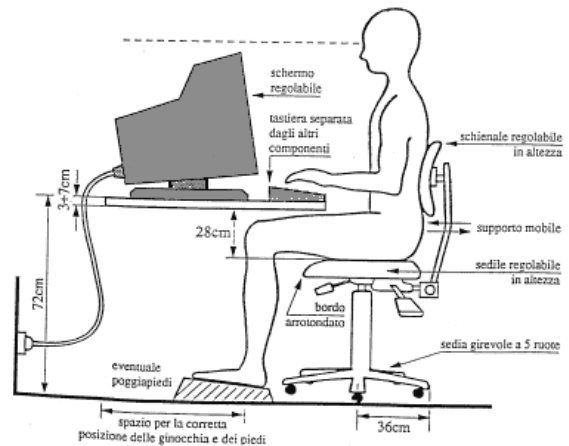
Postura

Il lavoro prolungato al computer può causare disagio e affaticamento a schiena, spalle, collo, testa, occhi, natiche, gambe e polsi. Inoltre le posizioni statiche possono provocare un restringimento del flusso sanguigno ai muscoli.

Per tenere una posizione confortevole ed efficiente può essere molto utile adottare alcuni consigli forniti dall'esperto di ergonomia Eilis Duggan, della Workright Consultants:

Il consiglio dell'esperto: curate la postura con la massima attenzione

- tenere i piedi in posizione orizzontale sul pavimento, con le ginocchia piegate a un angolo di 90 o 100 gradi
- evitare che il bordo anteriore della sedia sia a contatto con la parte posteriore del ginocchio o faccia pressione sulla parte inferiore della coscia; in questo modo infatti le gambe sono sottoposte a eccessiva pressione, provocando intorpidimento, affaticamento e rigonfiamento delle ginocchia
- tenere le ginocchia a livello delle anche o leggermente più in alto
- inclinare leggermente (10-20 gradi) l'angolo tra il piano della sedia e lo schienale
- tenere i documenti da comporre alla stessa distanza e altezza dello schermo, e il più vicino possibile
- cambiare frequentemente posizione, muovendo i piedi in su e in giù e regolando l'altezza della sedia e/o della tastiera
- organizzare il lavoro prevedendo dei "mini-break", in modo da distendere i muscoli
- tenersi in esercizio e curare con attenzione la propria alimentazione



Posizionamento delle apparecchiature

Porre lo schermo di fronte ad una distanza dagli occhi di 50-70 cm, la tastiera ad una distanza tale che il braccio sia in posizione verticale e l'avambraccio lievemente inclinato verso il basso.

Gli eventuali documenti da consultare dovrebbero essere collocati su un leggio per evitare ripetuti accomodamenti visivi.

La disposizione delle apparecchiature rispetto alle fonti luminose dell'ambiente è particolarmente importante:

- davanti e dietro lo schermo non devono esserci finestre (altrimenti vanno schermate con tendaggi) o punti di illuminazione artificiale, che provocherebbero, rispettivamente, riflesso o abbagliamento
- le finestre devono disporre di veneziane esterne e le eventuali tende interne devono essere di colore unico chiaro
- la direzione dello sguardo deve trovarsi parallela rispetto al fonte delle finestre
- la luce artificiale deve integrare la luce naturale e pertanto è ottimale la realizzazione di strisce o fonti luminose parallele alle finestre.



Impianto elettrico

Molto spesso l'utilizzo di personal computer richiede la disponibilità di un maggior numero di prese elettriche rispetto all'uso domestico.

Pertanto è bene che prima dell'inizio dell'attività lavorativa venga verificata, da parte di un tecnico qualificato, la rispondenza dell'impianto esistente alle norme in vigore e la sua adeguatezza al fabbisogno di energia supplementare.

Una revisione e un adeguamento dell'impianto elettrico, realizzabile anche a basso costo, mette al riparo da spiacevoli incidenti.

Il rischio elettrico

Il rischio elettrico è rappresentato dalla possibilità che una scarica accidentale di energia elettrica attraversi il corpo umano.

Ciò può avvenire per contatto diretto con un conduttore sotto tensione (ad esempio, un cavo elettrico scoperto) o per contatto indiretto con una parte metallica di una apparecchiatura che per un difetto si trova sotto tensione.

Occorre perciò evitare che circostanze accidentali e comportamenti scorretti comportino pericolo, a questo scopo ricordare:

- tutti gli interventi (manutenzione o riparazione) su apparecchi e impianti elettrici devono essere effettuati da personale specializzato
- non versare acqua o altre sostanze liquide in prossimità di conduttori, prese di corrente, apparecchi elettrici
- non danneggiare gli isolamenti delle parti elettriche (cavi in gomma, spine) schiacciandoli o tagliandoli e non metterli vicino a sorgenti di calore
- non tirare il cavo elettrico per staccare una spina dalla presa
- non eseguire riparazioni di fortuna o collegamenti elettrici improvvisati
- non eliminare la protezione costituita dalla messa a terra di cavi e spine tagliando il conduttore giallo - verde o eliminando lo spinotto centrale delle spine
- prima di inserire la spina di una apparecchiatura in una presa occorre verificare che spina e presa siano compatibili, per garantire il corretto collegamento dei conduttori elettrici e di terra
- le uniche apparecchiature che non prevedono la presenza del conduttore di terra giallo-verde e dell'apposito spinotto sono quelle a doppio isolamento
- non utilizzare deviazioni o raccordi che non permettano la continuità della messa a terra
- non ricorrere mai a deviazioni multiple di tipo volante poiché comportano inevitabilmente sovraccarico dei cavi elettrici con surriscaldamento e rischio di corto circuito e scosse
- in caso di necessità utilizzare una 'presa mobile multipla' detta comunemente 'ciabatta' o 'scarpetta', evitare però che il cavo di collegamento possa costituire pericolo d'inciampo o che possa deteriorarsi e ricondurre ai casi precedenti
- in ogni caso fissare i cavi elettrici (prolunghe, cavi di alimentazione) e non elettrici (telefonico, trasmissione dati) al tavolo di lavoro.