

## IDENTIFICAZIONE DEI PERICOLI E SELEZIONE DI MISURE PREVENTIVE – PER SETTORI E LAVORI SPECIFICI

### Lista di controllo

#### Parte A: Esistono pericoli sul luogo di lavoro?

Si – se si è marcata almeno una risposta in un campo contrassegnato con 

Si noti che la lista sottostante non contempla tutti i possibili casi di pericolo.

#### DOMANDA

SI

NO

##### AMBIENTE DEL LUOGO DI LAVORO

Il rivestimento del pavimento è adeguato (senza buchi od ostacoli)?



Il microclima è adeguato (temperatura, raggi solari, umidità, flusso d'aria), (ad es., in base a regolamenti nazionali, consultazioni con esperti e con il personale)?



Le dimensioni della stanza sono adeguate per il numero di persone che vi lavorano (ad es., in base ai regolamenti legali nazionali)?



La stanza dispone di illuminazione naturale?



In caso di utilizzo di unità di visualizzazione su schermo, le finestre sono dotate di persiane, parasole o tende che eliminano (o minimizzano) la luce che si riflette sullo schermo?



Le fonti di luce, le finestre e le porte, i mobili verniciati o le pareti generano riflessi sugli schermi dei computer?



Il rumore disturba l'attenzione e la comunicazione verbale?



I fili ed i cavi ostacolano la libertà di movimento dei lavoratori o comportano il pericolo di inciampare?



I lavoratori hanno spazio sufficiente per modificare la loro postura?



L'edificio viene pulito e sottoposto a manutenzione in modo adeguato?



Sono disponibili attrezzature di pronto soccorso e il personale è stato formato per utilizzarle?



Le vie di uscita e le uscite di emergenza sono adeguatamente contrassegnate e mantenute sgombre?



##### UNITA' DI VISUALIZZAZIONE SU SCHERMO E COMPUTER

Le immagini sullo schermo sono ben definite, chiare, di dimensioni sufficienti e con un'adeguata interlinea?



Le immagini sullo schermo sono prive di vibrazioni (senza evanescenze o tremolii)?



L'utente può regolare facilmente la luminosità e il contrasto tra i caratteri e lo sfondo?



Le unità di visualizzazione su schermo possono essere spostate in base alle esigenze dell'utente (girate, inclinate) e fissate nelle posizioni desiderate?



L'illuminazione generale e locale assicura una luminosità e un contrasto sufficienti tra lo schermo e lo sfondo delle unità di visualizzazione su schermo?



La distanza tra occhi e schermo equivale a 50–80 cm?



Lo schermo è privo di riflessi che possono disturbare la visione?



La tastiera è separata dal monitor? È possibile assumere una postura confortevole del tronco, delle braccia e delle mani?



Lo spazio di fronte alla tastiera e al mouse è sufficiente per sostenere i polsi dell'utente?



La tastiera e il mouse sono vicini tra loro? Si trovano allo stesso livello?



## Parte A: Esistono pericoli sul luogo di lavoro?

### DOMANDA

SÌ

NO

La superficie della tastiera è opaca per prevenire riflessi?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
I simboli presenti sui tasti possono essere riconosciuti facilmente? È possibile leggerli bene, se l'utente assume una corretta postura di lavoro?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
<b>ATTREZZATURE SUL LUOGO DI LAVORO</b>		
La sedia è stabile e assicura libertà di movimento e una postura del corpo comoda?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
L'altezza della sedia può essere regolata facilmente?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
L'altezza dello schienale della sedia è regolabile?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Se necessario, è disponibile un supporto per le braccia?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Se necessario, è disponibile un supporto per i piedi?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Le attrezzature più utilizzate e altri oggetti sul luogo di lavoro possono essere raggiunti senza girare la testa e il tronco?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
L'altezza del tavolo assicura la mobilità delle gambe (e delle cosce)?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Il leggio è regolabile e può essere fissato in una posizione che assicura una comoda leggibilità per l'utente?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
<b>ERGONOMIA DEL SOFTWARE</b>		
Il software soddisfa i requisiti necessari per lo svolgimento dei compiti?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Il software può essere regolato ad un livello per principianti?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Il software dispone di una guida nella propria lingua madre?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Il software presenta informazioni in una forma adattata all'utente?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Il lavoratore riceve supporto in caso di problemi con il software?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
<b>ORGANIZZAZIONE DEL LAVORO</b>		
In caso di lavoro prolungato davanti allo schermo è possibile fare pause adeguate o può il lavoratore cambiare mansione?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
La durata reale del lavoro svolto davanti allo schermo è più breve di 6 ore al giorno?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Le mansioni dei lavoratori variano?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
I lavoratori possono controllare l'ordine in cui svolgono i propri compiti?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
I lavoratori subiscono una pressione eccessiva per raggiungere difficili obiettivi di lavoro o rispettare scadenze impegnative?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Il datore di lavoro assicura un'adeguata informazione, formazione e consultazione prima di istituire, mantenere o migliorare i posti di lavoro che prevedono l'uso di computer?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
<b>PERICOLI PER LA SALUTE</b>		
Viene prestata attenzione ai reclami di problemi di vista dei lavoratori?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
La vista dei lavoratori viene monitorata sistematicamente (come richiesto dalla legislazione nazionale)?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Se la visita di un oftalmologo rivela che gli occhiali o le lenti a contatto di un lavoratore non sono adatti per lavorare al computer, al lavoratore vengono forniti gli occhiali necessari per una buona visione?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Se i lavoratori si lamentano di dolori muscolo-scheletrici (collo, schiena, spalle, gambe), viene condotta una valutazione ergonomica?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

## Parte B: Esempi di misure preventive che possono essere adottate per ridurre i rischi

### AMBIENTE DEL LUOGO DI LAVORO

- Conduzione di una regolare valutazione dei rischi
- Consultazione con il personale sulle modifiche appropriate da apportare all'ambiente di lavoro
- Misurazione e monitoraggio dei parametri dell'ambiente
- Coinvolgimento di esperti nella progettazione (o ristrutturazione) dei luoghi di lavoro

### UNITA' DI VISUALIZZAZIONE SU SCHERMO E COMPUTER

- Assicurazione dell'impiego di attrezzature adeguate per ciascun tipo di lavoro
- Considerazione degli aspetti ergonomici nella progettazione (o ristrutturazione) dei luoghi di lavoro

### ATTREZZATURE SUL LUOGO DI LAVORO

- Manutenzione regolare delle attrezzature
- Riorganizzazione dello spazio di lavoro (intervento ergonomico)

### INTERAZIONE UOMO-MACCHINA (ERGONOMIA DEL SOFTWARE)

- Formazione dei lavoratori all'uso del software
- Applicazione dei risultati dello sviluppo tecnico (aggiornamenti e potenziamenti del software).

### ORGANIZZAZIONE DEL LAVORO

- Fornitura di adeguate istruzioni in materia di SSL ai lavoratori
- Valutazione continua dell'efficacia delle misure preventive
- Consultazione con i lavoratori su decisioni riguardanti l'organizzazione del lavoro
- Monitoraggio degli effetti sulla salute delle ore lavorative e del calendario di lavoro

### PERICOLI PER LA SALUTE

- Miglioramento della funzionalità ergonomica delle attrezzature presenti sul luogo di lavoro, in particolare per quanto riguarda gli spazi tra tavolo-monitor-sedia.
- Miglioramento dell'illuminazione, eliminando i riflessi e i bagliori sulle unità di visualizzazione su schermo
- Monitoraggio medico sistematico della salute dei lavoratori (in particolare per quanto riguarda i problemi di vista e muscolo-scheletrici).