

# Lista di controllo

## L'illuminazione al videoterminale



### Una buona illuminazione inizia già in fase di progettazione.

L'illuminazione artificiale e naturale sono molto importanti per la qualità della postazione di lavoro al videoterminale. Già in fase di progettazione architetti ed elettricisti devono tenere conto dei punti riportati in questa lista di controllo.

I problemi principali sono i seguenti:

- riflessi sullo schermo dovuti alla luce naturale o artificiale;
- abbagliamento dovuto a fonti luminose artificiali;
- eccessivo contrasto chiaro-scuro.

La presente lista di controllo vi consente di affrontare meglio questi problemi.

Qui di seguito troverete una serie di domande importanti sull'argomento trattato in questa lista di controllo

**Se a una domanda rispondete con  «no», sarà necessario adottare adeguate misure di prevenzione.**

Anche se è difficile soddisfare tutti i requisiti posti, è pur sempre possibile arrivare a un compromesso valido per tutti coloro che lavorano al videoterminale.

Potete annotare le misure da attuare sul retro della checklist.

## Illuminazione artificiale

1	I valori di illuminamento orizzontale al videoterminale sono compresi tra 300 e 500 lux?*	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
Per rispondere a questa domanda dovete utilizzare un luxmetro.		
2	Il colore della luce è «bianco neutro» oppure «bianco caldo»?	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
3	Le lampade sono dotate di un trasformatore ad alta frequenza?*	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
Il trasformatore ad alta frequenza non solo produce una luce priva di sfarfallio, ma permette anche, a seconda del tipo scelto, di adattare costantemente l'illuminamento alle proprie esigenze.		
4	La luminanza delle lampade è corretta (nessun abbagliamento)?*	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
5	Le lampade sono disposte parallelamente alle finestre? (Figg. 1 e 2)	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
Particolari problemi si possono avere con le lampade disposte a griglia a forma di croce, poiché creano riflessi sullo schermo.		
6	È possibile accendere/spengere una singola fila di lampade indipendentemente dalle altre?	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
7	Le lampade illuminano almeno in parte anche il soffitto?	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
Questo avviene con le lampade a sospensione e con le lampade ad illuminazione indiretta (fig. 3).		
8	Se il personale lo richiede, viene messa a disposizione una lampada da ufficio? (Fig. 4)	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no

## Finestre e superfici riflettenti

9	I mobili e le pareti sono fatti in modo tale da non causare riflessi fastidiosi?*	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
L'opuscolo «Il lavoro al videoterminale» (codice Suva 44022.i) riporta i valori di riferimento per il grado di riflessione.		
10	Le finestre sono dotate all'esterno di veneziane?	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
11	Se vi sono due fronti di finestre ad angolo, è possibile coprirne uno od oscurarlo completamente?	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
12	Se necessario, vi sono dei pannelli mobili per suddividere in modo funzionale il locale?	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no

\* Per rispondere a questa domanda consultare un esperto.

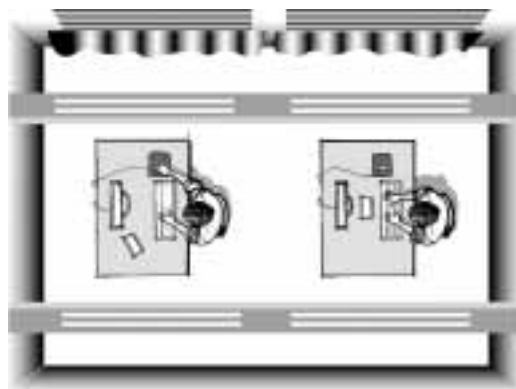


Figura 1: disposizione corretta dei posti di lavoro al videoterminale e delle lampade nei locali con finestre.



Figura 2: lampade adatte ai posti di lavoro al videoterminale.



Figura 3: lampada a stelo con illuminazione diretta-indiretta.



Figura 4: lampada da ufficio.

## Ambiente e schermo

- 13 Lo schermo è posizionato in modo che dietro di esso (nel campo visivo dell'utente) non vi siano finestre?



Figure 5 e 6: posti di lavoro con eccessivo contrasto chiaro-scuro.

- sì  
 no

- 14 Lo schermo è posizionato in modo che dietro di esso (nel campo visivo dell'utente) non vi sia uno sfondo eccessivamente chiaro?

- sì  
 no

- 15 Lo schermo è posizionato tra due file di lampade (ossia non immediatamente sotto una fila di lampade) in modo che la direzione principale dello sguardo risulti parallela alle lampade? (Vedi fig. 1)

- sì  
 no

- 16 Lo schermo è posizionato in modo che l'illuminamento del locale non provochi un abbagliamento diretto?

- sì  
 no

- 17 Avete verificato se sullo schermo, sulla tastiera, sui documenti e sulla scrivania non vi siano immagini riflesse create da lampade e finestre? (Fig. 7)

- sì  
 no

- 18 È garantito il contatto visivo con i posti di lavoro e con gli schermi contigui?

- sì  
 no

- 19 È possibile guardare all'esterno (in una direzione qualsiasi)?

- sì  
 no

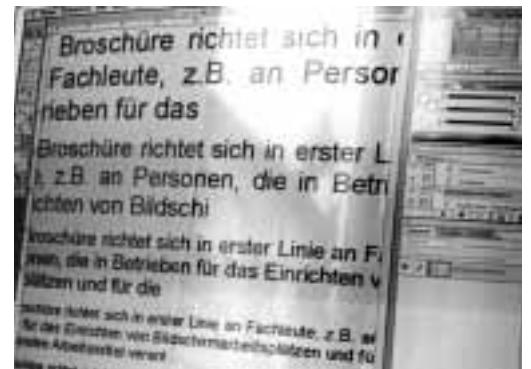
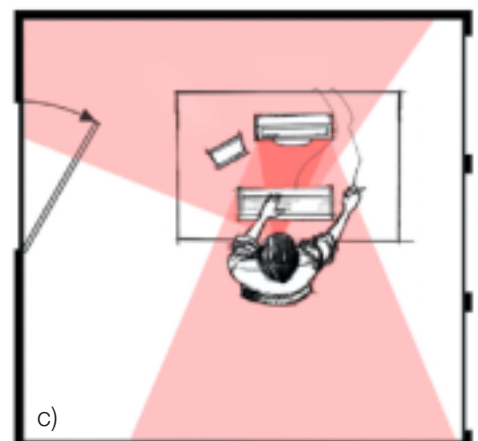
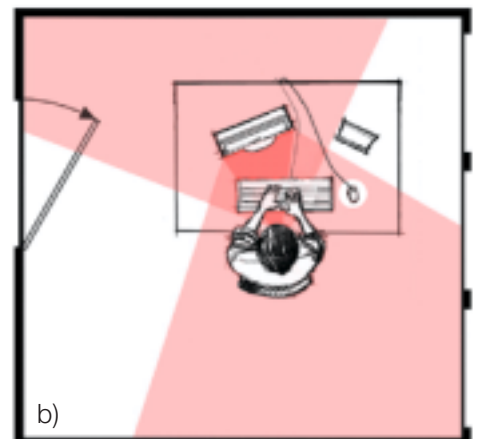
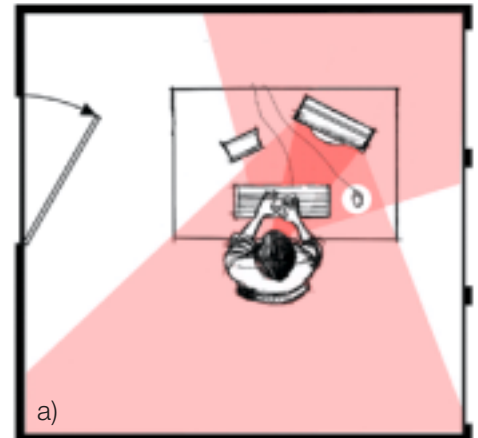


Figura 7: riflesso fastidioso creato sullo schermo da una finestra non oscurata.



Posizione dello schermo in un locale con luce naturale.

- a) Sbagliato: finestra nel campo visivo  
b) Sbagliato: la finestra causa riflessi sullo schermo  
c) Giusto

**Per ulteriori informazioni consultare:**

«Il lavoro al videoterminale» (codice: 44022.i)

Lista di controllo compilata da:

Data:

Firma:

Locali/posti di lavoro controllati:

**Pianificazione delle misure: l'illuminazione al videoterminale**

N.	Misure da adottare	Termine	Incaricato	Liquidato		Osservazione	Controllato	
				Data	Visto		Data	Visto

Data del ricontrollo:

(Raccomandazione: ogni 6 mesi)

**Avete delle domande? Contattateci; per informazioni: telefono 041 419 54 22  
per ordinazioni: telefono 041 419 58 51, fax 041 419 59 17**

Suva, Tutela della salute, casella postale, 6002 Lucerna, Internet: [www.suva.ch](http://www.suva.ch)