

Il rischio elettrico

Il rischio elettrico è rappresentato dalla possibilità che una scarica accidentale di energia elettrica attraversi il corpo umano. Occorre perciò evitare che circostanze accidentali e comportamenti scorretti comportino pericolo, a questo scopo ricordare:

- a. tutti gli interventi (manutenzione o riparazione) su apparecchi e impianti elettrici devono essere effettuati da personale specializzato
- b. non versare acqua o altre sostanze liquide in prossimità di conduttori, prese di corrente, apparecchi elettrici
- c. non danneggiare gli isolamenti delle parti elettriche (cavi in gomma, spine) schiacciandoli o tagliandoli e non metterli vicino a sorgenti di calore
- d. non tirare il cavo elettrico per staccare una spina dalla presa
- e. non eseguire riparazioni di fortuna o collegamenti elettrici improvvisati
- f. 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
- g. 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
- h. 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
- i. 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

L'elettricità

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.



Frareg s.r.l.
Viale Aretusa, 34 - 20147 Milano
Viale Jenner, 38 - 20159 Milano

www.frareg.com
Tel 02/69010030 fax 02/69018460

settembre 2007

Lavorare da casa



Lavorare da Casa
qualche
consiglio utile

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

Postura

Il lavoro prolungato al computer può causare disagio e affaticamento a schiena, spalle, collo, testa, occhi, natiche, gambe e polsi.

Qualche consiglio:

- 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:
- 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,

L'ambiente e la postura

Caratteristiche dell'ambiente

Il lavoratore che intende effettuare prestazioni di lavoro presso il domicilio deve disporre di un ambiente con le seguenti Caratteristiche:

abitabilità
superficie utile 15-25 mq.
Impianti elettrici e di riscaldamento a norma
Certificazione impianti
Arredi e apparecchiature tipo ufficio a norma



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. 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.

L'illuminazione

Sceita dell'ambiente di lavoro

E' necessario utilizzare uno spazio dedicato all'attività lavorativa, distinto .

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 servizi igienici, cucina, lavanderia, ripostiglio, garage non si prestano alla presenza di tali apparecchiature in quanto le attività 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 elettromagnetico che può creare disturbi al sonno notturno .

