

Si riportano di seguito le specifiche tecniche della conformazione della postazione di lavoro da ufficio in modo che non si sviluppino disturbi musco-scheletrici ed alla vista durante il lavoro al computer.

Tutte le *postazioni di lavoro* devono avere un piano di lavoro con: superficie a basso indice di riflessione, stabile e di dimensioni sufficienti a permettere una disposizione flessibile di schermo, tastiera, documenti etc.

L'*altezza del piano di lavoro* fissa o regolabile, deve essere compresa fra 70 e 80 cm. Lo spazio a disposizione deve permettere l'alloggiamento e il movimento degli arti inferiori, nonché l'ingresso del sedile e dei braccioli se presenti. La profondità del piano di lavoro deve essere tale da assicurare una adeguata distanza visiva dallo schermo, avere il colore della superficie chiaro, possibilmente diverso dal bianco, ed in ogni caso riflettente.

Il *sedile* deve essere stabile e permettere all'utilizzatore libertà nei movimenti e una posizione comoda. Deve avere altezza regolabile in maniera indipendente dallo schienale e dimensioni della seduta adeguate alle caratteristiche antropometriche dell'utilizzatore. Lo schienale deve fornire un adeguato supporto alla regione dorso-lombare dell'utente. Pertanto, deve essere adeguato alle caratteristiche antropometriche dell'utilizzatore e deve avere altezza e inclinazione regolabile. Nell'ambito di tali regolazioni l'utilizzatore dovrà poter fissare lo schienale nella posizione selezionata. Lo schienale e la seduta devono avere bordi smussati. I materiali devono presentare un livello di permeabilità tali da non compromettere il comfort dell'utente e pulibili. Il sedile deve essere dotato di un meccanismo girevole per facilitare i cambi di posizione e deve poter essere spostato agevolmente secondo le necessità dell'utilizzatore. essere di tipo girevole, saldo contro slittamento e rovesciamento, dotato di basamento stabile o a cinque punti di appoggio.

Un *poggiapiedi* sarà messo a disposizione di coloro che lo desiderino per far assumere una postura adeguata agli arti inferiori, che non deve spostarsi involontariamente durante il suo uso.

