



sedus

Work at home

Ergonomia e consigli per lavorare a casa

Dove c'è il cuore,
c'è la casa: mantenetevi
in salute e siate contenti
di lavorare da casa.

Work at home

Lavorare da casa potrebbe diventare una sfida per molti che erano abituati ad andare in ufficio tutti i giorni. L'arredamento, la tecnologia ed il design dell'ambiente possono giocare un ruolo sostanziale per rendere il cambiamento il più piacevole possibile. Per salvaguardare la salute sul posto di lavoro nell'ufficio di casa, è di fondamentale importanza tenere conto dell'organizzazione dello spazio e dell'ergonomia. Work-a-sutra è lo studio delle posture di lavoro. La consapevolezza e la comprensione delle diverse posture che caratterizzano il lavoro, possono aiutarci a essere più attivi e contribuire a migliorare il benessere. Alcuni consigli utili che vi forniamo in questo opuscolo, possono aiutare ad essere più efficaci, a prendersi cura di se stessi ed a mantenersi sani sul lavoro.





L'HOME OFFICE È LIBERTÀ DI SCELTA

#01 Adottare una varietà di posture

A differenza della scrivania aziendale assegnata, siete liberi di assumere diverse posture durante la vostra giornata lavorativa. Il corpo umano è progettato per muoversi. Diverse attività lavorative possono svolgersi assumendo posture diverse. Il cambiamento di postura è di beneficio per la vostra salute. Una telefonata può avvenire camminando; una e-mail può essere effettuata come dettatura vocale quando si è sdraiati sul divano. La risposta alla domanda, quale sia la migliore postura sul posto di lavoro, l'esperto di ergonomia in genere, risponde: „sempre la prossima“.

Suggerimenti utili:

- Non siate limitati alla scrivania. Approfittate di una varietà di opzioni. Cambiate postura, anche solo per una breve pausa, ogni 20, al massimo 30 minuti.
- Scegliete una postura appropriata per il compito che state svolgendo. Per esempio: le telefonate possono essere fatte in piedi o camminando.
- Se vi sentite a vostro agio, potete anche sedervi sul pavimento, purché sia solo una postura temporanea.



LA MIA SCRIVANIA È IL MIO CASTELLO

#02 Una sedia da lavoro ergonomica – il trono per una buona postura

Quando si lavora più a lungo alla scrivania, una buona sedia ergonomica è un dovere. Dovrebbe poi essere regolata in modo appropriato in modo che i piedi siano completamente poggiati per terra e l'angolo tra la parte inferiore e superiore delle gambe sia di 90°. Lo schienale deve essere regolabile, flessibile ed in grado di sostenere l'utente in ogni posizione senza che ci sia la necessità di uno sforzo ulteriore per sostenersi. La testa deve essere in posizione eretta naturale, simile a quella che assumiamo quando stiamo in piedi. Una tale postura eretta è adeguata ed opportuna per compiti di concentrazione. Tuttavia, se questa diventa una posizione statica e a lungo termine, potrebbe essere dannosa. Pertanto, si raccomanda di spostarsi e di appoggiarsi di tanto in tanto sulla sedia girevole. Questo ha un effetto positivo sulla circolazione sanguigna e riduce la pressione sui dischi intervertebrali.

Suggerimenti utili:

- Utilizzare una buona sedia girevole ergonomica, prestare attenzione alla postura ed evitare di inclinarsi.
- Alzatevi ogni 20-30 minuti.
- Sfruttate la flessibilità dello schienale e stendetevi ogni tanto all'indietro.
- Evitate di stare seduti fermi per periodi di tempo più lunghi. Imparate dai bambini - non stanno mai fermi e sono pieni di energia.





TECNOLOGIA CHE VALORIZZA LA POSTAZIONE DI LAVORO

#03 Scegliere strumenti per aumentare le prestazioni e favorire la postura

Scegliete liberamente tra i diversi dispositivi che meglio si adattano alle specifiche attività lavorative. Quando si svolge un lavoro concentrato alla scrivania per periodi di tempo prolungati, si consiglia vivamente di utilizzare una tastiera separata, un mouse e, se possibile, un monitor separato. Nel caso in cui si utilizzi solo un computer portatile con tastiera e mouse separati, è possibile collocarlo su un livello più alto per far sì che la postura della testa e del collo sia in una posizione naturale senza generare tensione.

Suggerimenti utili:

- Utilizzare un monitor, una tastiera e un mouse sulla scrivania.
- La posizione del collo e della testa deve essere compresa tra 15° e 25° sotto il livello orizzontale. Questa è una posizione neutrale che consente di ridurre lo sforzo muscolare e aiuta ad evitare il dolore al collo.
- I muscoli degli occhi sono fortemente tesi quando si fissa lo sguardo per periodi prolungati su uno schermo a breve distanza. Un buon consiglio è quello di togliere la vista dallo schermo di tanto in tanto e di guardare a distanza verso l'esterno nel verde. Questo fa bene ai muscoli degli occhi e aiuta a rilassarsi.
- Cercate di avere più luce naturale possibile.
- Alzarsi ogni 20-30 minuti. La frequenza delle pause è più importante che la durata.



#04 I dispositivi smart consentono posture smart

Gli smartphone e i tablet non richiedono una scrivania per lavorare. Tuttavia, l'uso di questi dispositivi in posizioni inappropriate per un periodo esteso può essere dannoso. I tablet dovrebbero essere usati come computer portatili quando si eseguono alcune attività di scrittura di contenuti, aggiungendovi una tastiera. Quando i tablet vengono usati per leggere o semplicemente per navigare sul internet, possono essere usati come libri. In questi casi non c'è bisogno di stare seduti alla scrivania. Scegliete un posto rilassato a casa, anche il divano. Sdraiarsi è accettabile, purché non sia una postura permanente. Assicuratevi di avere un sostegno sufficiente per la schiena. Un cuscino può essere usato sotto le ginocchia per mantenere la curva a S della schiena.

Suggerimenti utili:

- Utilizzare una tastiera per la creazione di contenuti con i tablet
- Per il consumo di contenuti, il tablet può essere utilizzato come un libro
- Quando si usa uno smartphone e si scrive, un buon consiglio è quello di usare l'indice al posto dei pollici.





IMPARARE DAI BAMBINI

#05 Seduti ed attivi per mantenere il corpo in movimento

Le ricerche confermano che una vita sedentaria può portare a patologie e causare danni irreversibili alla salute. Il metabolismo è fortemente legato al nostro movimento fisico. Possiamo imparare dai bambini. Non riescono quasi mai a stare fermi. Questo è di fondamentale importanza per il loro sviluppo. Da adulti tendiamo a diventare pigri. Con maggiore movimento, si ottiene una circolazione sanguigna più alta, un'attività cerebrale più elevata, una maggiore efficacia sul lavoro e più vitalità. Senza movimento le cellule muoiono prima. Gli esperti dicono: „o li usiamo o li perdiamo“.

Suggerimenti utili:

- Stare in piedi tutto il tempo può essere dannoso come stare seduti tutto il tempo. Sgabelli mobili regolabili in altezza permettono un cambiamento spontaneo e intuitivo della postura. I movimenti dell'anca contribuiscono alla nutrizione dei dischi intervertebrali e aumentano la circolazione sanguigna.
- Anche uno sgabello in cucina può stimolare diverse posture temporanee; spostare il peso da un piede all'altro, appoggiarsi allo sgabello, stare seduti per un momento. Questo ci mantiene attivi.
- Considerate gli sgabelli come un'opzione di seduta complementare adatta a variare la postura, ma non a sostituire una buona sedia girevole ergonomica con schienale.



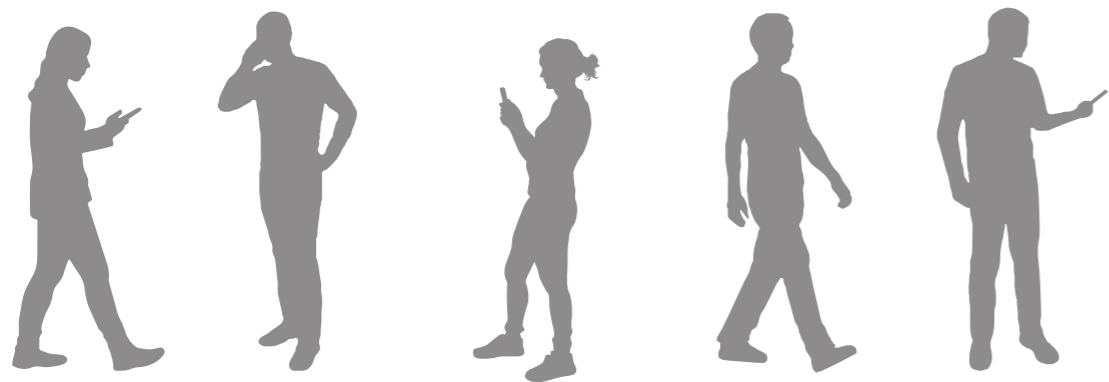
ALZARSI IN PIEDI

#06 In piedi per cambiare postura

Diverse attività lavorative possono essere svolte in piedi o anche camminando. Chiamate telefoniche, lettura di un messaggio sullo smart phone anche una chiamata con skype o una videochiamata in piedi. Questo vi mantiene attivi e aumenta la circolazione sanguigna e l'attività cerebrale.

Suggerimenti utili:

- Quando si fanno telefonate informali, stare in piedi e camminare può essere utile.
- La lettura e il consumo di contenuti sulla stampa o su un tablet possono avvenire in piedi.
- Le telefonate possono avvenire all'aperto sulla terrazza con aria fresca e luce naturale.





SENTIRSI A CASA AL LAVORO

#07 Rilassarsi e variare le posture

Compiti lavorativi e momenti di pausa possono svolgersi in cucina o in sala da pranzo e forniscono tempo per distrarsi e per staccarsi da una scrivania fissa. Il tempo di seduta deve essere limitato. Alcune sedie a quattro gambe sono realizzate con un guscio ergonomico e offrono un supporto superiore per una buona postura anche quando si lavora per brevi periodi al tavolo da pranzo.

Suggerimenti utili:

- Sfruttate la varietà dello spazio a casa per lasciarvi ispirare.
- Limitate i tempi di seduta su sedie convenzionali.
- Fate una pausa e cambiate la postura.



sedus



Sedus Stoll AG è stata fondata nel 1871 e è uno dei produttori leader europei di mobili per ufficio - tutto „Made in Germany“. Sedus punta sui trend e cambiamenti correnti nel mondo del lavoro. Una particolare attenzione è rivolta alla salute e al benessere degli utenti. www.sedus.com