

CHECKLIST: ALLESTIRE UNA POSTAZIONE DI LAVORO PER LO SMART WORKING

AREA DI LAVORO

- dimensioni: 8–10 m²
- spazio per il movimento: 1,5 m²
- separazione dell'area dedicata al lavoro da quella della sfera privata
- orientamento della postazione di lavoro: parallela alla finestra

ERGONOMIA

- l'attrezzatura di lavoro deve essere regolata in base alle proprie esigenze
- braccia: il braccio superiore e inferiore formano un angolo di 90 gradi l'uno rispetto all'altro
- gambe: la parte superiore e inferiore delle gambe formano un angolo di 90 gradi l'una rispetto all'altra
- piedi: sono paralleli l'uno all'altro sul pavimento
- tastiera e mouse: sono allo stesso livello di polsi e gomiti
- distanza dallo schermo: almeno 50 centimetri
- altezza dello schermo: la linea superiore dello schermo è leggermente al di sotto dell'asse visivo

ILLUMINAZIONE

- sfruttare il più possibile la luce del sole
- illuminazione a soffitto chiara e uniforme
- illuminazione per la scrivania variabile: almeno 500 lux

RIDUZIONE DEI RISCHI

- organizzare i cavi in modo da ridurre il rischio di inciampare
- prevedere possibilità di movimento

REQUISITI DIGITALI

- soluzioni per l'ufficio con molte funzionalità
- trasferimento dei dati sicuro tramite VPN
- gestione del lavoro tramite software di comunicazione e di project management
- archiviazione cloud per lo scambio di dati e garantire l'efficienza del lavoro in team