

28 agosto 2026 · Matteo Ianzano · Salute e benessere

La postazione al videoterminale: piccole regole di ergonomia

Una postazione ben regolata riduce affaticamento visivo e disturbi muscolo-scheletrici.

Monitor e sedia

- Il bordo superiore dello schermo all'altezza degli occhi o poco sotto.
- Schienale che sostiene la zona lombare.
- Piedi ben appoggiati a terra.

Le pause

Interrompere periodicamente il lavoro al videoterminale aiuta occhi e postura.

Allegati (1)

PDF Checklist postazione VDT — PDF · 152 KB

Pubblicato il 28 agosto 2026 · https://www.lavorosicurosempre.it/articoli/postazione-videoterminale-ergonomia

© 2026 lavorosicurosempre.it — Tutti i diritti riservati