

ERA UfficioSistema di valutazione delle condizioni ergonomiche
CHECK-LIST PER SOPRALLUOGO**Avvertenza**

Questa check-list è destinata agli utenti esperti del software ERA, prima di procedere al sopralluogo si consiglia di aprire il software ERA e leggere la Guida per l'utente per interpretare correttamente le voci della check list.

Scheda generale valutazione

Dati
Nome valutazione (nome file)
Azienda / stabilimento
Indirizzo
Persona di riferimento
Email persona di riferimento
Telefono persona di riferimento
Data ultimo sopralluogo

Analisi dei compiti: crea o modifica elenco attività

Dati
Numero d'ordine nella sequenza delle azioni
Nome dell'azione
Descrizione dell'azione
Localizzazione dello spazio operativo
Immagine del compito (fotografia, schema, video)
Durata dell'azione

Valutazione dei singoli compiti**Indicatori di rischio ergonomico relativi agli operatori**

Dati	SI	NO
Ci sono addetti di età >55 anni	SI	NO
Ci sono addetti che soffrono di pregresse malattie cardiovascolari	SI	NO
Ci sono addetti che soffrono di cefalea	SI	NO
Ci sono addetti che non svolgono abitualmente attività fisica, anche leggera	SI	NO
Ci sono addetti che non posseggono la formazione/esperienza necessarie per il	SI	NO

ERA UfficioSistema di valutazione delle condizioni ergonomiche
CHECK-LIST PER SOPRALLUOGO

compito

Indicatori di rischio ergonomico relativi a attrezzi/utensili/strumenti/impianti

Dati	
Stampanti laser o fotocopiatrici sono collocate in ambienti non areati	SI NO
Vengono usate scale a pioli o sgabelli	SI NO
Vengono usati utensili da taglio pneumatici, elettrici o manuali	SI NO
Il compito richiede di movimentare carichi pesanti/ingombranti su una scala	SI NO
Vengono usati più schermi ad ogni postazione, che richiedono movimenti estremi/posture incongrue per la consultazione dei dati	SI NO
Vengono movimentati faldoni di documenti ad altezze inferiori alle ginocchia o superiori all'altezza delle spalle	SI NO
I software non dispongono di comandi rapidi da tastiera	SI NO
Le infrastrutture/impianti hanno cavi e cablaggi che per posizione e forma possono costituire intralcio nell'uso	SI NO
Non è disponibile un leggìo/reggicarte per i compiti di data entry	SI NO
Le parti delle attrezzature da impugnare hanno prese che non permettono l'uso degli arti con postura neutrale	SI NO
Vengono usati contenitori per la movimentazione manuale privi di presa bilaterale/salda	SI NO
Vengono usati attrezzi poggiati o sorretti in modo tale da comprimere parte del braccio e/o dell'avambraccio	SI NO
Il compito richiede di spingere o trainare pesi su carrelli o rulli su piani di calpestio pavimentati	SI NO
I carrelli che devono essere spinti hanno le maniglie poste ad un'altezza non compresa fra 910-1000 mm (ovvero altezza non compresa fra spalla e anca della popolazione di riferimento)	SI NO
I carrelli che devono essere tirati hanno le maniglie poste ad un'altezza non compresa fra 624-825 mm (ovvero altezza non compresa fra anca e ginocchio della popolazione di riferimento)	SI NO
La distanza fra le maniglie dei carrelli è > 402 mm (ovvero >larghezza petto della popolazione di riferimento)	SI NO
Lo spazio della maniglia dei carrelli è insufficiente (<72 mm) per lo spessore della mano con guanto calzato	SI NO
Lo spazio della maniglia dei carrelli è insufficiente (<109 mm) per la larghezza del palmo della mano con guanto calzato	SI NO
Il diametro della maniglia dei carrelli è troppo grande/troppo piccolo per una efficace presa (min 22 mm / max 38 mm)	SI NO
Il traino del carrello implica spazio insufficiente per i piedi (i piedi vengono a trovarsi al di sotto del carrello)	SI NO
Le prese del carrello non hanno sezione circolare	SI NO
I carrelli pesanti non hanno maniglie verticali	SI NO
Il carrello pesante non è dotato di quinta ruota centrale	SI NO
Le prese dei carrelli sono prive di elsa protettiva	SI NO

ERA UfficioSistema di valutazione delle condizioni ergonomiche
CHECK-LIST PER SOPRALLUOGO

Il carico sui carrelli è instabile/mobile	SI	NO
I contenitori/faldoni contengono documenti malfermi/debordanti	SI	NO
Vengono utilizzati software o hardware obsoleti / considerati di caratteristiche inadeguate dagli operatori	SI	NO
Vengono utilizzate attrezzature non perfettamente funzionanti	SI	NO

Indicatori di rischio ergonomico relativi a postura/movimenti/sforzi

Dati		
Il compito richiede di accovacciarsi o inginocchiarsi	SI	NO
Il compito richiede di portare le mani al di sopra del capo e/o i gomiti al di sopra delle spalle	SI	NO
Il compito richiede il raggiungimento di parti/punti della postazione disagiati da raggiungere	SI	NO
Il compito richiede il mantenimento prolungato della postura assisa	SI	NO
Il compito richiede il mantenimento prolungato della postura eretta fissa	SI	NO
Il compito non può essere svolto impiegando indifferentemente mano/braccio destro o sinistro	SI	NO
Il compito richiede di eseguire movimenti estesi o esercizio di forza su scale/sgabelli	SI	NO
Il compito richiede movimentazione di carichi	SI	NO
Il compito richiede movimentazione di carichi ingombranti	SI	NO
Il compito richiede movimentazione di carichi incoerenti/instabili	SI	NO
Il compito richiede sollevamento di carichi oltre la spalla	SI	NO
Il compito richiede il sollevamento di carichi in postura eretta da un'altezza inferiore alle ginocchia	SI	NO
Il compito non consente l'inizio e la conclusione della movimentazione del carico in posizione eretta	SI	NO
Il compito prevede l'uso intensivo di pulsanti o mouse	SI	NO
Il compito ha una intrinseca difficoltà che implica elevato carico mentale (attenzione, concentrazione, ragionamento)	SI	NO
Il compito richiede l'uso prolungato della voce	SI	NO

Indicatori di rischio ergonomico relativi all'ambiente

Dati		
Le temperature interne nel periodo invernale sono al di fuori del range 20 °C – 23,5 °C (ottimale 22 °C)	SI	NO
Le temperature interne nel periodo estivo sono al di fuori del range 23 °C – 26 °C (ottimale 24,5 °C)	SI	NO
L'ambiente può essere infestato da acari o altre sostanze/agenti biologici allergenici	SI	NO
Il rumore di fondo è > 55 dBA	SI	NO
L'operatore è sottoposto ad un livello di pressione sonora > 50 db(A) per più di 4 h nel turno di lavoro	SI	NO
Il rumore di fondo non permette di discriminare il parlato dal vivo, via telefono o	SI	NO

ERA UfficioSistema di valutazione delle condizioni ergonomiche
CHECK-LIST PER SOPRALLUOGO

teleconferenza	
Ci sono fonti di luce naturale o artificiale abbaglianti	SI NO
Ci sono fonti di luce artificiale diretta all'altezza dell'occhio umano	SI NO
Ci sono fonti di luce artificiale o naturale diretta in posizione frontale rispetto alla direzione dei percorsi	SI NO
Ci sono fonti di luce naturale in posizione frontale o sul retro delle postazioni di lavoro a videoterminale	SI NO
Nell'unità ambientale o fra due unità ambientali contigue si verifica il passaggio da un'area fortemente illuminata ad una molto poco illuminata	SI NO
La luce naturale diffusa non raggiunge tutte le postazioni di lavoro	SI NO
La distribuzione della luce artificiale non raggiunge adeguatamente tutte le postazioni di lavoro	SI NO
Sul piano di lavoro ci sono < 300 lux (per attività normali)	SI NO
Nei corridoi, l'illuminazione sul piano di calpestio è < 100 lux	SI NO
La temperatura di colore della luce emessa dalle lampade è diversa da bianco o bianco-caldo	SI NO
L'indice di resa del colore delle lampade Ra è < 75	SI NO
Gli operatori non possono regolare la quantità di luce alla loro postazione	SI NO
Gli ambienti, specie di grandi dimensioni, sono illuminati uniformemente	SI NO
Lo spazio di lavoro ha dimensioni insufficienti/costrittive	SI NO
Dalle postazioni di lavoro non si vede il cielo	SI NO
La postazione di lavoro è in un open space	SI NO
Gli arredi hanno spigoli vivi	SI NO
Le postazioni di lavoro fisse sono esposte a correnti d'aria ad altezza uomo	SI NO
Alle postazioni di lavoro a VDT non sono disponibili poggiapiedi	SI NO
La sedia per le postazioni di lavoro a VDT è priva di braccioli	SI NO
I meccanismi di regolazione della sedia per le postazioni di lavoro a VDT sono bloccati o di difficile utilizzo	SI NO
Il piano della scrivania non ha la profondità sufficiente a consentire l'appoggio dell'avambraccio per almeno 15 cm	SI NO
L'altezza del piano della scrivania costringe ad un angolo fra braccio e avambraccio < 90°	SI NO
L'organizzazione della postazione costringe a tenere il busto o il capo ruotato rispetto all'asse frontale della seduta	SI NO
La distanza fra il bordo superiore del monitor e gli occhi dell'operatore è > 10 cm (gli occhi devono trovarsi alla quota più alta)	SI NO
Il piano di calpestio presenta dislivelli > 2 cm	SI NO
Le rampe per il superamento delle barriere architettoniche hanno pendenza > 6%	SI NO
Lungo i percorsi sono presenti gradini isolati	SI NO
Lungo i percorsi sono presenti ostacoli isolati (es. pilasti, arredi)	SI NO
Le scale hanno rampe con più di 14 gradini	SI NO
Il rapporto 2 alzate + 1 pedata delle scale è < 62 o >64	SI NO
Le porte si aprono verso il corridoio/percorso	SI NO
Non sono presenti corrimano negli spazi di collegamento	SI NO
Le superfici di calpestio sono dissestate, non perfettamente complanari, con fughe	SI NO

ERA Ufficio

Sistema di valutazione delle condizioni ergonomiche CHECK-LIST PER SOPRALLUOGO

> 2mm		
La pavimentazione presenta motivi decorativi ingannevoli che alterano la percezione di distanze, dislivelli, andamento planimetrico del percorso	SI	NO
Ci sono pareti riflettenti, retroilluminate o specchiate	SI	NO
Le pareti hanno texture ruvida o dall'apparenza lesiva	SI	NO
Le pareti hanno ampie superfici trasparenti	SI	NO
Il pattern decorativo delle pareti o delle decorazioni ha forte impatto visivo	SI	NO
Il coefficiente di riflessione del pavimento è $< 0,2$ o $> 0,3$	SI	NO
Il fattore di riflessione del soffitto è $< 0,8$	SI	NO
Il colore del soffitto è più scuro di quello delle pareti	SI	NO
Il colore delle pareti è più scuro di quello del pavimento	SI	NO
I vetri degli infissi esterni non sono perfettamente trasparenti	SI	NO
I vetri degli infissi alterano la percezione dei colori dell'esterno	SI	NO
Gli infissi esterni non sono manovrabili dagli utenti finali	SI	NO
Mancano dispositivi di oscuramento (tende, persiane, avvolgibili ecc) agli infissi esterni	SI	NO
I materiali di finitura, richiedono specifiche sostanze e/o tecniche per la pulizia	SI	NO
La pavimentazione è in moquette	SI	NO
Le finiture sono a base di materiali vinilici	SI	NO
Ci sono muffe o macchie da condensa su muri/pavimenti/soffitto	SI	NO
I muri sono danneggiati da umidità di risalita	SI	NO
La pavimentazione o il materiale dei gradini è trasparente o ha inserti illuminati/fluorescenti	SI	NO
I parapetti sono costituiti da elementi discontinui aventi una distanza verticale ≥ 10 cm	SI	NO
Corrimano e/o parapetti non sono ben ancorati al supporto	SI	NO
Il corrimano è a un'altezza < 90 cm > 100 cm	SI	NO
Il coefficiente di attrito della pavimentazione è $\mu < 0,40$	SI	NO
Le porte hanno ante > 120 cm	SI	NO
Sul piano di calpestio possono trovarsi liquidi o condensa	SI	NO
Nello spazio di lavoro ci sono elementi di intralcio in cui è possibile restare impigliati	SI	NO
Gli arredi sono disposti in modo da costituire intralcio per i flussi di persone	SI	NO
Ci sono faldoni archiviati sopra gli armadi o su scaffali/mensole ad un'altezza > 220 cm	SI	NO
La postazione di lavoro in piedi non offre appoggio lombare (supporto per la postura semi-seduta)	SI	NO
La postazione di lavoro richiede postura eretta fissa e non offre appoggio per i piedi	SI	NO
La postazione di lavoro in piedi non dispone di tappetino anti-fatica	SI	NO
Il sedile non offre appoggio lombare	SI	NO

Indicatori di rischio ergonomico relativi a sostanze/prodotti utilizzati o realizzati

Dati

ERA Ufficio

Sistema di valutazione delle condizioni ergonomiche

CHECK-LIST PER SOPRALLUOGO

Fotocopiatrici e stampanti laser sono collocate in ambienti insufficientemente ventilati o in prossimità di postazioni di lavoro fisse	SI	NO
---	----	----

Indicatori di rischio ergonomico relativi all'organizzazione/modalità di esecuzione del compito

Dati		
L'operatore lavora da solo	SI	NO
Non sono disponibili le istruzioni sull'uso del toner nel luogo in cui vengono manipolate/utilizzate/stoccate	SI	NO
Non sono disponibili guanti per l'uso del toner	SI	NO
Benché informati/formati, gli operatori non adottano le pause dovute durante il lavoro al VDT	SI	NO
Gli operatori hanno l'abitudine di pranzare in ufficio	SI	NO
Il compito richiede attenzione prolungata a richieste di altre persone	SI	NO
Compito è ripetitivo/noioso (privo di contenuti creativi)	SI	NO
L'ambito di responsabilità nel compito non è chiaramente definito	SI	NO
Ci sono addetti che non accedono alle informazioni necessarie per portare a termine il compito	SI	NO
Il compito implica l'interazione con clienti/utenti in attesa	SI	NO
Il carico di lavoro è (o viene considerato) non equamente distribuito	SI	NO
L'attività è soggetta a scadenze stringenti/serrate	SI	NO
Il compito richiede di prendere delle decisioni in tempi rapidi	SI	NO
Il flussi procedurali di riferimento non sono fluidi /non sono rispondenti alle reali possibili modalità di svolgimento del compito	SI	NO
Il compito richiede l'interazione con utenti/clienti con atteggiamento negativo (es. assistenza clienti, gestione reclami)	SI	NO
I compiti sono rigidamente temporizzati/monitorati (es. risposta chiamate telefoniche, tempo evasione pratica ecc.)	SI	NO
Il compito implica transazioni di denaro	SI	NO
Il compito implica forte motivazione/coinvolgimento	SI	NO
Il contenuto del compito è safety critical (danni a persone, cose o ambiente in caso di errore umano)	SI	NO
Il lavoro si svolge su turni anche notturni	SI	NO
L'operatore lavora su 3 turni alternati nell'arco di 6 mesi	SI	NO