



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'economia,  
della formazione e della ricerca DEFR  
**Segreteria di Stato dell'economia SECO**

**Lavoro e salute**

# Lavorare seduti



SECO | Condizioni di lavoro

## **Lavorare a lungo seduti può essere dannoso e pericoloso per la salute.**

Questo opuscolo offre utili consigli per organizzare in modo ottimale la postazione di lavoro e spiega come prevenire gli effetti negativi del lavorare seduti.

### **Principi generali:**

- Pianificare le attività in modo da renderle variate per prevenire i problemi legati allo stare continuamente seduti.
- Adeguare la postazione e i dispositivi di lavoro alle caratteristiche individuali dei lavoratori.
- Organizzare in modo ottimale la postazione di lavoro per favorire il benessere personale e, di conseguenza, anche l'efficienza lavorativa e la qualità della produzione.
- Introdurre e formare i lavoratori all'uso corretto delle attrezzature è importante per l'ergonomia della postazione di lavoro: anche la migliore sedia serve a poco se è regolata male e non viene utilizzata correttamente.

### **Responsabilità del datore di lavoro e dei collaboratori**

Il datore di lavoro è responsabile dell'organizzazione del posto di lavoro.

Il personale deve cooperare con il datore di lavoro e proporre eventuali misure di miglioramento.

**Perché lavorare seduti è un tema importante?**

Molte persone passano buona parte delle loro giornate sedute: quando lavorano, si recano al lavoro o durante il loro tempo libero.

È provato che lo stare seduti troppo a lungo, o troppo spesso, nuoce alla salute. Aumenta il rischio di disturbi cardiovascolari e riduce la speranza di vita.

Alcune attività però possono essere svolte soltanto da seduti. Perciò molti lavoratori devono trascorrere quasi tutto il tempo di lavoro rimanendo seduti.

- Stare continuamente seduti è affaticante: tutto il corpo ne risente.
- Se si passa molto tempo seduti spesso si soffre di disturbi alla schiena e alle gambe.
- Lavorando a lungo al videoterminale possono subentrare dolori a mani, braccia, nuca e schiena.
- Ciò determina maggiori assenze per malattia e genera costi pesanti, non soltanto per i singoli collaboratori, ma anche per il datore di lavoro.

## **Cosa prevede la legge?**

### **Codice delle obbligazioni**

Il datore di lavoro è tenuto a proteggere la salute del lavoratore (art. 328 CO).

### **Legge sul lavoro**

Il datore di lavoro deve provvedere a tutelare efficacemente la salute (cfr. in particolare art. 23 e 24 OLL 3 e relative indicazioni). Deve soprattutto:

- organizzare i posti di lavoro secondo principi ergonomici;
- valersi delle possibilità offerte dalla tecnica;
- rivolgersi a specialisti in caso di dubbi sul rispetto delle norme di prevenzione sanitaria.

### **Legge sull'assicurazione contro gli infortuni**

Il datore di lavoro è responsabile della prevenzione degli infortuni e delle malattie professionali (art. 82 LAINF). Quando vi è motivo di credere che la salute dei lavoratori sia danneggiata dall'attività che svolgono, occorre far eseguire un'indagine nel campo della medicina del lavoro (art 3 OPI).

### **Legge sulla partecipazione**

I collaboratori hanno diritto a essere consultati e informati in merito a sicurezza e salute.

**In che modo  
lo stare seduti  
provoca  
problemi?**

Lo stare seduti può causare problemi se:

- si rimane seduti per più di quattro ore;
- non ci si può alzare a intervalli regolari;
- la sedia e il pianale o tavolo di lavoro non sono adeguati alla statura e all'attività del lavoratore.

**Stando seduti ci si affatica di più se:**

- si è costretti ad assumere posture innaturali;
- il materiale di lavoro e/o gli elementi di comando non sono a portata di mano;
- si deve tenere la testa in una posizione scomoda;
- lo spazio disponibile per piedi, gambe o braccia è insufficiente;
- si utilizzano sedie inadatte o regolate male.

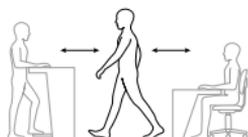
**Come si possono  
prevenire i  
problemi di  
salute?**

Mantenere una postura corretta quando si lavora è importante per la salute.

Ecco alcuni consigli utili per prevenire i disturbi causati dal lavorare seduti.

## Raccomandazioni per le postazioni di lavoro seduti

### Alternare lo stare seduti con lo stare in piedi



Lavorare alternativamente seduti e in piedi fa molto bene.

A questo scopo può essere utile disporre di una scrivania regolabile elettricamente in altezza.

Bisognerebbe intercalare spesso i periodi in cui si lavora seduti con un po' di movimento o con pause in piedi.

### Più stabilità con uno sgabello di sostegno

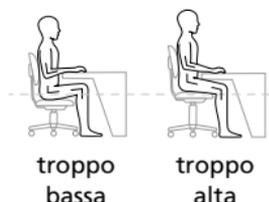


Se si lavora al computer o si svolgono attività che richiedono precisione, uno sgabello di sostegno permette maggiore stabilità. Anche gli sgabelli di sostegno devono essere regolabili in altezza.

### Regolare sedie e tavoli alla giusta altezza

Se si lavora seduti, l'altezza del tavolo e quella della sedia devono essere regolate l'una in funzione dell'altra.

Per mantenere una postura naturale occorrono tavoli e sedie regolabili.



La distanza tra il sedile della sedia e il piano del tavolo deve essere adeguata alla statura del lavoratore e all'attività da svolgere.

## **Regolare l'altezza del tavolo secondo l'attività da svolgere**

Per la maggior parte delle attività (incluso il lavoro al videoterminale) l'altezza del tavolo dovrebbe corrispondere all'incirca a quella del gomito quando si è seduti. Se l'attività richiede uno sforzo fisico (ad es. nel caso dei lavori di montaggio), l'altezza del pianale di lavoro dovrebbe essere di circa 2 cm più bassa.

Se si tratta di lavori di precisione o rifinitura (ad es. se si utilizza una lente o si effettuano montaggi di precisione) il tavolo va regolato più alto, per non dover piegare troppo in avanti la testa.

### **Poggiapiedi**

Se il pianale o tavolo di lavoro è troppo alto si possono utilizzare poggiapiedi. Visto che i poggiapiedi ostacolano i movimenti naturali e involontari dei piedi, è indispensabile regolare correttamente l'altezza di tavoli e sedie.

### **Regolare l'altezza della sedia secondo la statura**

Le postazioni in cui si lavora seduti devono essere provviste di sedie regolabili in altezza. L'altezza è regolata correttamente se l'articolazione del ginocchio forma un angolo retto, e se le cosce e le piante dei piedi poggiano interamente sul sedile rispettivamente sul pavimento.

Anche le persone di bassa statura devono poter stare sulla sedia in posizione completamente arretrata, per permettere allo schienale di sostenere bene la schiena. Per poter piegare sufficientemente le gambe all'indietro, tra il bordo anteriore del sedile e l'articolazione del ginocchio deve esserci uno spazio largo almeno due dita.

## **Corretto posizionamento dello schienale**

L'altezza e l'inclinazione dello schienale devono essere regolabili.

Lo schienale deve permettere di piegarsi all'indietro, per poter rilassare la schiena.

Il meccanismo va regolato in modo che i movimenti per passare dalla postura eretta a quella con la schiena inarcata all'indietro non siano eccessivamente liberi o ostacolati. Spesso la sedia è munita di una leva di regolazione, sistemata sotto il sedile.

Lo schienale andrebbe fissato soltanto quando si deve svolgere un'attività che richiede movimenti accurati e precisi.

## **Comportamento individuale**

- Prestare attenzione alla propria postura.
- Adeguare la postazione di lavoro alla propria statura.
- Sfruttare le occasioni di movimento o approfittare dei brevi momenti di pausa per stare in piedi.
- Cambiare posizione quando si sta seduti o alternare il lavoro da seduti con quello in piedi.
- Fare esercizi di rilassamento.

# Checklist per l'acquisto di sedie da ufficio

## Come scegliere la sedia giusta

- ✓ Il telaio della sedia è stabile ed è dotato di cinque rotelle o pattini? (Se l'altezza del sedile supera i 65 cm sono ammessi soltanto i pattini!)
- ✓ Le rotelle sono adatte al tipo di pavimento?
- ✓ L'altezza e l'inclinazione del sedile sono regolabili?
- ✓ Il sedile sostiene bene il bacino? La linea del femore è leggermente inclinata verso il basso?
- ✓ Il bordo anteriore del sedile è arrotondato?
- ✓ Anche le persone di statura bassa possono sedersi in posizione completamente arretrata, piegando le gambe all'indietro?
- ✓ La sedia è dotata di un meccanismo con movimento sincrono sedile-schienale regolabile secondo il peso corporeo?
- ✓ La forma dello schienale permette di sostenere l'area lombare?
- ✓ La posizione e l'inclinazione dello schienale sono regolabili? Lo schienale può essere bloccato?
- ✓ Il sedile è imbottito in modo da prevenire i disturbi legati al carico ponderale?

## Adeguare l'altezza dei dispositivi e mantenere una postura corretta

- ✓ Durante il lavoro si può stare dritti mantenendo una postura naturale?
- ✓ Si possono tenere rilassate le spalle?
- ✓ Lo spazio per muovere braccia e gambe è sufficiente?
- ✓ Si cambia frequentemente postura e si utilizza lo schienale?

**Per ulteriori  
informazioni**

Indicazioni relative alle ordinanze 3 e 4  
concernenti la legge sul lavoro

[www.seco.admin.ch](http://www.seco.admin.ch)

[www.ekas-box.ch/it](http://www.ekas-box.ch/it)

Editore:

SECO | Direzione del lavoro | Condizioni di lavoro

058 463 89 14

[ab.sekretariat@seco.admin.ch](mailto:ab.sekretariat@seco.admin.ch)

Foto: Thinkstock

Grafica: WS Kommunikation AG

Anno di pubblicazione: 2016

Distribuzione:

UFCL | Ufficio federale delle costruzioni e della logistica

[www.pubblicazionifederali.admin.ch](http://www.pubblicazionifederali.admin.ch)

N.: 710.068.i

Download:

[www.seco.admin.ch](http://www.seco.admin.ch)