

UBICAZIONE DEL VIDEOTERMINALE		
Le finestre sono disposte lateralmente rispetto allo schermo?	SI	NO
Le finestre sono dotate di veneziane o altro sistema di tende?	SI	NO
Avete eliminato i riflessi di luce (finestre, lampade) sul vostro schermo? Fate un controllo a schermo spento!	SI	NO
Il testo e le immagini sul monitor sono nitidi e facilmente leggibili stando comodamente seduti?	SI	NO
Sul piano di lavoro avete lo spazio necessario per disporre il monitor, la tastiera e il mouse nonché per poggiare gli avambracci davanti alla tastiera?	SI	NO
C'è sufficiente spazio sotto la superficie di lavoro per muovere e distendere le gambe?	SI	NO
TASTIERA E MOUSE		
La tastiera si trova direttamente di fronte a voi?	SI	NO
L'altezza e l'inclinazione della tastiera sono regolate in modo tale che i vostri polsi sono dritti e le spalle rilassate?	SI	NO
Tenete gli avambracci appoggiati sul piano di lavoro durante la digitazione?	SI	NO
Se state usando il mouse lo tenete con la mano rilassata, senza angolare il polso e lo usate con tocco leggero?	SI	NO
ADATTAMENTO DEI SINGOLI ELEMENTI ALLE DIMENSIONI DEL CORPO E ALL'ATTIVITA' LAVORATIVA		
L'altezza del sedile è stata adattata alla vostra statura?	SI	NO
I vostri piedi poggiano bene?	SI	NO
Il sedile sostiene la regione lombare?	SI	NO
Il piano del sedile è arrotondato per consentire una buona circolazione del sangue in corrispondenza delle cosce?	SI	NO
L'altezza del piano di lavoro è idonea alla vostra statura?	SI	NO
Avete regolato l'inclinazione e l'orientamento dello schermo?	SI	NO
REGOLAZIONE DELLO SCHERMO E MANUTENZIONE		
La luminosità e il contrasto tra i caratteri e lo sfondo dello schermo sono regolati in modo ottimale?	SI	NO
Pulite la tastiera e il mouse regolarmente?	SI	NO
Pulite lo schermo e l'eventuale filtro regolarmente?	SI	NO
ORGANIZZAZIONE E IGIENE DEL LAVORO		
L'organizzazione del lavoro è concepita in modo da prevedere una sana attività mista?	SI	NO
Evitate di mantenere posizioni fisse per tempi prolungati ed osservate le pause?	SI	NO
Se prescritti, utilizzate gli occhiali?	SI	NO