



RISCHI

- **ERGONOMICI (POSTURE SCORRETTE)**
- **OCULO-VISIVI**
- **ABRASIONI, TAGLI, ECC.**
- **INCIAMPI, CADUTE, URTI**
- **ELETTROCUZIONI**
- **STRESS-LAVORO CORRELATO**

AZIONI PER GARANTIRE LA SALUTE E LA SICUREZZA

PRIMA DI INIZIARE IL LAVORO

- Verificare il corretto collegamento elettrico e la funzionalità dei dispositivi di sicurezza (doppio isolamento o collegamento di terra; scocca pc chiusa; ventola funzionante ecc.).
- Regolare correttamente il video (posizione frontale, distanza, inclinazione, altezza, luminosità, contrasto).
- Regolare correttamente la poltrona (altezza seduta, inclinazione schienale).
- Sistemare adeguatamente il piano di lavoro (tastiera, documenti ecc.).
- Regolare la dimensione dei caratteri/risoluzione del video in modo da permettere una facile visione.
- Assicurare un'adeguata illuminazione naturale e artificiale dell'ambiente di lavoro (luminosità del video simile a quell'ambiente)
- Verificare che non ci siano fonti di abbagliamento (riflesso sul video, sul piano di lavoro ecc.) dovute alle fonti di luce artificiali e/o naturali
- Regolare le veneziane, i tendaggi per evitare abbagliamenti o viceversa scarsa luminosità dell'ambiente.

DURANTE IL LAVORO

- Mantenere la schiena appoggiata allo schienale (in particolare verificare l'appoggio della parte lombare).
- Mantenere gli avambracci appoggiati al piano di lavoro.
- Evitare posizioni che irrigidiscano i muscoli del collo, spalle, braccia.
- Ogni tanto alzare lo sguardo dallo schermo e guardare oltre.
- Almeno ogni due ore di lavoro continuativo al VDT fare una pausa, cambiando attività (archiviare ecc.) ed alzarsi e sgranchire le gambe.
- Arieggiare periodicamente il locale di lavoro (aumentare la frequenza se in presenza di stampanti).

DOPO IL LAVORO

- Almeno a fine giornata spegnere il pc (anche gli stand by del video) e le eventuali ciabatte.
- Periodicamente pulire accuratamente le superfici (tavolo, tastiera, eventuale cornetta telefono).

ALTRE MISURE DI PREVENZIONE

- Se possibile, sistemare la postazione in modo da avere le fonti di luce naturale ai lati (cioè perpendicolarmente al video).
- Qualsiasi operazione di manutenzione sull'hardware va effettuata a macchina spenta; in caso di intervento tecnico è buona norma scollegare la presa di corrente.
- Mantenere sempre libere le prese d'aria del computer.
- Verificare che i cavi elettrici non possano costituire un rischio di inciampo, impigliamento.
- Sostituire eventuali lampade non più funzionanti (es. che non si accendono o che provocano sfarfallio).
- In caso di necessità, richiedere ausili quali pedana poggiapiedi, pad poggia polso.

Regolazione postazione di lavoro

