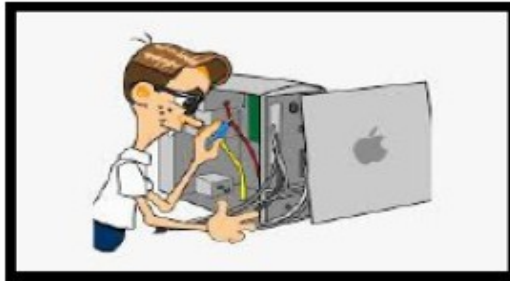
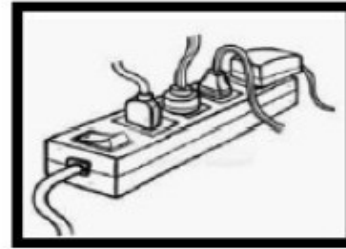
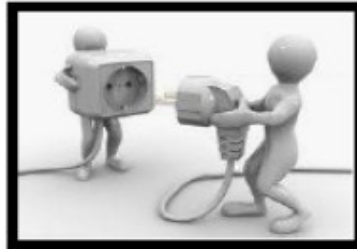


**Le norme in materia di salute e  
sicurezza nei luoghi di lavoro  
sono stabilite dal D. Lgs. n. 81  
del 2008.**

# ATTENZIONE



- È assolutamente vietato maneggiare prese, ciabatte, spine, adattatori, cavi di alimentazione e qualsiasi altro dispositivo elettronico.
- Qualsiasi violazione delle suddetta disposizione verrà sanzionata con l'interdizione all'utilizzo dell'aula informatica.

# ATTENZIONE



**Disturbi fisici** : l'uso prolungato degli apparecchi muniti di videoterminali può comportare disturbi alla vista (stanchezza, bruciore, lacrimazione, visione annebbiata) o disturbi muscolari/scheletrici (dolore e rigidità al collo, alle spalle, alla schiena, alle braccia, alle mani).

# ATTENZIONE

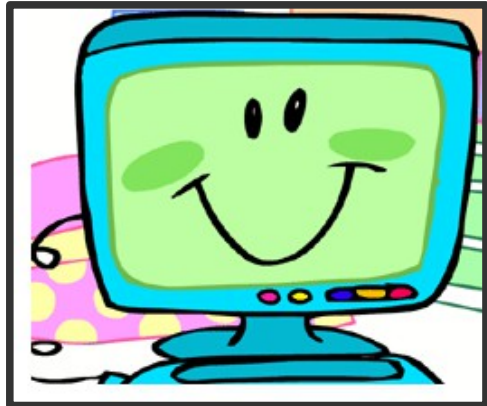


## **Norme di comportamento generali in laboratorio**

- Ogni utente deve al termine della lezione lasciare la postazione pulita e in ordine;
- Spegnerne sempre le apparecchiature elettriche dopo l'utilizzo (computer, stampati, ecc.);
- Non depositare materiali davanti agli estintori, alle bocchette antincendio, ai passaggi e alle uscite di emergenza;
- È vietato introdurre in laboratorio bottiglie, lattine, bicchieri o altro contenente liquidi;



**Utilizzare il computer in un modo poco corretto può provocare disturbi agli occhi. Spesso, soprattutto quando si gioca, ci si dimentica degli occhi e si continua per ore...**



**Che cosa ti può capitare** - Sai che cosa ti può capitare se rimani troppo a lungo davanti al computer?

- **Potresti sentire gli occhi che ti bruciano o avvertire un senso di stanchezza.**
- **Gli occhi potrebbero iniziare a lacrimare.**
- **Ti potrebbe capitare di vedere un po' annebbiato.**
- **La luce potrebbe infastidirti.**
- **Ti potrebbe venire mal di testa.**



## Come evitare i disturbi

- Fai delle pause frequenti. Ricorda : meglio tante pause brevi che poche pause lunghe.
- Assicurati che l'illuminazione sia giusta. Se è possibile, è sempre meglio utilizzare la luce naturale.
- Posiziona lo schermo all'altezza degli occhi.
- Mantieni lo schermo a una distanza adeguata dagli occhi (la distanza ideale è di circa 60 cm. Per calcolarla unisci due fogli della stampante, ciascuno dei quali è alto circa 30 cm).
- Posiziona lo schermo con la corretta angolazione, in modo che non si creino riflessi.
- Nel regolare lo schermo è meglio scegliere un fondo chiaro e caratteri scuri.



- **Regolare il monitor in modo che abbia una luminosità e un contrasto rilassanti, o comunque non stancanti.**
- **Distogliere spesso lo sguardo dal monitor e guarda cose lontane.**
- **Sbattere spesso le palpebre in modo da inumidire gli occhi e rilassare i muscoli.**
- **Pulire periodicamente il monitor: una buona idea è avere uno straccetto sempre a portata di mano.**
- **Se mentre sei al computer avverti qualche disturbo... non trascurarlo. Alzati immediatamente e smetti di utilizzarlo!**

# La posizione del corpo

Un utilizzo scorretto del computer può provocare disturbi a numerose parti del corpo... anche a quelle che non immagineresti mai! Fai sempre attenzione ai primi fastidi, perché con il tempo potrebbero diventare dei veri e propri problemi di salute!

Spesso, soprattutto quando si gioca, ci si dimentica della posizione della schiena, delle gambe, del collo...

Questo è davvero un errore da non commettere !!!



## Fastidi, dolori e problemi

Se non fai attenzione a mantenere il corpo in posizione corretta, puoi andare incontro a: mal di schiena

- dolori al collo
- dolori alle braccia e ai gomiti
- dolori ai polsi e alle mani
- formicolio e dolore alle gambe





# Scopriamo le cause

Quando si sta al computer a volte si assumono delle posizioni che ci sembrano naturali... ma che in realtà sono scorrette. È proprio da tali posizioni che dipendono i fastidi.

- la schiena è storta o ricurva
- la sedia è scomoda o non adatta per lavorare al computer
- la sedia non è stata ben regolata: è troppo alta, o troppo bassa, o troppo lontana dalla scrivania
- le braccia e i gomiti non sono nella giusta posizione
- le spalle non sono rilassate
- i polsi e le mani non sono ben posizionati
- il monitor, la tastiera e il mouse non sono disposti nel modo giusto



# Come evitare i disturbi

- Fare sempre attenzione a mantenere la schiena in posizione eretta
- Regolare la sedia e il monitor in modo da non dover girare, abbassare o alzare il collo per vedere lo schermo. Ricorda che gli occhi devono essere all'altezza del centro dello schermo.
- Avvicinare il più possibile la sedia al tavolo
- Piegare i gomiti a 90° circa
- Regolare la base di appoggio della tastiera in modo da riuscire a tenere braccia e polsi appoggiati alla scrivania
- Assicurati che sul tavolo ci sia sempre un'area libera sufficientemente grande su cui posizionare il mouse e il suo tappetino.



schiena dritta



gomiti a 90°

- **Tenere il mouse il più possibile vicino al corpo**
- **Non accavallare le gambe e stai con entrambi i piedi ben appoggiati a terra**
- **Stai rilassato soprattutto con le spalle**
- **Come al solito, non rimanere davanti al computer troppo a lungo.**
- **Fare numerose pause anche brevi**
- **Appena avverti qualche dolore alzati immediatamente e dillo ai tuoi insegnanti.**



mouse vicino  
al corpo



piedi appoggiati  
a terra

## POSTURA DEL CORPO DURANTE IL LAVORO AL VIDEOTERMINALE

1. Distanza dallo schermo circa 50 – 70 cm.
2. Appoggio avambracci circa 15-10 cm.  
Tastiera all'altezza dei gomiti.
3. Arti a 90 gradi.
4. Sostegno della regione lombare.
5. Libertà di movimento per le gambe.

