

Informatica

Modulo 8 - Ergonomia

Ergonomia

- E' una disciplina che analizza il rapporto tra l'uomo e l'ambiente lavorativo per migliorare la produttività e rendere più confortevole il lavoro.
Deriva dalle parole greche:
 - - èrgon = lavoro.
 - - nòmos = regola

Legislazione

- Il decreto legislativo n.626 del 1994 stabilisce alcune regole da seguire. Questa legge prevede che il datore di lavoro debba fornire a tutti i dipendenti:
 - Sedia stabile, con altezza e schienale regolabili, e braccioli per l'appoggio dei gomiti.
 - Tavoli di altezza adeguata come base di appoggio per la tastiera e il monitor.
 - Corretta illuminazione.
 - Tastiera con inclinazione regolabile e con la possibilità di appoggiare i polsi mentre si digita.
 - Una posizione di lavoro abbastanza spaziosa per garantire la necessaria libertà di movimento.
 - Una buona aerazione del locale in cui si lavora.

Alcune regole da seguire

- Fare pause frequenti per non stancare troppo gli occhi.
- Mantenere una distanza adeguata dal monitor (circa 60-80 cm).
- Evitare le sorgenti di luce che possono causare riflessi sullo schermo.
- Usare un monitor a cristalli liquidi (LCD) per eliminare il rischio legato all'emissione di radiazioni.

Il piano di lavoro

- La corretta disposizione dell'hardware sulla scrivania è il primo fattore di prevenzione, infatti è fondamentale che la tastiera sia collocata ad una distanza tale da garantire l'appoggio degli avambracci sul piano di lavoro.



Tastiere ergonomiche



Sindrome del tunnel carpale

- È una neuropatia dovuta all'irritazione o alla compressione del nervo mediano nel suo passaggio attraverso il canale carpale (una cavità localizzata a livello del polso).
- La sindrome è dovuta più frequentemente all'infiammazione cronica della borsa tendinea dei flessori (tenosinovite), che comprime il nervo mediano.
- È più frequente nei soggetti che utilizzano le mani per lavori di precisione e tipicamente ripetitivi.



Tappetini e mouse



Posizione poltrona

- Per prevenire disturbi alla schiena e al collo è importante assumere una posizione corretta quando si rimane seduti per molto tempo davanti al computer.
- Lo schienale della poltrona va regolato in posizione verticale, cercando la posizione più confortevole per il supporto lombare.
- Si deve regolare anche l'altezza della seduta in modo da permettere di appoggiare tutta la pianta dei piedi al pavimento in modo naturale.

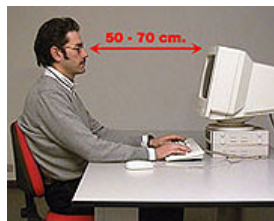


Sedia ergonomica



Monitor

- Per evitare l'affaticamento visivo bisogna evitare riflessi sullo schermo.
- Assumete una posizione di fronte al video in modo tale che la distanza occhi-schermo sia compresa tra 50-70 cm.
- Durante le pause, è opportuno non dedicarsi ad attività che richiedano uno sforzo visivo ravvicinato



In sintesi



... oppure

