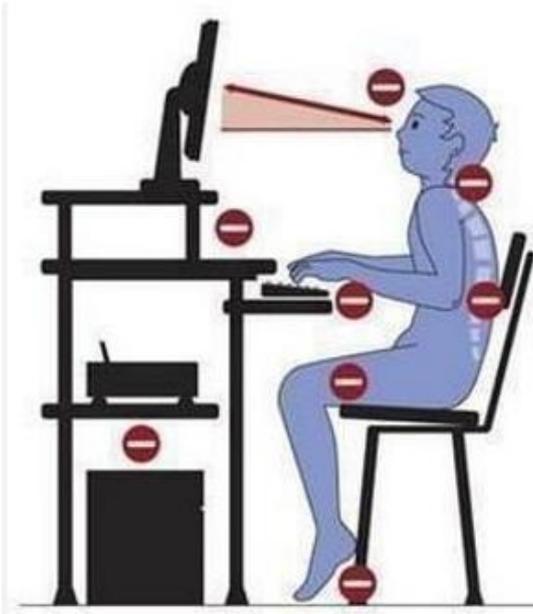


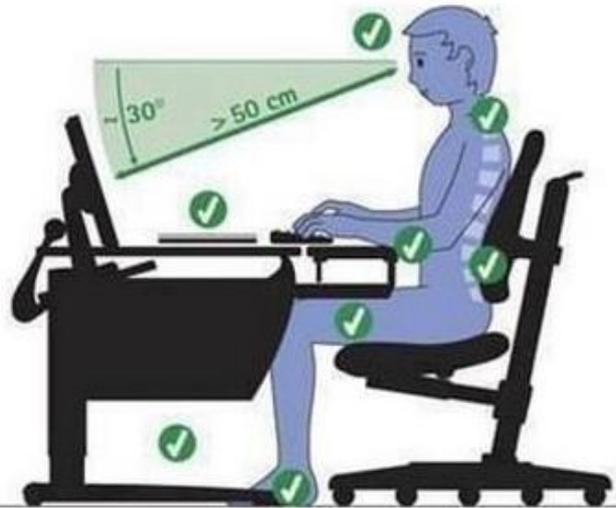
CONSIGLI PER LAVORO CON VIDEOTERMINALE

<p>Ho sistemato la postazione di lavoro?</p>	<p>SCHERMO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posizionare lo schermo al di sotto dell'altezza occhi dell'operatore e leggermente inclinato all'indietro; uno schermo più basso degli occhi permette una maggiore chiusura delle palpebre, che aiuta a limitare la secchezza oculare, e inoltre permette una posizione più rilassata del collo - Mantenere la giusta distanza dallo schermo: più o meno equivale alla lunghezza del braccio, per non affaticare i muscoli che realizzano la convergenza. Regolare le dimensioni di visualizzazione dei caratteri perché siano chiaramente leggibili. <p align="center"><input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> no</p>	<p>BRACCIA E AVAMBRACCI: tra loro angolo di 90 gradi</p> <p align="center"><input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> no</p> <p>Gli avambracci devono essere appoggiati sul piano di lavoro (a metà circa fra gomito e polso, in modo da scaricare equamente il peso tra avambracci e polso)</p> <p align="center"><input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> no</p> <p>Mouse: evitare eccessive inclinazioni e movimenti del polso mentre si lavora con il mouse, verificare che la velocità del puntatore mouse non sia troppo lenta (in tal caso sostituirlo)</p> <ul style="list-style-type: none"> - fare esercizi per le mani: ruotare in senso orario e antiorario la mano, aprire e chiudere le dita delle mani più volte, tenere il braccio in alto in modo che il sangue defluisca dalle dita <p align="center"><input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> no</p>	<p>REGOLAZIONE LUCE</p> <p>Evitare abbagliamenti, sfarfallio schermo</p> <p align="center"><input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> no</p> <p>Gambe: i piedi devono appoggiare su pavimento (o poggiatesta) in modo che angolo tra coscia e gamba sia di 90 gradi</p> <p align="center"><input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> no</p>	<p>PULIZIA TAVOLO</p> <p align="center"><input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> no</p> <p>Controllo INTEGRITA' PRESE-CIABATTE-CAVI (vanno sostituiti se rotti, con segni di bruciatura ... Evitare di calpestarli, urtarli, bagnarli, metterli vicino a fonti di calore ...)</p> <p align="center"><input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> no</p> <p>E' stato verificato che la potenza complessiva degli apparecchi collegati sulla ciabatta sia inferiore a quella indicata sulla ciabatta stessa (in caso contrario, si provoca un forte riscaldamento, anche con pericolo di incendio)</p> <p align="center"><input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> no</p> <p>Si evita di collegare ciabatte a cascata sulla stessa presa e adattatori su adattatori?</p> <p align="center"><input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> no</p>
<p>PAUSE</p> <p>Per alzarsi e guardare lontano (oltre 6 metri)</p>	<p>Ogni 20 minuti</p> <p align="center"><input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> no</p>	<p>Ogni ora</p> <p align="center"><input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> no</p>	<p>Ogni 2 ore (di 15min) obbligatoria per legge</p> <p align="center"><input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> no</p>	

NO



SI



POSIZIONE MANI

