

ATTREZZATURE MUNITE DI VIDEOTERMINALE

D. Lgs. 81/08 – D. Lgs. 106/09

DISTURBI VISIVI

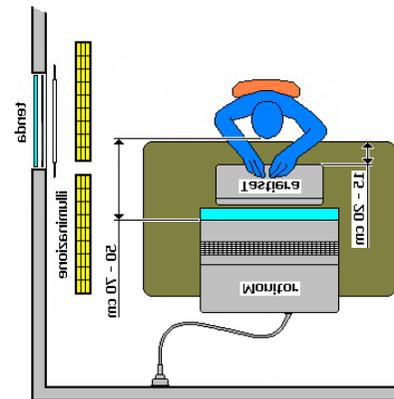
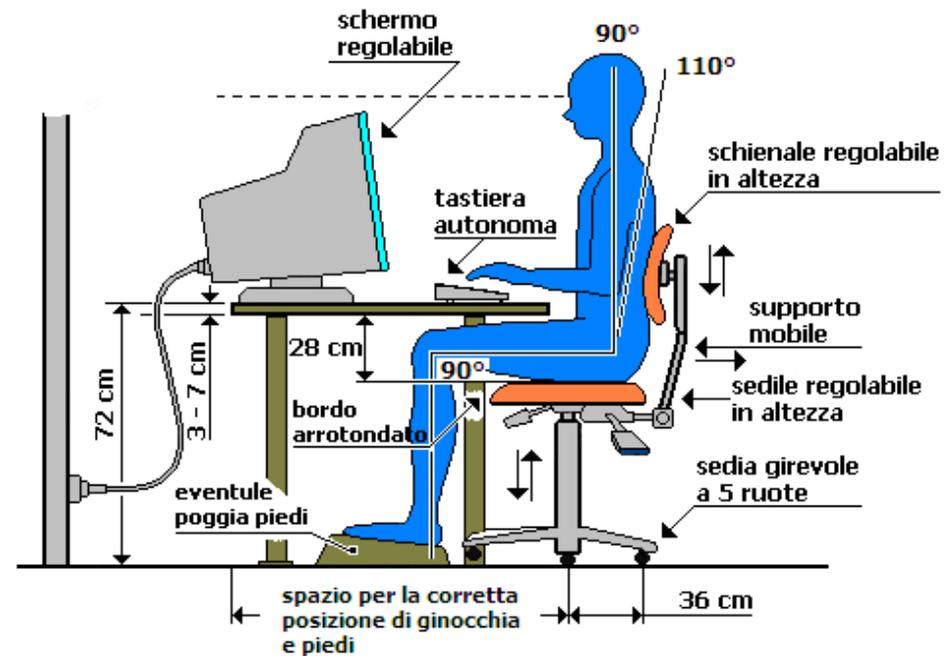
- ✓ Distogliere periodicamente lo sguardo dal video e guardare oggetti lontani, per ridurre l'affaticamento visivo;
- ✓ Socchiudere per alcuni secondi le palpebre in modo da escludere momentaneamente gli occhi dall'impatto con la luce;
- ✓ Evitare di rimanere seduti durante le pause e ridurre l'impegno visivo.

DISTURBI MUSCOLO SCHELETRICI

- ✓ Assumere una postura corretta di fronte al video:
 - Piedi ben appoggiati al pavimento;
 - Schiena appoggiata nella sezione lombare al sedile;
 - Braccia appoggiate al tavolo con angolo di 90 gradi;
 - Evitare una eccessiva pressione sulla parte posteriore delle cosce.
- ✓ Evitare posizioni di lavoro fisse per tempi prolungati;
- ✓ Pausa di 15 minuti ogni 2ore;
- ✓ La distanza dal monitor deve essere di 50-70cm.

DISPOSIZIONI PER GLI UTILIZZATORI

- ✓ Non installare applicazioni o modificare impostazioni della postazione in uso, se non specificatamente richiesto;
- ✓ L'uso del PC e' esclusivamente didattico, ogni uso personale o ludico verrà quindi vietato e l'accesso ad internet monitorato secondo le leggi vigenti;
- ✓ Ricordarsi di lasciare l'aula in ordine (sedie, monitor, rifiuti vari) e non sporcare i display.



IGIENE

- ✓ Pulire regolarmente la tastiera scegliendo prodotti non tossici.
- ✓ Non mangiare in ufficio, le superfici possono essere sporche!

Aggiornato a Dicembre 2020