

# ERGONOMIA E COMPUTER

L'uso sempre più sistematico e prolungato del computer richiede l'assunzione di una postura corretta e l'organizzazione di un'ideale postazione, al fine di tutelare la salute.

## Cosa fare

### 1. Video

Nell'uso del video è importante che la visualizzazione dei caratteri sullo schermo sia tale da renderli chiaramente leggibili, per cui va regolata la variazione della luminosità e del contrasto e non vi devono essere velature luminose o riflessi provocati da finestre, lampade, ecc..; sono, pertanto, preferibili i monitor regolabili.

Il centro dello schermo dovrà essere posizionato sull'asse visivo abituale di lavoro per evitare eccessivi e continui movimenti del capo e la distanza di lettura consigliata (distanza occhi/schermo) dovrà essere di circa 50-70 cm (più è grande lo schermo più elevata deve essere la distanza).



### 2. Tastiera

È opportuno che la tastiera utilizzata sia separata dal videoterminale, per collocarla nella posizione che si ritiene più idonea per le operazioni da svolgere.

La corretta posizione della tastiera è quella che la vede allineata con l'utente e il videoterminale, per evitare frequenti rotazioni del capo e movimenti degli occhi; dovrà, inoltre, essere situata sul tavolo da lavoro in modo che si possano poggiare gli avambracci per non affaticare le braccia.

Si dovrà, infine, avere la possibilità di variare l'inclinazione della tastiera tramite la regolazione di appositi piedini in modo da avere il minor affaticamento possibile dei polsi.



### 3. Mouse

Nell'utilizzo del mouse deve essere predisposto un adeguato spazio libero alla destra della tastiera (o a sinistra se si è mancini), dell'ampiezza necessaria per azionare questo dispositivo con movimenti dell'avambraccio e non affaticare il polso.

### 4. Tavolo da lavoro

Le attrezzature e gli oggetti di lavoro dovranno essere sistemati razionalmente sul piano di lavoro, in modo che il loro utilizzo non costringa ad assumere posture incongrue e compiere movimenti faticosi.

Inoltre, non devono essere presenti oggetti che ostacolino, intralcino o impediscano il libero uso del piano di lavoro.

I cavi di collegamento delle attrezzature non devono passare sul tavolo e non devono intralciare i movimenti delle gambe.



### 5. Sedia

L'altezza del piano di seduta dovrà essere regolata in funzione della statura dell'utilizzatore, in modo che questi abbia i piedi che tocchino comodamente il suolo, per non creare compressioni delle gambe.

Lo schienale della sedia sarà posizionato in modo da sostenere la schiena e seguire la curvatura della colonna vertebrale.

### 6. Poggiapiedi

Il poggiapiedi dovrà essere utilizzato quando non si possono poggiare comodamente i piedi sul pavimento per evitare di avere le gambe "penzoloni" o di poggiare solo la punta dei piedi.

### 7. Leggio

L'uso di un apposito leggio posto al lato del monitor impedisce l'affaticamento della vista e la continua rotazione del capo.

## 8. Ambiente

Gli ambienti devono essere sistematicamente ventilati e spolverati per garantire il giusto apporto di ossigeno ed evitare la diffusione di acari, germi e batteri.

## 9. Postura

Bisogna evitare di assumere posture fisse per tempi troppo prolungati.

E' utile cambiare ogni tanto la posizione, muoversi e alzarsi dalla postazione per rilassare i muscoli, praticando anche esercizi di stretching specifici per il collo, la schiena, le braccia e le gambe.

## 10. Pause

È molto importante rispettare le pause nell'orario di utilizzo del pc: è necessario sospendere l'attività per almeno un quarto d'ora ogni due ore; bisogna, inoltre, prendere una pausa di circa venti secondi ogni venti minuti per focalizzare lo sguardo su un punto distante dal monitor.

Frequenti e brevi pause creano benessere e favoriscono la produttività.

