

ISTITUTO PROFESSIONALE STATALE SOCIO - COMMERCIALE - ARTIGIANALE

# “CATTANEO - DELEDDA” MODENA

Strada degli Schiocchi 110 - 41124 Modena - tel.

059/353242

C.F.: 94177200360

Codice Univoco: UFQMMD

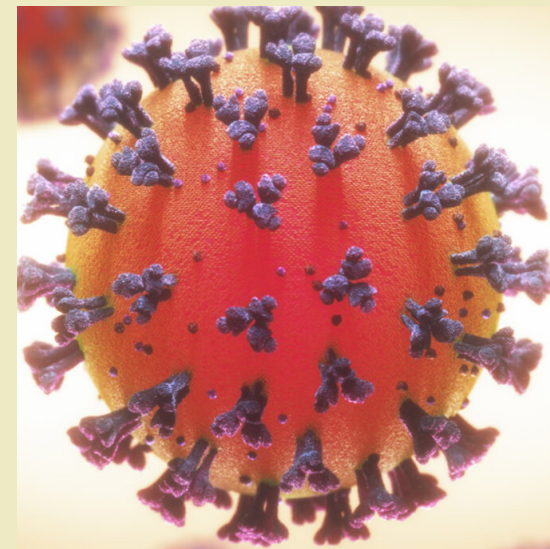


mail: [morc08000g@istruzione.it](mailto:morc08000g@istruzione.it)

pec: [morc08000g@pec.istruzione.it](mailto:morc08000g@pec.istruzione.it)

<http://www.cattaneodeledda.edu.it>

## DAD & Sicurezza Ai tempi del coronavirus



In considerazione del protrarsi della DAD, condividiamo con studenti e docenti alcune informazioni e ricordiamo i comportamenti da osservare per un corretto uso dei VDT, così come previsto dal titolo **VII del D.lgs. 81/08**





Il lavoro al videoterminale, di per sé **non costituisce un rischio per la salute** dell'operatore. È invece la sua utilizzazione in condizioni ambientali e/o organizzative inadeguate che può determinare l'insorgenza di **problemi** per l'integrità fisica e mentale dell'operatore.



# DISTURBI



## OCULO-VISIVI

bruciore, prurito,  
arrossamento,  
lacrimazione,  
visione confusa,  
fastidio per la luce,  
secchezza oculare

## MUSCOLO-SCHELETRICI

Possono manifestarsi con  
senso di pesantezza, tensione,  
indolenzimento, dolore  
muscolare a: collo, schiena,  
spalle, braccia, mani

## DISTURBI PSICOLOGICI

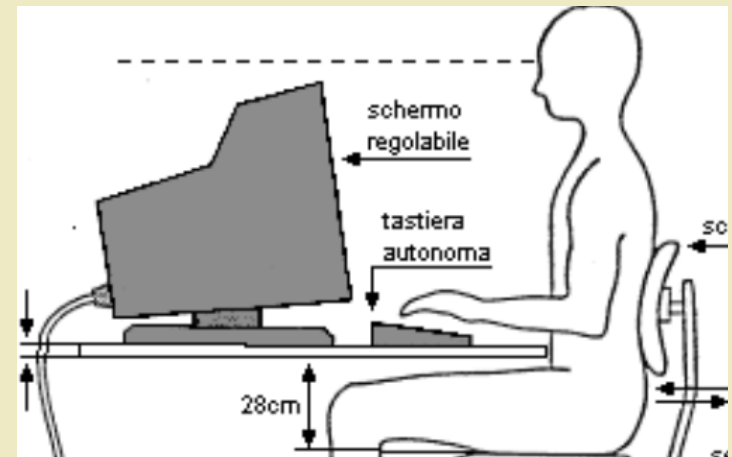
sono difficilmente  
classificabili, in quanto  
causati normalmente da una  
non corretta organizzazione  
del lavoro o dal contenuto  
intellettuale dell'attività  
svolta, che possono indurre a  
fenomeni di ansia,  
nervosismo, irritabilità,  
depressione ed alterazione  
dell'umore

# PER EVITARE I DISTURBI OCULO-VISIVI ATTENZIONE A:

- Collocare correttamente lo schermo in relazione alle finestre (luce) per evitar riflessi.
- Evitare riflessi anche sulla tastiera



- rispettare una distanza di lettura di 50÷70 cm.
- Regolare l'altezza della sedia e/o del monitor in modo tale che gli occhi siano all'altezza del bordo superiore del monitor o poco più sopra.



## PER EVITARE I DISTURBI OCULO-VISIVI ATTENZIONE A:

Posizionare il VDT in maniera ottimale per evitare i riflessi e/o sfarfallii dello schermo:

- oscurare le finestre per migliorare la visibilità ed il contrasto
- regolare il contrasto e la dimensione dei caratteri in modo ottimale;
- mantenere pulito il monitor e lo schermo protettivo



# PER EVITARE I DISTURBI MUSCOLO-SCHELETRICI ATTENZIONE A:

- Mantenere una posizione corretta regolando la posizione del sedile e/o dello schermo in modo che:
  - Gli avambracci siano appoggiati al piano di lavoro e i polsi non piegati;
  - Angoli dei gomiti, fianchi e gambe siano superiori a  $90^\circ$

- I piedi devono essere ben poggiati a terra
- Il mouse deve essere posto sullo stesso piano della tastiera, il più possibile vicino al corpo. ,



## PER EVITARE I DISTURBI PSICOLOGICI:

- Effettuare interruzioni di 15 minuti ogni due ore di attività continuativa al VDT.
- Alternare il più possibile periodi di lavoro al VDT con altre attività, anche per pochi minuti, cercando di interrompere la postura fissa che richiede il VDT

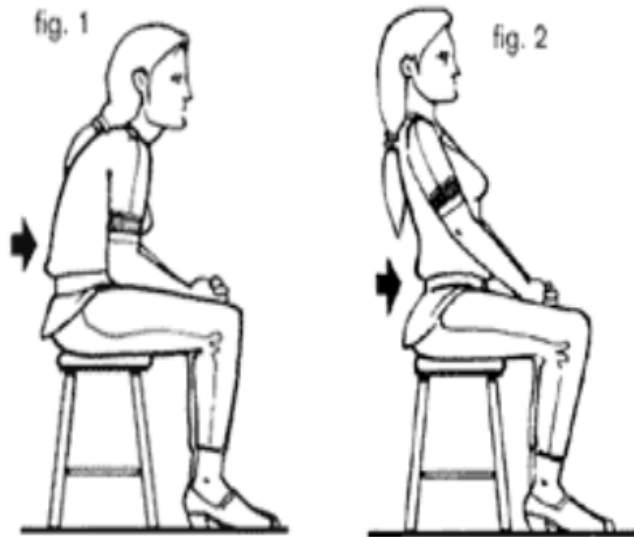


- Dopo un uso continuativo del VDT è necessario ripristinare la corretta impostazione della colonna vertebrale con degli opportuni esercizi e movimenti del tronco dorsale, della testa e del collo.



## ESERCIZI FISICI PROPOSTI

Nel **Titolo VI del D.lgs. 81/08** vengono proposti semplici esercizi di stretching che possono essere eseguiti anche in casa. Ricordarsi che vanno eseguiti in condizioni di assenza di dolore nelle regioni interessate



Alcuni esercizi sono da fare da seduti, altri in piedi. Come acquisire una buona posizione di partenza per gli esercizi da seduto: rilascia del tutto la colonna, come nella fig. 1 e poi raddrizza lentamente inarcando il più possibile la schiena, come nella fig. 2; ripeti per 5 volte. La posizione migliore per gli esercizi che seguono è quella della fig. n.2 ma un po' meno esagerata.

## ESERCIZI FISICI PROPOSTI

### STIRAMENTO DEI MUSCOLI DEL COLLO

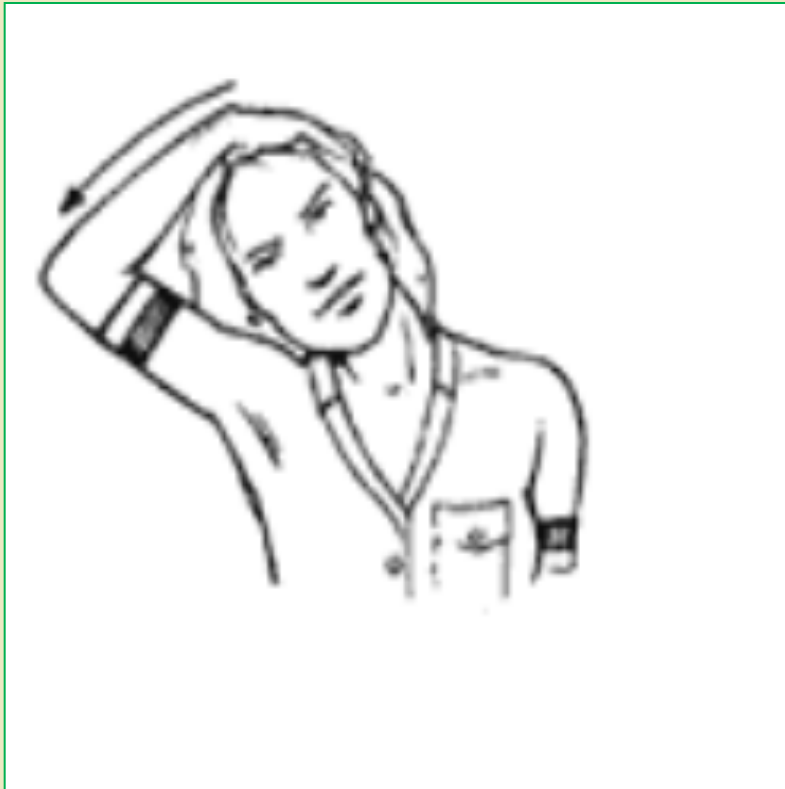


#### ESERCIZIO N. 1

Mettiti in questa posizione, intreccia le dita sulla testa e tira lentamente il capo in basso: Compisci alcuni atti respiratori, lasciando uscire a fondo l'aria. Ripeti più volte, fino a sentir calare la tensione dietro.

## ESERCIZI FISICI PROPOSTI

### STIRAMENTO DEI MUSCOLI DEL COLLO



#### ESERCIZIO N. 2

Piega il collo da un lato continuando a guardare dritto davanti a te (non alzare la spalla).

L'esercizio è più efficace se ti aiuti con la mano (v. figura). Compi alcuni atti respiratori, rilasciando l'altra spalla.

## ESERCIZI FISICI PROPOSTI

### MOBILIZZAZIONE DEL COLLO



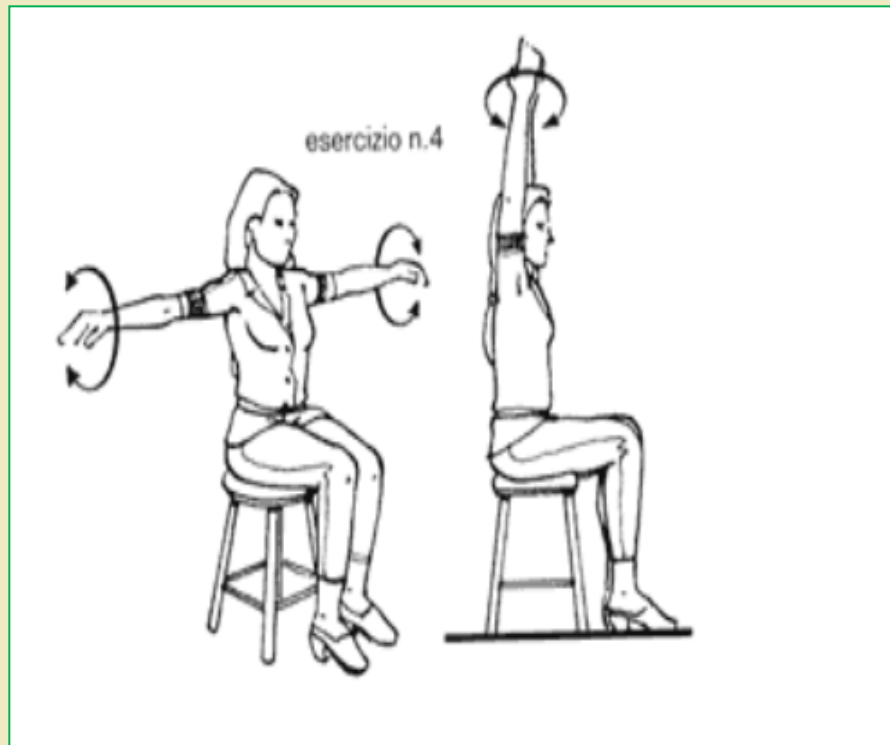
Titolo VI del D.Lgs. 81/08 : Uso del Videoterminale

#### ESERCIZIO N. 3

Ritrai il mento continuando a guardare dritto davanti a te; compi alcuni atti respiratori, poi ritorna nella posizione di partenza. Ti puoi aiutare guidando il mento con la mano

## ESERCIZI FISICI PROPOSTI

### MOBILIZZAZIONE DELLE SPALLE

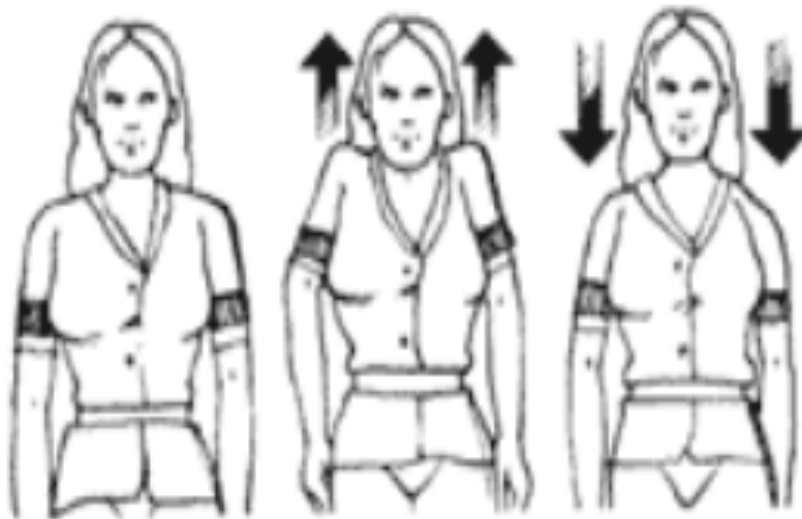


#### ESERCIZIO N.4

Allarga le braccia e descrivi 10 piccoli cerchi con le mani, in entrambe le direzioni. Porta le braccia in alto e fai altri 10 piccoli cerchi, sempre in entrambe le direzioni.

## ESERCIZI FISICI PROPOSTI

### MOBILIZZAZIONE DELLE SPALLE



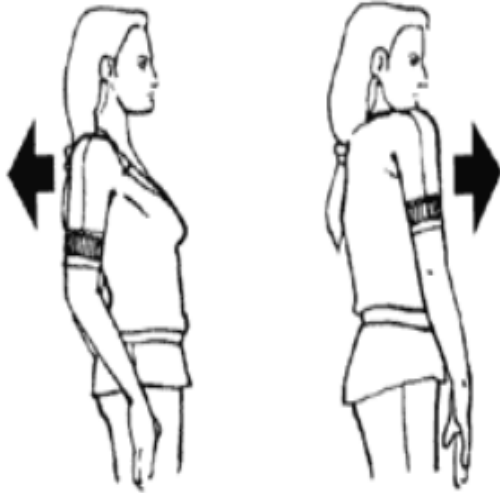
esercizio n.5

#### ESERCIZIO N. 5°

Alzati in piedi, allarga un po' le gambe. Solleva le spalle, conta fino a 10, poi rilassale. Portale in basso, conta fino a 10, poi rilassale. Ripeti 5 volte.

## ESERCIZI FISICI PROPOSTI

### MOBILIZZAZIONE DELLE SPALLE



Titolo VI del D.Lgs. 81/08 : Uso del Videoterminale

#### ESERCIZIO N. 6

Porta indietro le spalle, conta fino a 10 poi rilassale; portale in avanti, conta fino a 10, poi rilassale. Ripeti 5 volte.

**BUON LAVORO!**

**Rsp: Raffaella Di Iorio  
ASPP: Brunella Piemontese**