

Postazione di lavoro



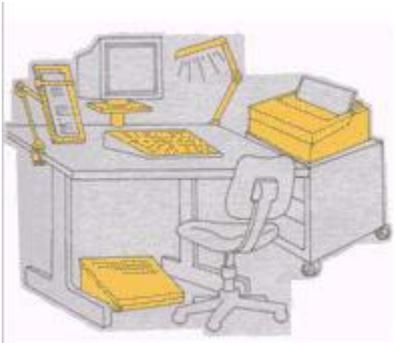
Illuminate correttamente il posto di lavoro, possibilmente con luce naturale, mediante la regolazione di tende o veneziane, ovvero con illuminazione artificiale. Le condizioni di maggiore comfort visivo sono raggiunte con illuminamenti non eccessivi e con fonti luminose poste al di fuori del campo visivo e che non si discostino, per intensità, in misura rilevante da quelle degli oggetti e superfici presenti nelle immediate vicinanze, in modo da evitare contrasti eccessivi;



Orientate ed inclinate lo schermo per eliminare, per quanto possibile, riflessi sulla sua superficie;



Assumete la postura corretta di fronte al video in modo tale che la distanza occhi-schermo sia pari a circa 50-70 cm;



Disporre il porta-documenti, se presente, alla stessa altezza e distanza dagli occhi e dello schermo;



Distogliete periodicamente lo sguardo dal video per guardare oggetti lontani, al fine di ridurre l'affaticamento visivo



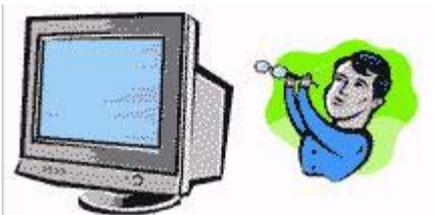
Durante le pause ed i cambiamenti di attività previsti, è opportuno non dedicarsi ad attività che richiedano un intenso impegno visivo, come ad esempio la correzione di un testo scritto;



Utilizzate sempre i mezzi di correzione prescritti; ricordatevi di comunicare al medico competente qualunque disturbo della vista.

Per quanto riguarda il microclima, il lavoro al videoterminale non richiede il rispetto di parametri diversi da quelli normalmente assunti per il comune lavoro d'ufficio. E' necessario che nella postazione di lavoro la velocità dell'aria sia molto ridotta, evitando la presenza di correnti d'aria provenienti da porte, finestre, bocchette di condizionamento, ventilatori, apparecchiature poste in vicinanza ecc. E' importante che l'aria non sia troppo secca per evitare POSSIBILI irritazioni degli occhi. Altrettanta precauzione andrà posta per evitare fonti di calore radiante poste nelle immediate vicinanze della postazione, quali impianti di riscaldamento ma anche finestre che possano essere colpite da irraggiamento solare diretto ecc.;

Per quanto riguarda l'illuminazione, al fine di evitare riflessi sullo schermo, abbagliamenti dell'operatore ed eccessivi contrasti di luminosità la postazione di lavoro va correttamente orientata rispetto alle finestre presenti nell'ambiente di lavoro. L'illuminazione artificiale dell'ambiente deve essere realizzata con lampade provviste di schermi ed esenti da sfarfallio, poste in modo che siano al di fuori del campo visivo degli operatori; in caso di lampade a soffitto non schermate, la linea tra l'occhio e la lampada deve formare con l'orizzonte un angolo non inferiore a 60°. Va in ogni modo evitato l'abbagliamento dell'operatore e la presenza di riflessi sullo schermo qualunque sia la loro origine.



Mantenete sempre puliti lo schermo ed i vostri occhiali per evitare la presenza nel campo visivo di ombre e riflessi fastidiosi



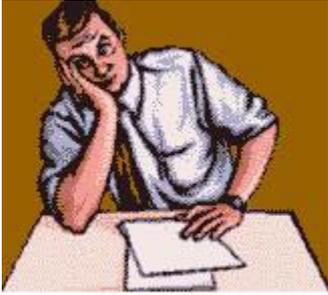
Se portate occhiali bifocali non piazzate il monitor così in alto da dover inclinare la testa indietro per guardare lo schermo



Regolate adeguatamente il contrasto e la luminosità del vostro monitor per migliorare la qualità del testo e della grafica.



Se le luci dell'ambiente creano abbagliamento, può essere utile disporre di lampade da tavolo per illuminare il piano di lavoro



Più o meno alla fine di ogni schermata (pagina) sollevate lo sguardo e fate un respiro profondo.