PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 7 - numero 1237 di mercoledì 04 maggio 2005

"L'ergonomia al microscopio"

Disponibile on line un opuscolo rivolto agli utilizzatori di microscopi ottici e stereo.

Pubblicità

Dieci consigli per lavorare al microscopio senza assumere cattive posture sono illustrati in un recente opuscolo, realizzato da Suva (Istituto svizzero per la prevenzione degli infortuni sul lavoro).

Chi lavora al microscopio spesso assume una postura forzata che, a lungo termine, può essere all'origine di disturbi di varia natura, dal mal di schiena ai disturbi oculari. E' importante, quindi, che il lavoratore impari a migliorare l'ergonomicità della sua postazione, anche quando opera con microscopi scarsamente o per nulla adattabili alle esigenze individuali.

---- L'articolo continua dopo la pubblicità ----

Con l'ausilio di immagini e di brevi commenti, l'opuscolo, rivolto agli utilizzatori di microscopi ottici e stereo, illustra i seguenti temi:
-regolazione dell'altezza della sedia;
-utilizzo del poggiapiedi (quando necessario);
-regolazione delle scrivanie regolabili in altezza;
-postura corretta nell'utilizzo di vari tipi di microscopio;
-consigli per rendere la scrivania più confortevole;
-sostegno della schiena,
-variazione della postura;
-consigli per la prevenzione di disturbi oculari;
-interruzioni;
-esercizi di stretching e rilassamento.

La pubblicazione è disponibile qui.

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.