

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 26 - numero 5618 di Martedì 14 maggio 2024

I rischi delle attività d'ufficio: come proteggere i lavoratori

Mega Italia Media presenta la nuova edizione del corso online per lavoratori sui rischi specifici in ambiente d'ufficio e ambienti con rischi analoghi per la salute e sicurezza.

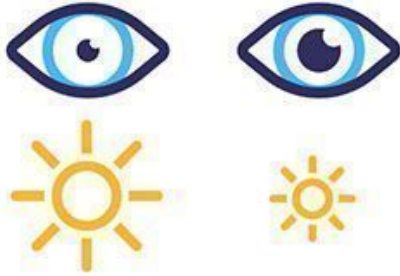
Negli ambienti d'ufficio, comunemente considerati sicuri, sono presenti numerosi **rischi per la salute e la sicurezza dei lavoratori**. Questi includono l'esposizione prolungata a schermi computerizzati, che può provocare disturbi visivi e posturali, ma anche rischi meno evidenti come lo stress psicologico e l'esposizione a sostanze chimiche presenti nei materiali di consumo di ufficio. Inoltre, il rischio di incidenti, come inciampi, cadute o problemi legati all'impiantistica elettrica, rimane una costante preoccupazione.

Affrontare queste sfide richiede una formazione specifica e mirata per garantire un ambiente di lavoro sicuro.

Mega Italia Media ha rilasciato la nuova edizione del **corso online "Formazione specifica Basso rischio Uffici"**, un percorso a tappe che permette all'utente di ragionare e rispondere ad una domanda fondamentale: "Cosa rischio al lavoro?".

L'EFFETTO DELLA LUCE SULL'OCCHIO

Le variazioni di luce o le fonti luminose eccessive stancano l'occhio che è costretto a stringersi e allargarsi in risposta alle sollecitazioni luminose.



NON AFFATICARE LA VISTA

stanca l'occhio che si sforzerà, invece, di aprirsi per vedere meglio.



Precedente

Successivo

Escl

Questo corso è progettato per offrire un'esperienza di apprendimento interattiva e aggiornata, adatta specificamente ai lavoratori degli uffici di tutti i settori aziendali. Oltre alle lezioni con il docente e ai video esemplificativi in grafica animata, il corso contiene **esercitazioni di autovalutazione** che permettono all'utente di mettersi alla prova e di mettere in pratica le nozioni apprese.

Il corso, della durata di 4 ore e fruibile in modalità e-learning 24/7, copre una vasta gamma di argomenti cruciali per la sicurezza in ufficio, tra cui **rischi infortunistici** come il sollevamento carichi e il rischio elettrico, **rischi sanitari** come l'esposizione a sostanze chimiche, e **rischi trasversali** come lo stress lavoro-correlato e il lavoro agile.

SPALLE

ESERCIZI CONTRO LA SEDENTARIETÀ

Un altro esercizio consiste nel portare la mano, cinque volte la destra e cinque volte la sinistra, tra le scapole tenendo il gomito il più possibile in alto.

Oltre a soddisfare gli obblighi normativi in conformità con il Decreto Legislativo 81/2008 e gli Accordi Stato-Regioni, il corso di Mega Italia Media consente ai lavoratori di acquisire le competenze specifiche per identificare e gestire i rischi unici degli ambienti d'ufficio, come quelli ergonomici, chimici e psicosociali legati alle loro attività lavorative quotidiane, migliorando così la loro sicurezza e quella dei loro colleghi.

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[EL0925] ?#>

Programma e docente del corso

Il corso è condotto da **Alessandro Bellia**, Direttore dell'area Sicurezza Formazione e Ambiente di una società di consulenza e laureato in Tecniche della Prevenzione nell'Ambiente e nei Luoghi di Lavoro.

Di seguito gli argomenti trattati:

1. Prima di iniziare il corso

- Introduzione
- Premessa

2. Rischi infortunistici

- I luoghi di lavoro
- Il sollevamento e la movimentazione dei carichi
- La segnaletica

- Il rischio elettrico
- Le scale portatili
- Le attrezzature di lavoro
- Il rischio stradale

3. Rischi sanitari

- Dai rischi infortunistici ai rischi sanitari
- Rischio chimico e biologico
- Microclima e illuminazione
- Il lavoro al videoterminale
 - ◆ Videoterminale e postura
 - ◆ Non affaticare la vista
 - ◆ Non solo computer fisso
 - ◆ Esercizi contro la sedentarietà
 - ◆ La tutela dei videoterminalisti

4. Rischi trasversali

- Dai rischi sanitari ai rischi trasversali
- Lavorare in modalità smart working
- Lo stress lavoro-correlato
- La tutela della maternità e dei Lavoratori minorenni
- La gestione dell'emergenza

5. Eccoci alla fine

- Conclusione

6. Approfondimenti opzionali

- *Operazioni ordinarie e straordinarie*
- *Collaborare per la sicurezza*

Per ulteriori approfondimenti, consulta la [scheda di presentazione del corso "Formazione specifica Basso rischio Uffici"](#).



Licenza [Creative Commons](#)

www.puntosicuro.it