

BATISEC

Settembre 2022

Cari lettori

Argomenti di questa newsletter:

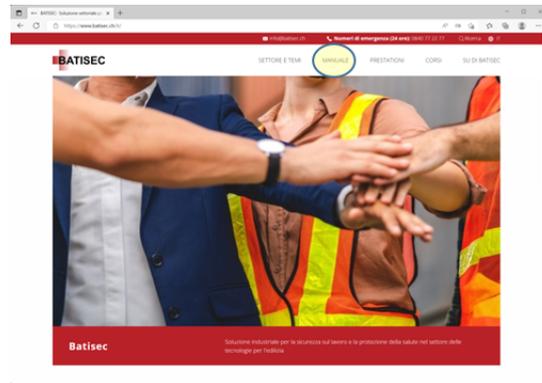
- [Aggiornamento del manuale BATISEC e dell'individuazione dei pericoli](#)
- [Accesso al manuale](#)
- [Schermo e salute](#)
- [Corsi](#)
- [Ufficio BATISEC](#)

Aggiornamento del manuale BATISEC e dell'individuazione dei pericoli

Il manuale BATISEC è stato completamente rielaborato, integrato e aggiornato sotto il profilo tecnico.

Sintesi delle principali novità:

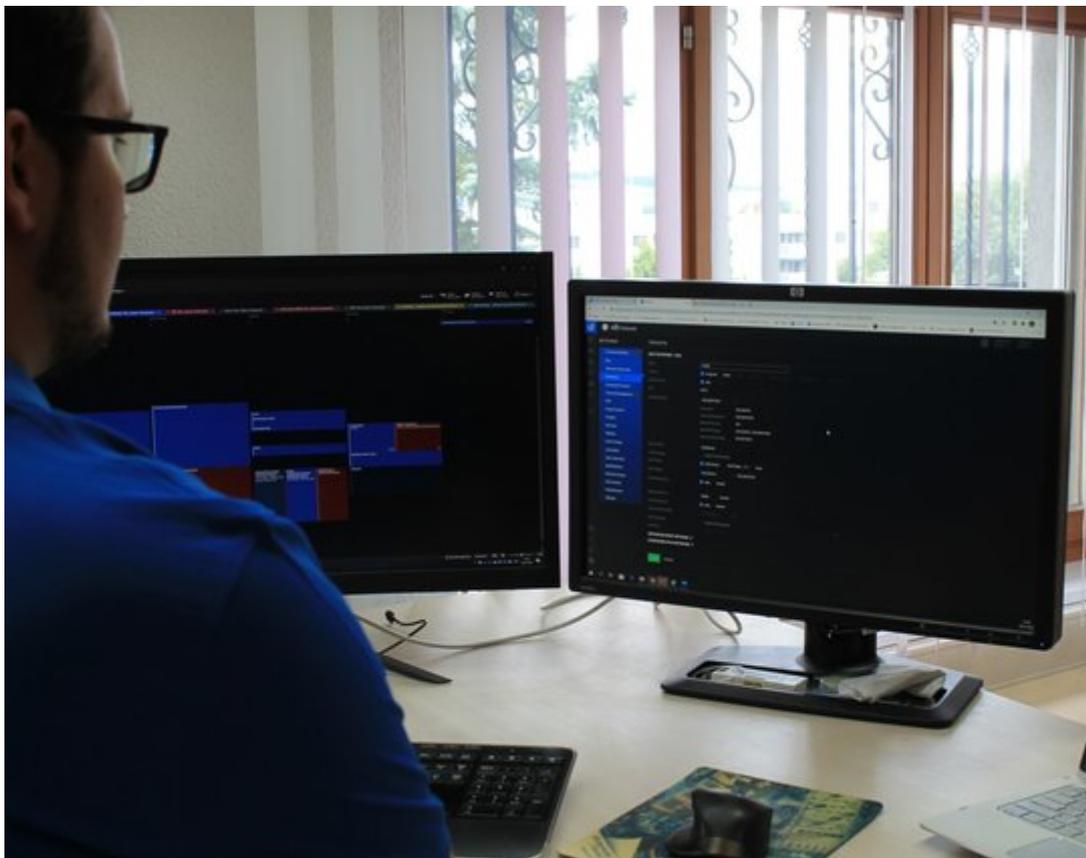
- È stata aggiunta la nuova sezione «Manuale», tramite la quale è possibile scaricare il nuovo manuale BATISEC compresi tutti gli allegati (modello di manuale per le aziende, individuazione dei pericoli per impianti elettrici, tecnica impiantistica, servizi e uffici).
- La lunghezza del manuale è stata nettamente ridotta (26 pagine anziché 65).
 - L'intero manuale può essere scaricato in formato PDF.
 - Ogni capitolo può anche essere affrontato singolarmente.
- 5 procedure separate di individuazione dei pericoli:
 - Pericoli elettrici
 - Tecnica impiantistica
 - Lavori di servizio
 - Ufficio
 - Personale, organizzazione e progettazione del lavoro



Schermo e salute

Lavorare spesso e a lungo allo schermo può provocare mal di testa, bruciore agli occhi, dolore cervicale, alle spalle, alle braccia e alle mani. Più si lavora allo schermo, più il rischio di disturbi aumenta.

Se la postazione di lavoro è adeguata, le sollecitazioni per il fisico sono minori e ci stanchiamo meno.



7 consigli della Suva per lavorare al videoterminale :

1. Tavolo
 - Libertà di muovere le gambe
 - L'altezza dei gomiti dal pavimento corrisponde all'altezza del piano di lavoro più quella della tastiera (regola del gomito)
 - Usare eventualmente un poggiapiedi se il tavolo è troppo alto
2. Luce
 - Evitare gli abbagliamenti
 - Schermo posizionato a 90° rispetto alla finestra
3. Occhiali
 - Non indossare occhiali con lenti progressive o da lettura: per vedere meglio, si tende ad avvicinare il volto allo schermo o a piegare la testa all'indietro e questo può provocare contratture - Se necessario, indossare occhiali per PC: il campo visivo è ottimale e la postura più naturale
4. Sedia
 - Cosce aderenti al sedile
 - Piedi appoggiati a terra
 - Schienale regolabile in altezza e inclinabile con supporto lombare che segue i movimenti naturali del corpo (sincromeccanica)
5. Movimento e pause
 - Cambiare posizione, ad es. sbloccare lo schienale
 - Stiracchiarsi e fare stretching ogni tanto
 - Prevedere qualche pausa
 - Usare lo spazio di movimento
6. Schermo
 - Collocare lo schermo quanto più in basso possibile, leggermente inclinato all'indietro
 - La distanza visiva corrisponde a poco più della lunghezza del braccio
 - Chi lavora con due schermi deve posizionare lo schermo principale al centro e quello supplementare di lato alla stessa distanza visiva
 - Se si usano due schermi in egual misura, vanno disposti simmetricamente
7. Tastiera e documenti
 - Posizionare la tastiera davanti a sé
 - Sistemare i fogli tra la tastiera e lo schermo, preferibilmente su un portadocumenti inclinato (altezza dietro circa 7 cm)

Corsi BATISEC

Di nuovo: corsi in classe (Mezzovico).

Alla pagina <https://www.batisec.ch/it/corsi> trovate tutte le descrizioni dei corsi e potete iscrivervi direttamente a un corso.

Ufficio BATISEC

Per domande, ordini e altre richieste BATISEC è a vostra disposizione:

BATISEC
c/o SRB Assekuranz Broker AG
Luggwegstrasse 9
CH-8048 Zürich
www.batisec.ch
info@batisec.ch
044 497 87 33

