



**UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI TRIESTE**

BEST PRACTICES

Rev.1.0 - 2023

OGGETTO:

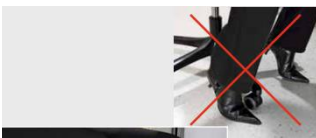
ERGONOMIA AL MICROSCOPIO

*Prevenzione
e
Protezione*



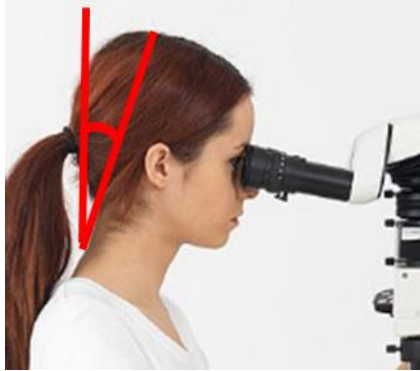
ERGONOMIA AL MICROSCOPIO

STARE SEDUTI IN POSIZIONE COMODA

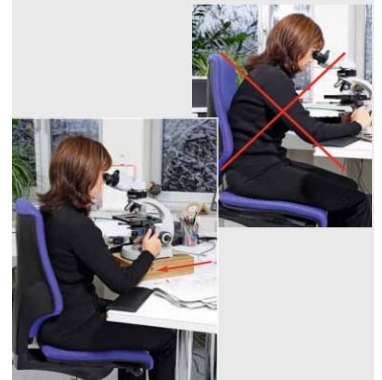


- Regolare l'altezza della sedia in modo che gli avambracci siano paralleli al piano di lavoro, tenendo le spalle rilassate. I gomiti devono formare un angolo di circa 90°.
- Se i bordi della scrivania non sono smussati o arrotondati, è consigliabile ricoprirli con un rivestimento morbido.
- Fare in modo che i polsi non siano piegati durante le operazioni di regolazione e di messa a fuoco.
- Se serve un poggiatesta utilizzarne uno con superficie minima di 40 x 50 cm regolabile in altezza e inclinabile.
- L'angolo formato dalla coscia e la gamba devono essere minimi di 90° e la pianta dei piedi deve poggiare perfettamente.
- La sedia deve essere dotata di schienale regolabile in altezza e di un supporto lombare su cui la schiena deve premere leggermente più o meno a livello del girovita.
- Le cosce devono poggiare interamente sulla seduta. Tra il bordo della sedia e ginocchio deve esserci uno spazio di pochi centimetri.

MANTENERE UNA POSIZIONE RILASSATA



L'angolo di visione ideale deve essere di circa 30°. I muscoli del collo non devono essere contratti e la testa deve essere leggermente piegata in avanti.



- I microscopi di vecchia generazione spesso non sono abbastanza alti. Per ottenere l'altezza di visione corretta inserire un supporto alla base del microscopio.



- ✓ Prima di guardare negli oculari volgere lo sguardo altrove oppure fissare un oggetto lontano. Questo permette all'occhio di adattarsi all'ottica del microscopio.
- ✓ Quando si guarda negli oculari bisogna spostare lo sguardo e non limitarsi a spostare semplicemente il portaoggetti.
- ✓ Dopo un'intensa attività al microscopio è bene guardare spesso lontano. Può essere di sollievo anche roteare gli occhi

FARE PAUSE REGOLARI

Interruzioni regolari.

- Muoversi un po' dopo ogni ora di intensa attività al microscopio.
- Durante le pause normali assumere una postura rilassata e cercare di muoversi il più possibile.

DOPO OGNI ORA, FARE ESERCIZI DI STRETCHING E RILASSAMENTO

1. Sedetevi sul bordo della sedia e allargate le gambe. Piegatevi finché il tronco non poggia sulle gambe; lasciate penzolare le braccia.
2. Con una mano afferrate il bordo della sedia e con l'altra fate una leggera pressione sulla testa in direzione della spalla.
3. Distendete le braccia in avanti incrociando le mani con il palmo verso l'avanti.
4. Stendete prima un braccio e poi l'altro verso l'alto



Chi lavora al microscopio spesso assume una postura forzata. Questo può provocare a lungo termine una serie di disturbi, tra cui mal di schiena, mal di collo, disturbi visivi, a volte dolori ai polsi per tanto è necessario seguire le indicazioni sopra descritte.