

Caratteristiche di un sedile ergonomico da lavoro

L'ergonomia ha previsto sei regole di riferimento per un buon sedile da lavoro che sono:

- 1) la sicurezza: il sedile non deve poter essere causa o mezzo di infortunio;
- 2) la praticità: il sedile deve essere maneggevole nell'uso ed igienico nel rivestimento;
- 3) l'adattabilità: il sedile deve potersi adattare alle misure della persona che lo usa;
- 4) il comfort: il sedile deve avere le sue componenti conformate in funzione delle curve del corpo;
- 5) la solidità: il sedile deve resistere all'usura ed essere affidabile nel tempo;
- 6) l'adeguatezza: il sedile deve essere adattato al tipo di lavoro e di ambiente a cui è destinato.

1) Sicurezza

Vanno utilizzati sedili con un basamento a cinque razze ed ampio almeno quanto il piano del sedile, perché, se la superficie del piano della sedia è più ampio del basamento, nel caso in cui il lavoratore si sieda in punta, la sedia si può ribaltare.

Le eventuali rotelle del sedile devono essere adattate al tipo di pavimento: è meglio che siano frizionate; se sono troppo scorrevoli, la sedia può scivolare al momento dell'appoggio. Se la sedia ha un poggiatesta questo deve permettere al lavoratore di stare in piedi sul poggiatesta senza che il sedile si ribalti, cioè non deve essere mal posizionato o troppo stretto o troppo largo, tale da fare inciampare. Se il sedile è posizionato in presenza di cariche elettrostatiche, per evitare accumulo di queste cariche, il sedile deve scaricare a terra. Se ci si trova in locali affollati o dove si usano materiali infiammabili i sedili devono essere rivestiti con materiali autoestinguenti.

2) Praticità

Il sedile di lavoro deve essere facilmente regolabile da comandi di facile uso ed accessibilità senza l'intervento di attrezzi particolari. Il sedile deve essere lavabile specie se va in luoghi di lavoro con polveri o prodotti chimici. Il sedile deve essere rivestito in materiale traspirante evitando coperture in plastica, gomma o simili che impediscono la buona traspirazione o in metallo che danno «sensazioni» di freddo.

3) e 4) Adattabilità e comfort

Le diverse componenti del sedile devono potersi adeguare alle taglie diverse dei lavoratori. Il piano del sedile e dello schienale devono potersi adeguare alle curve dorsale e lombare della schiena oltre che alle natiche e al cavo posteriore delle ginocchia di persone di diversa statura. Sedili non adattabili e non confortevoli quali quelli senza schienale, o con schienale rigido o troppo basso o troppo stretto,

L'apparato digerente è interessato da altre alterazioni come la modificazione dei movimenti intestinali. L'apparato digerente è interessato da altre alterazioni come la modificazione dei movimenti intestinali.

I vasi sanguigni si restringono in tutti gli organi tranne che nel cervello e nei muscoli vi è un aumento della frequenza del respiro; aumenta la capacità di coagularsi, si liberano in maggior misura grassi nel sangue. Il combinarsi di tali situazioni può portare ad un attacco cardiaco.

È comprovato infatti che il nervo acustico che trasporta gli impulsi sonori, stimolato da rumori troppo elevati, stimola a sua volta parti diverse del sistema nervoso. Questo significa che il rumore influenza negativamente, come del resto altri stress, l'organismo, portando modificazioni nei suoi processi biologici perché l'organismo cerca di difendersi.

Se infatti non si configurano nell'attività ordinaria svolta nelle istituzioni scolastiche rumori tali da creare un compromissione diretta dell'apparato uditivo è molto probabile che il rumore possa in qualche misura influenzare negativamente altri organi e funzioni dell'organismo.

Luoghi di lavoro dove si svolgono attività in cui è richiesta concentrazione mentale richiedono invece che i livelli di rumore non superino i 55/60 dB, ma soprattutto vanno evitati quei fenomeni di interferenza acustica (rumori a classe o palestra con rumore del traffico, interferenze tra un ufficio e l'altro) che affaticano notevolmente gli addetti. Anche se è vero che il rumore nelle scuole difficili-mente origina ipocustie, esso può però procurare danni extrauditivi.

Esso, associato a livelli esterni di traffico vicini ai 60 dB, provoca affaticamento, scarsa attenzione e diminuzione dell'apprendimento.

Nell'organizzazione pianificata delle varie parti della scuola sarebbe opportuno situare le aule nelle zone più tranquille e i reparti più rumorosi (palestre, laboratori) verso la strada. All'inquinamento derivante dal rumore proveniente dall'esterno nelle scuole si somma quello prodotto dalle attività svolte e derivante dalle macchine (stampanti, fotocopiatrici, macchine utensili) negli uffici e nei laboratori, dalle voci nelle aule.

Va tenuto preliminarmente conto che l'ambiente in cui si svolgono le attività degli istituti scolastici è generalmente inserito in un contesto urbanizzato e che quindi alla rumorosità specifica derivante dalle attività svolte si unisce quella derivante da una generale fonte di disturbo: il traffico e il rumore urbano.

1.5 INQUINAMENTO DA RUMORE

Adesivo	Materiali isolanti	Schiume isolanti, colle, adesivi, apparecchi di combustione, carta e tessuti di arredo, legno compensato, pannelli per arredamento, ecc.	Radon	Tubo	Pesticidi	Prodotti contro insetti	Composti organici volatili
							Solventi, vernici, detersivi, resine, colle, benzina, oli.

+

dedicato a dirigenti scolastici e insegnanti (che possono ottenere un attestato di partecipazione)

che si terrà a Piacenza (ore 9-13, Centro studi Cassa di Risparmio di Parma e Piacenza di via San Bartolomeo) dedicato appunto al tema «Scuola sicura - Educare alla prevenzione». Per informazioni la segreteria organizzativa risponde ai numeri 0523 - 49.02.30 - 75.52.05 - 75.45.36 - 30.25.91.

 <p>CAPO D'ISTITUTO</p>	I rischi	<p>Frustrazione Pastoie burocratiche Rapporti relazionali Difficoltà a garantire la funzionalità del servizio</p>
 <p>PROFESSORE</p>	I rischi	<p>Rumorosità Stress Sforzo vocale Allergie Infortunati Posture Rischio biologico</p>
 <p>STUDENTE</p>	I rischi	<p>Ambiente Posture Movimentazione manuale dei carichi Esposizione ad agenti fisici, chimici e biologici Fatica mentale e stress</p>

1. FATTORI DI RISCHIO AMBIENTALI

Non tratteremo in questa sede i rischi connessi a eventuali carenze strutturali dell'edificio scolastico, anche se è evidente che da esse possono derivare pericoli e rischi o che, al contrario, molti problemi possono essere prevenuti con una corretta progettazione edilizia degli edifici.

Per quanto attiene i valori illuminometrici di riferimento, le norme tecniche specifiche (Ies) offrono sufficienti indicazioni in merito ai valori consigliati circa il livello di illuminazione per le attività lavorative.

ambienti destinati a deposito di grossi materiali	10 lux
corridoi scale e passaggi	20 lux
lavori grossolani	40 lux
lavori di media finezza	100 lux
lavori fini	200 lux
lavori finissimi	300 lux

Per quanto riguarda l'intensità della luce (illuminamento) devono essere assicurati i seguenti valori minimi:

Per quanto riguarda l'intensità della luce (illuminamento) devono essere assicurati i seguenti valori minimi:

Per quanto riguarda l'intensità della luce (illuminamento) devono essere assicurati i seguenti valori minimi:

Per quanto riguarda l'intensità della luce (illuminamento) devono essere assicurati i seguenti valori minimi:

Per quanto riguarda l'intensità della luce (illuminamento) devono essere assicurati i seguenti valori minimi:

1.3 CONDIZIONI ILLUMINOTECNICHE

- areazione locali.
- Studio di corrette condizioni microclimatiche.

Bonifiche

- Da sbalzi termici (raffreddamento).
- da ventilazione scorretta (rumorosi, raffreddamento).
- da umidità non idonea.
- concentrazione di fattori di rischio biologico.
- accumulo di cariche elettrostatiche.

Rischi

Queste condizioni aggravano i rischi per l'apparato visivo degli operatori del VdL in presenza di un adeguato sistema di filtraggio dell'aria oltre che una corretta posizione della presa e dell'impianto. I rischi per l'apparato visivo degli operatori del VdL in presenza di un adeguato sistema di filtraggio dell'aria oltre che una corretta posizione della presa e dell'impianto.

+