



UNIMORE

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI
MODENA E REGGIO EMILIA

Servizio di Prevenzione e Protezione

Informativa sulla valutazione del posto di TELELAVORO con VDT

Sommario

1	Normativa di riferimento	3
2	Premessa	3
3	Cos'è il Telelavoro	3
4	Caratteristiche della postazione di telelavoro	3
5	L'ergonomia nel telelavoro.....	6
6	Visite mediche	8
7	Formazione ed informazione	8
8	Informazioni sulla gestione delle emergenze	8
8.1	Pronto Soccorso	8
8.2	Antincendio.....	9
8.3	Terremoto.....	9
9	Numeri utili.....	9
10	Esercizi di rilassamento e raccomandazioni	10

Matrice delle Revisioni

Rev.	Approvazione		Pagine modificate	Tipo e natura della modifica
	Data	Visto		
0	Ottobre 2008	LP	Intero documento	Stesura del documento
1	30/09/2022	CZ	Intero documento	Aggiornamento del documento

1 **NORMATIVA DI RIFERIMENTO**

- D. Lgs. 08 aprile 2008, n. 81.
- “Attuazione dell’articolo 1 della legge 3 agosto 2007, n. 123, in materia di tutela della salute e della sicurezza nei luoghi di lavoro”
- D. 22 gennaio 2008, n. 37 “Regolamento recante il riordino delle disposizioni in materia di attività di installazione degli impianti all’interno degli edifici”
- D. M. 2 ottobre 2000. “Linee guida d’uso dei videoterminali”
- DIN EN 12464-1: 2021 “Illuminazione dei Luoghi di Lavoro” normativa europea.

2 **PREMESSA**

Il titolo VII del D. Lgs. 81/08 si applica a chi debba abitualmente lavorare ad un videoterminale, sia esso una postazione collegata ad una centrale di elaborazione dati oppure un personal da tavolo.

L’art. 173 del testo unico sulla sicurezza fornisce le seguenti definizioni:

- videoterminale: schermo alfanumerico o grafico a prescindere dal tipo di procedimento di visualizzazione utilizzato;
- posto di lavoro: l’insieme che comprende le attrezzature munite di videoterminale, eventualmente con tastiera o altro sistema di immissione dati, o software per l’interfaccia uomo-macchina, gli accessori opzionali, le apparecchiature connesse, comprendenti l’unità a dischi, il telefono, il modem, la stampante, il supporto per i documenti, la sedia, il piano di lavoro, nonché l’ambiente di lavoro immediatamente circostante;
- lavoratore: persona che utilizza una attrezzatura munita di videoterminale in modo sistematico ed abituale, per almeno quattro ore consecutive giornaliere, dedotte le interruzioni, per tutta la settimana lavorativa.

Con l’art. 17, invece, viene sancito che spetta obbligatoriamente al datore di lavoro la valutazione di tutti i rischi, per la salute e per la sicurezza dei lavoratori, con la conseguente elaborazione del documento di valutazione dei rischi (DVR). Il presente scritto costituisce il DVR riferito alla postazione di telelavoro presente nell’abitazione del dipendente dell’Università degli Studi di Modena e Reggio Emilia.

Ai sensi dell’art. 28 del D.Lgs. 81/08, il datore di lavoro analizza le postazioni di lavoro con particolare riguardo a:

- a. Rischi per la vista e per gli occhi;
- b. Problemi legati alla postura e all’affaticamento fisico e mentale;
- c. Condizioni ergonomiche ed igiene ambientale.

La valutazione è articolata nelle seguenti fasi:

- Esame di tutte le informazioni di base per l’identificazione dei pericoli
- Valutazione dei rischi della postazione di telelavoro nell’abitazione del dipendente.
- Analisi dei pericoli e dei rischi articolati secondo le seguenti identificazioni:
 - ✓ cause di pericolo legate alle caratteristiche dei luoghi;
 - ✓ rischi e conseguenze.
- Predisposizione ed organizzazione della postazione in conformità ai requisiti minimi di cui all’allegato XXXIV del D.Lgs. 81/08.

3 **COS’È IL TELELAVORO**

Il telelavoro è disciplinato dal regolamento visionabile al seguente link:

<https://titulus-unimore.cineca.it/albo/viewer?view=files%2F003281614-UNMRCLE-6eb11568-eb62-465e-a765-2929779aa4ef-000.pdf>

4 **CARATTERISTICHE DELLA POSTAZIONE DI TELELAVORO**

Le caratteristiche fisiche e ambientali della postazione e le abitudini di lavoro sono fondamentali affinché il lavoratore possa svolgere le proprie attività lavorative da remoto in modo efficace.

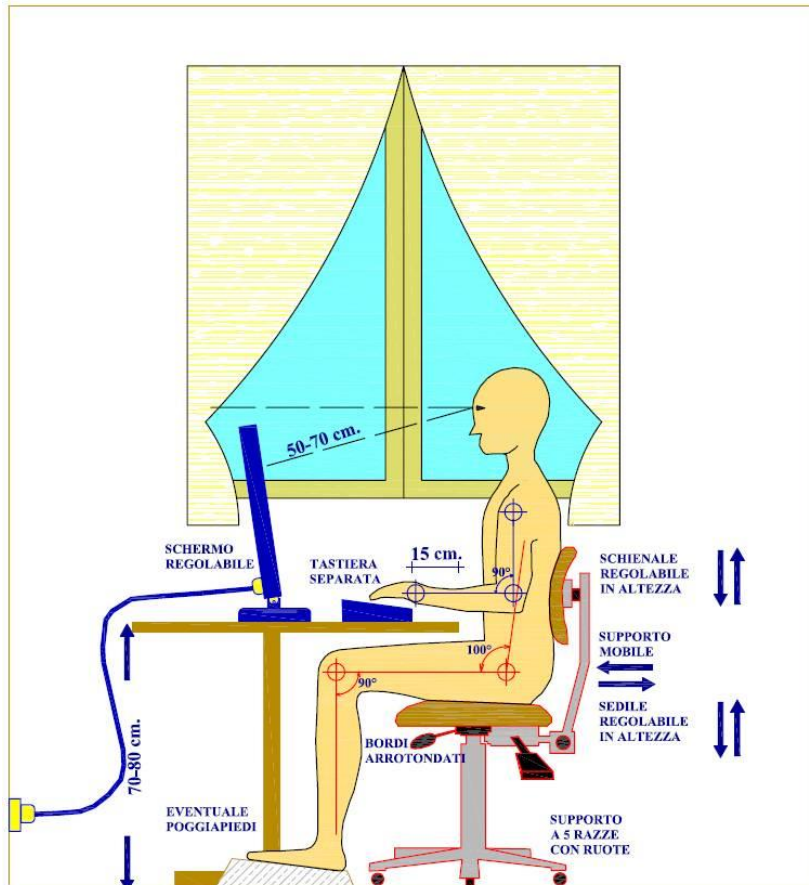
Di seguito sono elencati i requisiti minimi e le raccomandazioni da seguire per la predisposizione di una postazione di lavoro in conformità a quanto riportato dalla normativa vigente.

TIPO DI VERIFICA	REQUISITI / RACCOMANDAZIONI
<p>AMBIENTE DI LAVORO</p>	<p>REQUISITI:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abitabilità; • superficie utile > 9 mq.; • superficie aerante 1/16 area pav.; • superficie illuminante 1/8 ar. pav.; • impianti elettrici e di riscaldamento a norma; • certificazione impianti (legge 46/90 e legge 10/91); • temperatura invernale ed estiva in linea con le disposizioni nazionali e regionali (19°C in inverno e 27°C in estate con 2°C di tolleranza) <p>RACCOMANDAZIONI: Utilizzare, preferibilmente, una stanza indipendente, per garantire la propria privacy e quella degli altri abitanti dell'appartamento, che goda di idonee condizioni di salubrità, aerazione ed illuminazione naturale. Uno spazio dedicato all'attività lavorativa, distinto da quello riservato alle normali attività domestiche e familiari offre vantaggi anche dal punto di vista psicologico, in quanto facilita l'operazione di separazione tra tempi e ritmi di lavoro e tempi e ritmi di vita casalinga e quotidiana.</p>
<p>ILLUMINAZIONE</p>	<p>REQUISITI:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il livello di illuminazione sulla tastiera deve essere circa 500 lux, questa intensità è ottenibile con una lampadina da 1000 lumen. • La temperatura di colore di almeno 4.000 Kelvin, luce bianca fredda. • Le lampade, usate per integrare l'illuminazione naturale, devono essere dotate di diffusori; • le finestre devono disporre di sistemi di oscuramento esterno e le eventuali tende interne devono essere di colore chiaro. <p>RACCOMANDAZIONI:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Controllare la luce naturale con tende, preferibilmente di colore neutro; • Usare lampadine LED poiché non sfarfallano e hanno efficienza energetica superiore rispetto a qualsiasi altra tecnologia di illuminazione • L'ambiente condiziona la diffusione della luce, pertanto evitare riflessi dalle superfici presenti (mobili, pareti, piani di lavoro, ecc.) privilegiando ad esempio arredi con superfici opache chiare che non comportano abbagliamento indiretto per riflessione elevata della luce.
<p>SCRIVANIA/TAVOLO</p>	<p>REQUISITI:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Larghezza: 90-120-160 cm, variabile in funzione degli apparecchi utilizzati. • Profondità: 70-80-90 cm, variabile in funzione della distanza visiva ottimale e dello spazio per la tastiera • Altezza: 72 cm per tavolo non regolabile; 67-77 cm per tavolo regolabile. • spazio per le gambe come minimo di 70 cm di larghezza e di 80 cm di profondità. <p>RACCOMANDAZIONI:</p> <ul style="list-style-type: none"> • superficie di tipo opaco per evitare riflessi.
<p>SEDUTA</p>	<p>REQUISITI:</p> <ul style="list-style-type: none"> • altezza regolabile; • schienale reclinabile e regolabile; • base di appoggio antiribaltamento a 5 razze; • materiale antistatico.
<p>POSIZIONAMENTO DELLE APPARECCHIATURE</p>	<p>REQUISITI: La disposizione delle apparecchiature è particolarmente importante in quanto, unitamente ad una corretta postura, previene disturbi e problemi fisici:</p>

TIPO DI VERIFICA	REQUISITI / RACCOMANDAZIONI
	<ul style="list-style-type: none"> • davanti e dietro lo schermo non devono esserci finestre (altrimenti vanno schermate) o punti di illuminazione artificiale, che provocherebbero, rispettivamente, riflesso o abbagliamento; • il monitor deve essere posizionato a 90° rispetto alle finestre e deve avere la regolazione alto-basso e destra sinistra al fine di orientare lo schermo ed eliminare i riflessi; • la tastiera deve essere inclinabile e dissociata dallo schermo; <p>il poggia piedi, che può essere necessario ad operatori di statura bassa, deve avere dimensioni adeguate (es. larghezza 45 cm, profondità 35 cm, inclinazione 10-20 gradi).</p>
<p style="text-align: center;">IMPIANTO ELETTRICO</p>	<p>REQUISITI:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tutti gli interventi (manutenzione o riparazione) su apparecchi e impianti elettrici devono essere effettuati da personale specializzato e possedere Dichiarazione di Conformità; • gli isolamenti delle parti elettriche (cavi in gomma, spine) non devono essere danneggiati (evitare di schiacciarli o tagliarli o metterli vicino a sorgenti di calore); • cavi e spine devono avere la protezione “messa a terra”, fanno eccezione le apparecchiature a doppio isolamento; • non devono essere presenti deviazioni o raccordi che non permettano la continuità della messa a terra; • cavi elettrici (prolunghe, cavi di alimentazione) e non elettrici (telefonico, trasmissione dati) devono essere fissati al tavolo di lavoro. <p>RACCOMANDAZIONI:</p> <ul style="list-style-type: none"> • non versare acqua o altre sostanze liquide in prossimità di conduttori, prese di corrente, apparecchi elettrici; • non tirare il cavo elettrico per staccare una spina dalla presa; • non eseguire riparazioni di fortuna o collegamenti elettrici improvvisati; • prima di inserire la spina di una apparecchiatura in una presa, occorre verificare che spina e presa siano compatibili, per garantire il corretto collegamento dei conduttori elettrici e di terra; • non ricorrere mai a deviazioni multiple di tipo volante poiché comportano inevitabilmente sovraccarico dei cavi elettrici con surriscaldamento e rischio di corto circuito e scosse; • spegnere gli apparecchi che potrebbero provocare un incendio quando si esce e anche durante la notte; • far sostituire cavi e spine degli elettrodomestici quando sono danneggiati o mal fissati; • evitare di coprire prolunghe a pavimento con tappeti e non coprire mai le lampade con panni o cartoncini per abbassarne l'intensità luminosa; • eseguire la diagnosi degli interruttori differenziali mensilmente, utilizzando l'apposito tasto di test oppure far installare modelli con riarmo automatico.
<p style="text-align: center;">USO DI PRESE MULTIPLE ("CIABATTE")</p>	<p>REQUISITI:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presenza della marcatura CE e marchio IMQ; • Presenza di interruttore; • Compatibilità con presa di rete (10 o 16 ampere); • Fissaggio sopraelevato e lontano da tendaggi, divani, ecc.; • Cavo di alimentazione non deve essere causa di inciampo; • Integrità dell' dispositivo. <p>RACCOMANDAZIONI:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Divieto di collegamento a cascata di più ciabatte;

TIPO DI VERIFICA	REQUISITI / RACCOMANDAZIONI
	<ul style="list-style-type: none"> • Una presa - una apparecchiatura collegata; • Non sovraccaricare le prese multiple (ciabatte) oltre la soglia di potenza indicata e scegliere sempre modelli dotati di protezione.

5 L'ERGONOMIA NEL TELELAVORO



È ormai noto da diverso tempo che il lavoratore che svolge attività al videoterminale può lamentare disturbi e problemi fisici legati all'inadeguatezza della postazione. Un'errata postura davanti al computer e lunghi tempi di lavoro possono portare ad una serie di scompensi visivi, affaticamento mentale e danni muscolo-scheletrici.

I disturbi oculo-visivi e scheletrici derivano soprattutto dalla staticità delle posizioni di lavoro, è necessario pertanto che almeno ogni ora vi siano cambiamenti di posizione del corpo ed **ogni 2 ore vi siano pause di lavoro di 15 minuti.**

Di seguito vengono riportati i principali segnali di scompenso a livello visivo mentale e muscolo-scheletrico e le raccomandazioni che permettono di organizzare al meglio la vita professionale nella propria abitazione.

DISTURBI	SINTOMI / CAUSE / RACCOMANDAZIONI
OCULO VISIVI	<p>SINTOMI: Bruciore, lacrimazione, secchezza, senso di corpo estraneo, ammiccamento frequente, fastidio alla luce, pesantezza, visione sdoppiata, stanchezza alla lettura, ecc. Questi disturbi reversibili, nel loro complesso costituiscono la sindrome da fatica visiva (astenopia) che può insorgere in situazioni di sovraccarico dell'apparato visivo.</p> <p>CAUSE:</p>

DISTURBI	SINTOMI / CAUSE / RACCOMANDAZIONI
	<p>Condizioni sfavorevoli di illuminazione quali:</p> <ul style="list-style-type: none"> • eccesso o insufficienza di illuminazione generale; • riflessi da superfici lucide o di colore estremo: bianco o nero; • luce diretta naturale o artificiale su occhi o schermo video; • scarsa definizione di caratteri sullo schermo dovuta a difetti del monitor; • Impegno visivo ravvicinato, statico e protratto nel tempo. <p>RACCOMANDAZIONI: Porre lo schermo di fronte ad una distanza dagli occhi di 50-70 cm. Orientare il monitor in modo tale da eliminare i riflessi sullo schermo. Regolare l'altezza della sedia e/o del monitor in modo tale che gli occhi siano all'altezza del bordo superiore del monitor o poco più sopra. Ogni tanto socchiudere le palpebre per 1 o 2 minuti, seguire con lo sguardo il perimetro del soffitto; rivolgere lo sguardo ad oggetti lontani più di 6 metri (es. oltre la finestra). Nelle pause di lavoro evitare di impegnare la vista con lettura, TV, ecc.</p>
DISTURBI MUSCOLO-SCHELETRICI	<p>SINTOMI: Senso di peso, di fastidio, dolore, intorpidimento, rigidità (collo, schiena, spalle, braccia e mani).</p> <p>CAUSE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posizioni di lavoro inadeguate per l'errata scelta e disposizione degli arredi; • Posizione di lavoro fisse e mantenute per tempi prolungati, anche in presenza di posti di lavoro ben strutturati; • Movimenti rapidi e ripetitivi delle mani per l'uso di tastiera e mouse: nelle posizioni muscolari statiche, ad esempio quando si digita a braccia non appoggiate. <p>RACCOMANDAZIONI: Regolare l'altezza della sedia in modo da permettere alle ginocchia di mantenere una angolazione uguale o maggiore di 90° ed essere a livello delle anche o leggermente più in alto. I piedi devono poggiare orizzontali sul pavimento. Regolare lo schienale con angolo tra 90° e 110° consentendo alla schiena una leggera inclinazione all'indietro e un sostegno all'intera zona lombare. Evitare che il bordo anteriore della sedia sia a contatto con la parte posteriore del ginocchio o faccia pressione sulla parte inferiore della coscia; in questo modo infatti le gambe sono sottoposte a eccessiva pressione, provocando intorpidimento, affaticamento e rigonfiamento delle ginocchia. Appoggiare gli avambracci nello spazio che deve rimanere libero tra tastiera e bordo tavolo (15 cm) in modo tale che il braccio sia in posizione verticale e l'avambraccio lievemente inclinato verso il basso. Cambiare frequentemente posizione e muovere ogni tanto i piedi in su e in giù. Alternare il più possibile periodi di lavoro al VDT con altre attività, anche per pochi minuti cercando di interrompere la postura fissa.</p>
STRESS	<p>SINTOMI: I disturbi che si manifestano sono di tipo psicologico e psicosomatico: mal di testa, tensione nervosa, irritabilità, stanchezza eccessiva, insonnia, digestione difficile, ansia, depressione.</p> <p>CAUSE: Lo stress lavorativo si determina quando le capacità di una persona non sono adeguate rispetto al tipo e al livello delle richieste lavorative. Il tipo di reazione ad una data situazione dipende anche dalla personalità del soggetto: lo stesso tipo di lavoro può risultare soddisfacente, monotono o complesso in personalità diverse. Negli operatori al VDT il contenuto di lavoro monotono e ripetitivo, l'uso di mezzi software e hardware inadeguati, il carico di lavoro, ecc. sono la maggiore causa dello stress.</p>

DISTURBI	SINTOMI / CAUSE / RACCOMANDAZIONI
	<p>RACCOMANDAZIONI: Mantenere orari congrui all'attività lavorativa, con orario di inizio e fine della giornata. Fondamentale creare liste di priorità tra i compiti da portare a termine. Fissare momenti di pausa, in modo particolare per il pranzo, in cui si possa consumare un pasto secondo corrette abitudini di educazione alimentare e nutrizionale. Differenziare gli ambienti dedicati al lavoro da quelli riservati alla vita quotidiana.</p>

6 VISITE MEDICHE

Gli addetti ai VDT, come previsto dal D.Lgs. 81/08, devono essere sottoposti a visita medica a cura del datore di lavoro. Si consiglia comunque, anche a chi non rientra nel dispositivo della legge, di farsi controllare periodicamente la vista, soprattutto se si ha più di 40 anni.

Nel caso in cui insorgessero disturbi muscolo-scheletrici durante il lavoro al VDT, consultare il proprio medico.

7 FORMAZIONE ED INFORMAZIONE

La formazione e l'informazione degli addetti al video terminale sono previste dal D.Lgs. 81/08 per quanto riguarda gli aspetti legati alla prevenzione.

Ovviamente qualsiasi operatore avrà necessità anche di essere formato ed informato per utilizzare la macchina.

È necessario che gli aspetti della sicurezza vengano visti come un tutt'uno con gli aspetti operativi e non come sovrastruttura dell'attività lavorativa. Saper utilizzare correttamente il VDT deve quindi significare saper produrre rispettando regole di prevenzione. La formazione sull'uso del VDT viene fornita a tutti i lavoratori dell'UniMORE attraverso la FAD SicurMORE. L'informazione, relativa a questa attività, viene fornita al dipendente che presenta domanda di telelavoro ed è comunque reperibile sul sito del SPP.

8 INFORMAZIONI SULLA GESTIONE DELLE EMERGENZE

8.1 PRONTO SOCCORSO

Si consiglia, in via precauzionale, di tenere a fianco del telefono questa scheda compilata con le informazioni che possono essere d'aiuto in caso si debba chiamare il soccorso.

Telefonare da un qualsiasi telefono a **118 Emilia-Romagna** (tel. **118**) > prepararsi a dire:

- nome e numero di telefono da dove si chiama: _____
- indirizzo: _____

Si ricorda che il centralinista chiederà informazioni specifiche su:

- cosa è successo
- eventuali sintomi delle persone da soccorrere
- stato di coscienza dell'infortunato

COSA FARE

- valutare se la zona dove giace l'infortunato è sicura;
- mantenere la calma e agire con tranquillità;
- esaminare l'infortunato, ponendo particolare attenzione alla difficoltà o assenza respiratoria, allo stato di coscienza, alla presenza di ferite, emorragie, fratture, etc.;
- esaminare il luogo ove giace l'infortunato, per evidenziare situazioni ulteriori di pericolo e valutare la possibile causa dell'infortunio o malessere;
- apprestare i primi soccorsi in relazione alla gravità dell'evento [per infortuni o malori di lieve entità prestare le cure del caso, per infortuni o malori più gravi chiamare soccorso (tel. **118**) immediatamente od organizzare il trasporto in ospedale].

COSA NON FARE

- non spostare l'infortunato con probabili lesioni alla colonna vertebrale, a meno che non vi sia assoluta necessità e con le opportune manovre;

- non mettere la persona incosciente in posizione seduta;
- non somministrare bevande all'fortunato incosciente;
- non ricomporre fratture e lussazioni;
- non toccare le ustioni o rompere le bolle;
- non effettuare manovre rianimatorie inventate o improvvisate;
- non togliere un oggetto estraneo in qualsiasi parte del corpo.

8.2 ANTINCENDIO

In caso l'incendio si sviluppi all'interno dell'abitazione, provare a spegnerlo con i mezzi a disposizione, esempio una coperta di lana; se l'esito fosse negativo, abbandonare immediatamente l'appartamento con i propri familiari, non utilizzare l'ascensore, qualora presente, avvisare durante la fuga i condomini e, una volta all'aperto ed in luogo sicuro, telefonare con un qualsiasi telefono ai **Vigili del Fuoco** (tel. **115**) preparandosi a dire:

- nome e numero di telefono da dove si chiama: _____
- indirizzo: _____

Si ricorda che il centralinista chiederà informazioni specifiche su:

- cosa sta succedendo
- eventuali persone da soccorrere

8.3 TERREMOTO

In caso di terremoto:

- interrompere l'attività in corso;
- allontanarsi dalle finestre, dalle vetrate, dagli scaffali e in genere da oggetti che potrebbero cadere;
- portarsi in prossimità di strutture di cemento armato (pilastri, travi) o ripararsi sotto banchi, tavoli, scrivanie ecc.;
- nessuno usi gli ascensori.

Al termine del fenomeno e se di grande entità, camminando con cautela, saggiando il terreno prima di posare il piede, abbandonare l'edificio e portarsi in luogo lontano da edifici, alberi e animali.

9 NUMERI UTILI

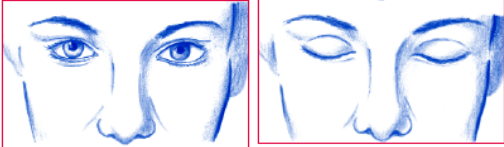



ENTI ESTERNI	
VIGILI DEL FUOCO	115
PRONTO SOCCORSO	118
POLIZIA	113
CARABINIERI	112
GUARDIA DI FINANZA	117
CENTRO ANTIVELENI	800 88 33 00

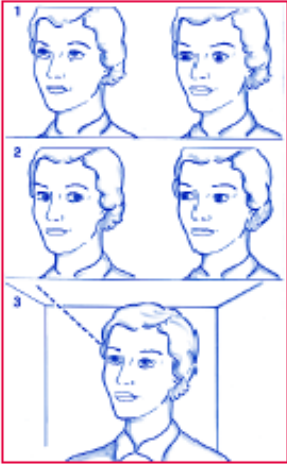





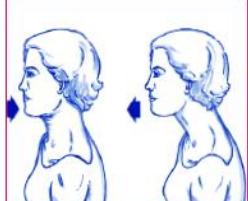
10 ESERCIZI DI RILASSAMENTO E RACCOMANDAZIONI


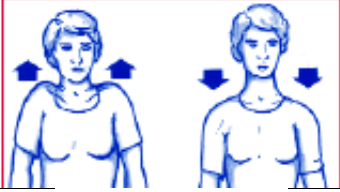

Per sentirsi bene bastano pochi e semplici esercizi, ad esempio, si può tamburellare con il tallone sul pavimento mentre si è seduti oppure focalizzare lo sguardo su diversi oggetti posti in vari punti della stanza e rilassare nel contempo anche il collo. Se poi appoggiate le mani sulla nuca e vi stiracchiate, il sollievo è ancora maggiore. Anche inspirare ripetutamente a fondo può essere di notevole beneficio.

Si consiglia, inoltre, di integrare questi semplici esercizi proposti con uno stile di vita non sedentario che preveda quotidiane camminate, scale a piedi e, se possibile, attività sportive.

Uno dei metodi più semplici e raccomandati per riposare gli occhi e la mente è il palming, così chiamato perché l'esercizio prevede l'uso dei palmi delle mani per coprire gli occhi chiusi. Un altro semplice esercizio di rilassamento, che dovrebbe diventare una pratica frequente dei soggetti ad elevato impegno visivo, è il blinking o ammiccamento, vale a dire il battito delle palpebre. Altresì rilassante è l'esercizio del sunning ovvero l'esposizione degli occhi chiusi alla luce solare per pochi minuti. In ultimo, il lavaggio delle palpebre con acqua fredda (washing) ovvero l'uso occasionale di lacrime artificiali possono lenire la sensazione di affaticamento visivo o arrossamento degli occhi.

<p>Blinking Ogni tanto, ammiccare con gli occhi vale a dire battere le palpebre rapidamente, due o più volte, evitando di eseguire l'operazione con sforzo. In questo modo si migliora la pulizia e lubrificazione della superficie oculare riducendo la sensazione di secchezza, anche nei portatori di lenti a contatto.</p>	
<p>Palming Assumendo una posizione seduta comoda, coprire entrambi gli occhi chiusi con i palmi delle mani senza esercitare una pressione su di essi. Quanto più nero è il colore di fondo tanto maggiore sarà il rilassamento che si ottiene. Nel corso dell'esercizio rilassare la mente ovvero concentrarsi sull'intensità del colore di fondo.</p>	
<p>Sunning Esporre gli occhi alla luce solare a palpebre chiuse per alcuni minuti. Non eccedere in tale pratica, utile solo se occasionale. In questo modo si ottiene il rilassamento dei muscoli e dei nervi del globo oculare, perché il calore dei raggi infrarossi ha l'effetto di vasodilatare la circolazione locale.</p>	
<p>Washing Lavare le palpebre con acqua fredda ogni qual volta si ha la sensazione di affaticamento visivo unita ad arrossamento degli occhi, bruciore o senso di eccessiva lacrimazione. Lubrificare la superficie oculare con prodotti specifici come le lacrime artificiali, utilizzabili anche dai portatori di lenti a contatto, aiuta a prevenire e lenire l'eventuale sensazione di secchezza o arrossamento oculare.</p>	

<p>Esercizio n. 1 Mantenendo il capo il più possibile fermo e rilassato, eseguire i tre movimenti in sequenza senza sforzarsi: 1) Muovere gli occhi lentamente in su e in giù; 2) Muovere gli occhi a destra e a sinistra; 3) Seguire con lo sguardo il perimetro del soffitto, prima in senso orario e poi in senso antiorario.</p>	
<p>Esercizio n. 2 Alternare la messa a fuoco di oggetti vicini (25-50 cm) e lontani (più di 6 metri) per due o più volte. Nell'utilizzo del VDT, ad esempio, alternare lo sguardo tra il video ed immagini in lontananza fuori della finestra. Eseguire l'esercizio per alcune volte facendo attenzione a raggiungere sempre la giusta messa a fuoco.</p>	
<p>Esercizio n. 3 Far roteare lentamente gli occhi, dapprima in senso orario e poi in senso antiorario. Ad esempio, seguire con lo sguardo il bordo del video oppure il contorno della finestra. Ripetere l'esercizio alcune volte cercando di impiegare il minimo sforzo.</p>	
<p>Esercizio n. 4 In posizione seduta, intrecciare le mani sulla testa e tirare lentamente il capo verso il basso, senza imprimere troppa forza. Restare con il capo chinato per 10 secondi, quindi rialzare lentamente il capo ed eseguire nuovamente l'esercizio. Ripetere alcune volte.</p>	
<p>Esercizio n. 5 Mantenendo la schiena eretta, inclinare la testa all'indietro ed effettuare una rotazione del capo sul collo, senza forzare, dapprima in senso orario e poi in senso antiorario. Ripetere alcune volte.</p>	
<p>Esercizio n. 6 Mantenendo la schiena eretta, volgere alternativamente il capo verso destra e verso sinistra, senza forzare. Ripetere alcune volte.</p>	
<p>Esercizio n. 7 Mantenendo la schiena eretta, ritrarre e spingere in fuori alternativamente il mento. Ripetere alcune volte.</p>	

<p>Esercizio n. 8 In posizione seduta a schiena eretta, portare in alto un braccio con il gomito piegato affinché la mano possa raggiungere la zona tra le scapole. Mantenere la posizione, tenendo il gomito in alto con la mano opposta, per 20 secondi e ripetere l'esercizio con l'altro braccio. Ripetere alcune volte alternando le braccia.</p>	
<p>Esercizio n. 9 In piedi e con le braccia rilassate lungo i fianchi, sollevare ed abbassare ripetutamente le spalle con un movimento deciso. Ripetere alcune volte.</p>	
<p>Esercizio n. 10 In piedi e con le braccia rilassate lungo i fianchi, effettuare con gli omeri un movimento circolare piuttosto vigoroso, prima in senso orario e poi in senso antiorario. Ripetere alcune volte.</p>	
<p>Esercizio n. 11 In posizione seduta, schiena ben dritta e gambe divaricate, abbandonare le braccia tra le gambe, abbassare il mento e lasciarsi cadere lentamente in avanti fino toccare terra con il dorso delle mani. Rilassare la schiena per alcuni secondi e quindi ritornare lentamente alla posizione iniziale avendo cura di sollevare il mento solo al termine dell'esercizio. Ripetere alcune volte.</p>	