

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 40×50 cm regolabile in altezza e inclinabile.
- L'angolo formato dalla coscia e la gamba deve essere minimo 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.

FARE PAUSE REGOLARI

Interruzioni regolari.

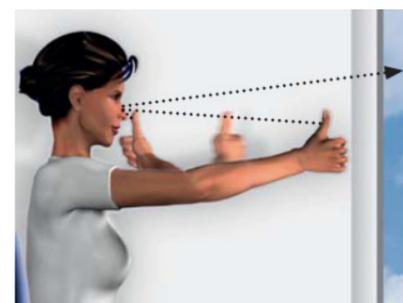
- Muoversi un po' dopo ogni ora di intensa attività al microscopio.
- Durante le pause normali assumere una postura rilassata e cercare di muoversi il più possibile.

Rilassare e defaticare gli occhi.

Dopo un'intensa attività al microscopio è bene guardare spesso lontano.

Può essere di sollievo anche:

- ✓ roteare gli occhi di tanto in tanto.
- ✓ fissare il pollice e, seguendolo con lo sguardo, avvicinarlo lentamente al naso per poi tornare alla posizione di partenza.
- ✓ appoggiare il palmo delle mani sugli occhi chiusi per un minuto.



Dopo ogni ora fare esercizi di stretching e rilassamento.

1. Sedersi sul bordo della sedia e allargare le gambe. Piegarsi finché il tronco non poggia sulle gambe; lasciare penzolare le braccia.
2. Con una mano afferrare il bordo della sedia e con l'altra fare una leggera pressione sulla testa in direzione della spalla.
3. Distendere le braccia in avanti incrociando le mani con il palmo verso l'avanti.
4. Stendere prima un braccio e poi l'altro verso l'alto.
5. Distendere la schiena e appoggiare le mani dietro il collo



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.