

**Direzione Didattica “Karol Wojtyła”
di
Belmonte Mezzagno**



**Vademecum
Salute e sicurezza informatica**

Premessa

L'obiettivo di questo vademecum è quello di fornire a tutti uno strumento utile per capire le problematiche, in termini di rischi e sicurezza, legate all'uso dei computer e dei servizi da essi derivati.

Non è una guida pratica, e non si ha neanche la pretesa di essere esaustivi, ma piuttosto dei buoni consigli e una breve conoscenza sull'uso di tre aspetti fondamentali: **ergonomia**, **internet** e i suoi servizi, e **sicurezza dei dati**.

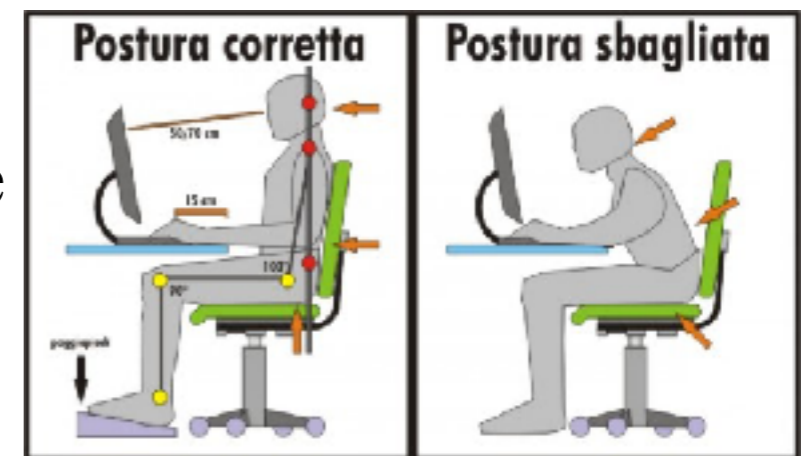
Ergonomia e computer

Con questo termine si intende una disciplina che mira a migliorare sicurezza, salute, comfort e benessere dell'utente che utilizza prodotti, servizi o ambienti e l'interazione di questi e la rispondenza alle necessità dell'utilizzatore, allo scopo di evitare effetti dannosi sulla sua salute.



Ergonomia: cosa bisogna sapere

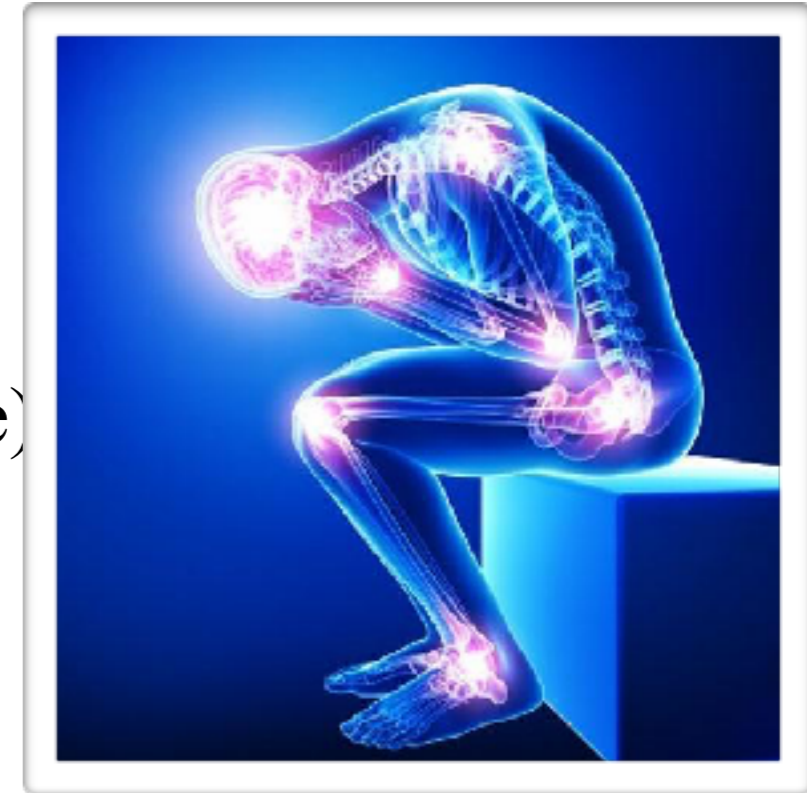
La corretta disposizione dell'hardware sulla scrivania è il primo fattore di prevenzione, infatti è fondamentale che la tastiera sia collocata ad una distanza tale da garantire l'appoggio degli avambracci sul piano di lavoro e che la distanza tra gli occhi e il monitor sia tra i 50 e i 70 cm. E' preferibile evitare l'uso di tavolini da computer con piano estraibile per la tastiera se questo non permette l'appoggio degli avambracci, per non affaticare inutilmente i muscoli del collo.



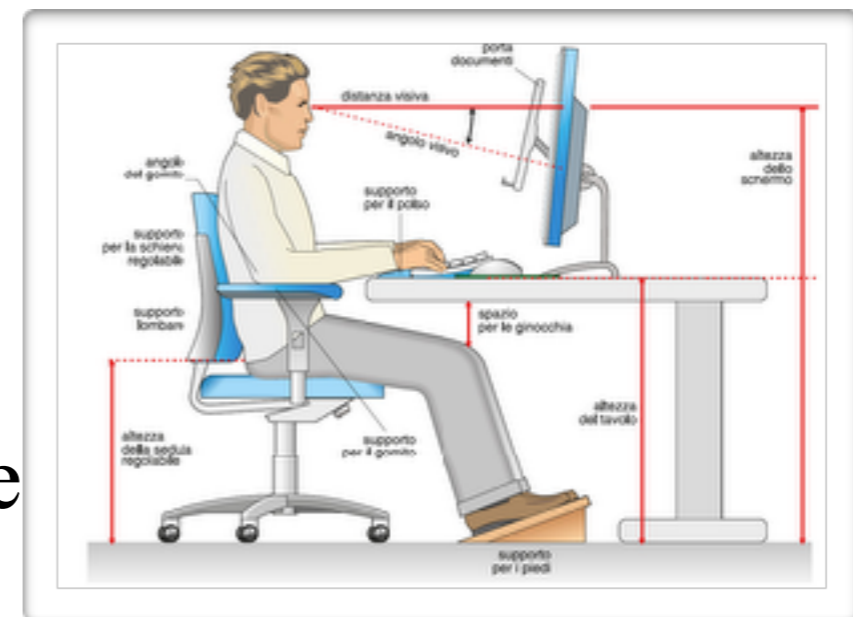
La scrivania deve essere stabile e di altezza, fissa o regolabile, indicativamente tra 70 e 80 cm; con uno spazio sufficiente per garantire una posizione comoda e libertà di movimento delle gambe, avere una superficie non riflettente per impedire possibili riflessi.

- ▶ affaticamento della vista (astenopia);
- ▶ dolori alla schiena per posizioni non corrette;
- ▶ disturbi a muscoli, tendini e nervi di mani e braccia (tendiniti, tenosinoviti e Sindrome da Tunnel Carpale)
- ▶ mal di testa ed emicrania;
- ▶ stress mentale, causa di: stanchezza, insonnia, irritabilità, ansia.

Alla base di queste patologie vi sono diverse motivazioni quasi tutte riconducibili, fondamentalmente, ad una scarsa conoscenza e/o applicazione dei principi ergonomici, a posizioni errate del corpo e all'uso prolungato del computer. La conoscenza di questi principi rappresenta, dunque, una vera e propria misura preventiva che contribuisce a rimuovere e comunque a limitare i disturbi correlati all'uso errato delle ITC.



Naturalmente l'ergonomia non è vincolata esclusivamente al PC e alle sue periferiche, essa è influenzata fortemente da fattori esterni alla macchina, come la luce ambientale, che può essere più o meno affaticante per la vista, o l'altezza di tavoli e sedie che influiscono sulla postura, ecc. Per questo motivo la progettazione di postazioni ergonomiche non può prescindere dall'analisi degli ambienti in cui le attrezzature verranno poste e da un progetto di tipo logistico molto attento. Bastano semplici accorgimenti nella disposizione della postazione e seguire comportamenti adeguati per far sì che il tempo trascorso al computer non sia fonte di stress e



1. lo schermo, possibilmente LCD o LED non CRT (a tubo catodico, in quanto emette radiazioni, anche se a basso livello) deve essere orientabile a seconda delle esigenze dell'utente, posizionato a circa 60 cm dall'occhio, ed inoltre, la parte superiore deve trovarsi all'altezza degli occhi dell'utilizzatore;

2. la tastiera, dissociata dallo schermo, deve essere inclinabile e distante dallo schermo, possibilmente ergonomica. No a poggia polsi e poggia-braccia per non aumentare stress a legamenti e tendini;

3. il mouse deve essere vicino all'utente (non essere usato con braccia tese), deve poggiare su piano stabile e avere spazio sufficiente per essere guidato da movimenti ampi dell'avambraccio;

4. il tavolo di lavoro deve essere abbastanza grande da permettere all'utente di tenere gli avambracci sempre appoggiati sulla scrivania in modo da non sovraccaricare i muscoli del collo e delle spalle;

5. la sedia deve essere regolabile in altezza, con schienale regolabile e con braccioli e deve avere un appoggio a cinque razze munite di rotelle per essere spostata facilmente;

6. piedi leggermente sollevati dal pavimento (usare possibilmente un poggiapiedi);

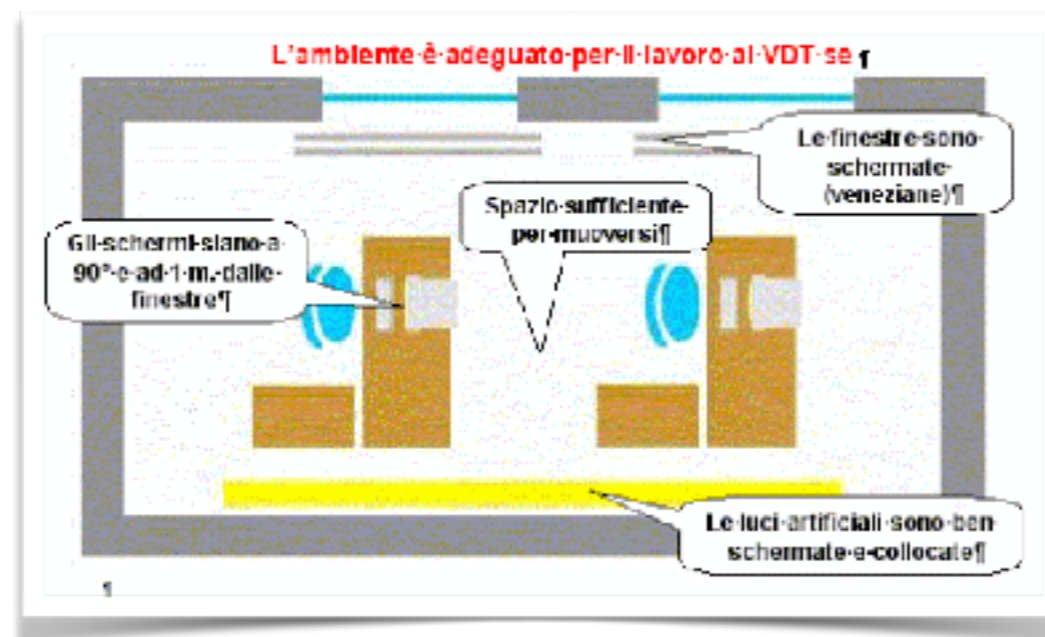


7. illuminazione corretta; le finestre dovrebbero avere delle tendine regolabili in modo da evitare, come per luci e/o lampade, abbagliamenti, riverberi e riflessi sullo schermo;

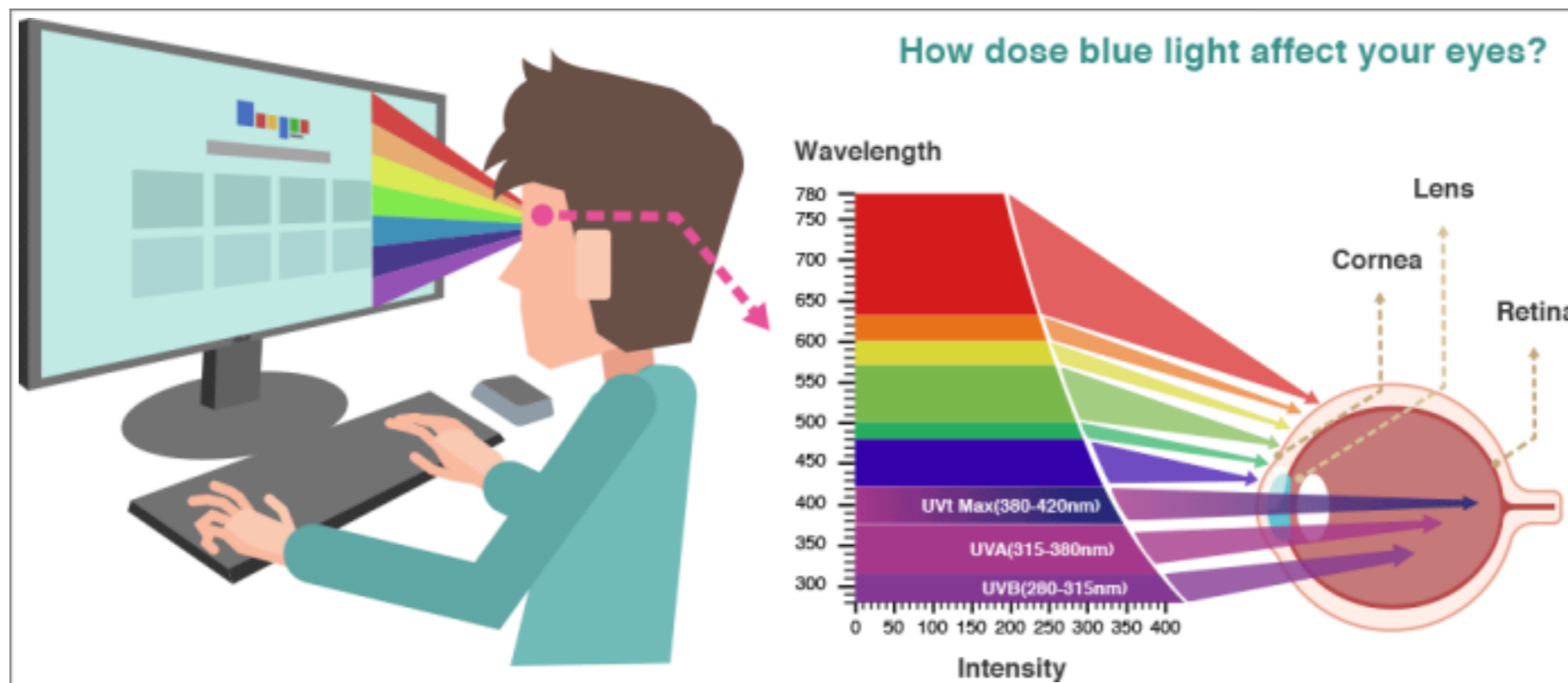
8. È molto importante, rispettare le pause all'interno dell'orario lavorativo: è necessario circa un quarto d'ora ogni due ore. Inoltre cercare di evitare posture fisse per tempi troppo prolungati. In questi casi è utile ricordarsi di cambiare ogni tanto la posizione, muoversi e alzarsi dalla postazione per rilassare i muscoli. Di grande utilità, se praticati con costanza, sono gli esercizi di stretching specifici per il collo, la schiena, le braccia e le gambe;

9. evitare di copiare testi senza l'uso di apposito leggio posto a lato e vicino al monitor per impedire affaticamenti della vista costretta ad una continua messa a fuoco di oggetti posti a diverse distanze;

10. una buona ventilazione ed una postazione sufficientemente ampia completano il tutto.



Spesso l'attività al computer, è legata a un forte interesse (ad esempio i videogames). Ciò induce l'utilizzatore ad un'attività prolungata per molte ore. Tale uso può talvolta ingenerare problemi: alla vista, agli arti superiori, a schiena e collo, come tensioni muscolari e un aumento della rigidità causate da errate posture o cattive abitudini, allo stress e altro, sino a patologie vere e proprie.



Internet e ...

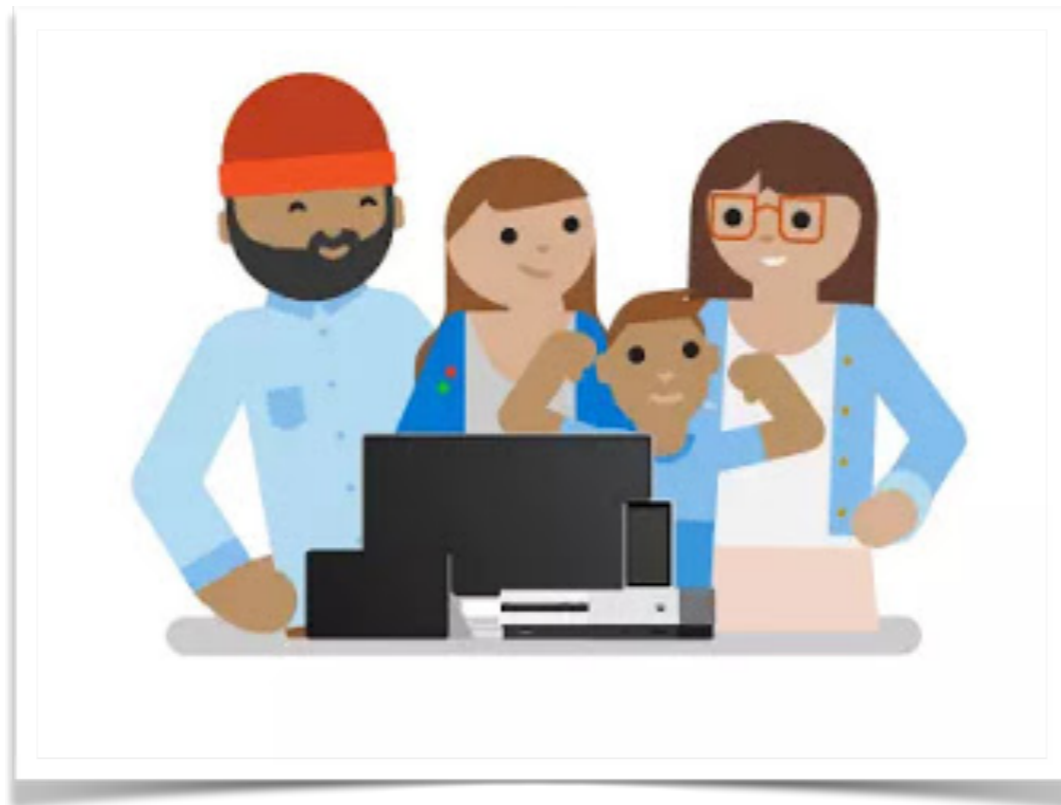
...i pericoli per i bambini che navigano in rete

L'approccio alla rete può rappresentare nei bambini anche la risposta ad una "irrefrenabile curiosità" stimolata dai genitori stessi, da un fratello maggiore o da chiunque altri il bimbo abbia visto navigare o sentito parlare della rete. **Mai vietare in radice l'approccio ad internet**, i bambini adorano violare i divieti e quando lo fanno in genere non ne parlano con nessuno, ancor meno con noi genitori.



E allora come fare?

Instaurate l'abitudine di seguirli sempre nelle navigazioni internet, non cedete al desiderio di autonomia e parlategli della pedofilia. In questo modo i vostri bambini capiranno che **non è prudente pubblicare foto, scambiarsi immagini personali con gli sconosciuti, rivelare la residenza, il numero di telefono o telefonino, piuttosto che accettare incontri**. Accompagnate il bambino nella sua crescita e vivete la rete come un passaggio indispensabile dello sviluppo intellettuale e sociale di vostro figlio, ma allo stesso tempo come un luogo delicato ed insidioso per un bambino.



Ricordate!

Frequenti e brevi pause durante l'uso del computer producono benessere e produttività.

Come genitori, assillate i vostri bambini perché mantengano una postura corretta davanti al computer, per evitare danni alla salute.



Importante

Spesso, la rete può contenere siti sia interessanti e adatti ai più piccoli, sia pericolosi a loro stessi. A tal proposito proprio per evitare la visualizzazione di canali poco raccomandabili, sono stati creati dei portali dotati di motori di ricerca contenenti solo siti protetti, oppure si possono trovare dei manuali appositi che suggeriscono il miglior utilizzo delle risorse informatiche.

Grazie per la vostra attenzione!