

Corso Addetto alla manipolazione by INFOSERVICENOVARA

Legislazione

- 1.1 Il Regolamento CE n° 852 del 29 aprile 2004
- 1.2 Rettifica del regolamento (CE) n. 853/2004 del Parlamento europeo e del Consiglio
- 1.3 Il regolamento (CE) n. 854/2004
- 1.4 Regolamento (CE) N. 178/2002
- 1.5 Regolamento (Ce) N.1760/2000
- 1.6 Decreto Legislativo 6 novembre 2007, n. 193

Controllo Sistema

- 2.1 Introduzione

Realizzazione pratica di un Sistema HACCP

- 3.1 Realizzazione
- 3.2 Rischi

Norme Igieniche

- 4.1 Scelta delle materie prime
- 4.2 Manutenzione dei locali
- 4.3 Manutenzione dei macchinari
- 4.4 Manutenzione delle attrezzature
 - 4.4.1 I detergenti
 - 4.4.2 I disinfettanti
- 4.5 Igiene del personale
 - 4.5.1 Igiene delle mani
 - 4.5.2 Autocontrollo al momento dell'ingresso sul luogo di lavoro
 - 4.5.3 Atteggiamento vigile nelle fasi di manipolazione degli alimenti, delle attrezzature e dei rifiuti
 - 4.5.4 Formazione del personale
- 4.6 Cura della conservazione
- 4.7 Protezione e rotazione dei prodotti
- 4.8 Lotta agli animali indesiderati

Test Intermedio

- Test

Fattori di Rischio

- 5.1 Agenti di rischio microbiologico
 - 5.1.2 La contaminazione
 - 5.1.3 La proliferazione
 - 5.1.4 La sopravvivenza dei germi
 - 5.1.5 I principali batteri patogeni, le principali tossinfezioni
 - 5.1.6 Sanificazione e detersione
- 5.2 Il rischio chimico
 - 5.2.1 Agenti chimici di contaminazione
- 5.3 Il rischio fisico

Test finale

- Test

Corso Aggiornamento HACCP by INFOSERVICENOVARA

Legislazione

- ▲ 1.1 Il Regolamento CE n° 852 del 29 aprile 2004
- ▲ 1.2 Rettifica del regolamento (CE) n. 853/2004 del Parlamento europeo e del Consiglio
- ▲ 1.3 Il regolamento (CE) n. 854/2004
- ▲ 1.4 Regolamento (CE) N. 178/2002
- ▲ 1.5 Regolamento (Ce) N.1760/2000
- ▲ 1.6 Decreto Legislativo 6 novembre 2007, n. 193

Controllo Sistema

- ▲ 2.1 Introduzione

Realizzazione pratica di un Sistema HACCP

- ▲ 3.1 Realizzazione
- ▲ 3.2 Rischi

Norme Igieniche

- ▲ 4.1 Scelta delle materie prime
- ▲ 4.2 Manutenzione dei locali
- ▲ 4.3 Manutenzione dei macchinari
- ▲ 4.4 Manutenzione delle attrezzature
 - ▲ 4.4.1 I detergenti
 - ▲ 4.4.2 I disinfettanti
- ▲ 4.5 Igiene del personale
 - ▲ 4.5.1 Igiene delle mani
 - ▲ 4.5.2 Autocontrollo al momento dell'ingresso sul luogo di lavoro
 - ▲ 4.5.3 Atteggiamento vigile nelle fasi di manipolazione degli alimenti, delle attrezzature e dei rifiuti
 - ▲ 4.5.4 Formazione del personale
- ▲ 4.6 Cura della conservazione
- ▲ 4.7 Protezione e rotazione dei prodotti
- ▲ 4.8 Lotta agli animali indesiderati

Test Intermedio

- Test

Fattori di Rischio

- ▲ 5.1 Agenti di rischio microbiologico
 - ▲ 5.1.2 La contaminazione
 - ▲ 5.1.3 La proliferazione
 - ▲ 5.1.4 La sopravvivenza dei germi
 - ▲ 5.1.5 I principali batteri patogeni, le principali tossinfezioni
 - ▲ 5.1.6 Sanificazione e deterzione
- ▲ 5.2 Il rischio chimico
 - ▲ 5.2.1 Agenti chimici di contaminazione
- ▲ 5.3 Il rischio fisico

Test finale

- Test

Antincendio by INFOSERVICENOVARA

Introduzione

- Il quadro normativo di riferimento
- Il livello di rischio incendio nelle diverse realtà aziendali
- Generalità e definizioni

L'incendio e la prevenzione

- Principi della combustione
- Prodotti della combustione
- Effetti dell'incendio sull'uomo
- Sostanze estinguenti in relazione al tipo di incendio
- Divieti e limitazioni di esercizio
- Misure comportamentali

quiz

Protezione antincendio e misure da adottare in caso di incendio

- Principali misure di protezione antincendio
- Evacuazione in caso di incendio
- Chiamata dei soccorsi

Quiz

La Sicurezza nei cantieri by INFOSERVICENOVARA

CHI

i soggetti coinvolti

COSA

le responsabilità

COME

la gestione della sicurezza






QUINDI

il comportamento

test

Rischio chimico by INFOSERVICENOVARA



IL NUOVO DECRETO SUL RISCHIO CHIMICO: POSSIBILITÀ TECNICHE DI INTERVENTO

-  Introduzione.
-  Sostanze chimiche conosciute ed utilizzate
-  La definizione di agente chimico pericoloso.
-  L'organizzazione del lavoro.
-  Il possibile ruolo dell'INAIL.







RIASSUNTO

-  riassumendo


L'ESPOSIZIONE CUTANEA AD AGENTI CHIMICI PERICOLOSI DIRETTIVE

-  Normativa
-  La Direttiva 2000/39/CE

L'ESPOSIZIONE CUTANEA AD AGENTI CHIMICI PERICOLOSI

-  Valori limite di tolleranza
-  Rilevanza dell'esposizione cutanea
-  Modalità con cui ha luogo l'esposizione cutanea
-  Come proteggersi: Dispositivi di Protezione Individuale
-  Conclusioni
-  Riassunto

IL RISCHIO CHIMICO

-  Categorie agenti chimici

USTIONI DA AGENTI CHIMICI













-  ustione

TEST


-  Questionario

Dispositivi di Protezione Individuale by INFOSERVICENOVARA

DPI

-  Definizione
-  Il quadro normativo
-  La Valutazione dei Rischi e l'individuazione dei DPI
-  Classificazione e caratteristiche dei DPI
-  Requisiti essenziali di salute e di sicurezza dei DPI
-  Criteri di scelta dei DPI
-  Gestione dei DPI
-  Utilizzo dei DPI
-  Informazione, formazione e addestramento
-  Il rapporto tra il fabbricante e il Datore di Lavoro
-  Elenco indicativo e non esauriente delle attrezzature di protezione individuale
-  Elenco indicativo e non esauriente delle attività per i quali può rendersi necessario mettere a disposizione attrezzature di protezione individuale

Test

-  Questionario

LAVORATRICI MADRI by INFOSERVICENOVARA

LA LAVORATRICE IN GRAVIDANZA

- ▲ Pericoli generici e situazioni correlate
- ▲ Movimentazione manuale dei carichi
- ▲ Spostamenti all'interno o all'esterno del luogo di lavoro e lavoro in miniere sotterranee
- ▲ Lavoro su videoterminali

PERICOLI SPECIFICI

- ▲ Agenti fisici
- ▲ Rumore
- ▲ Radiazioni ionizzanti
- ▲ Radiazioni elettromagnetiche non ionizzanti
- ▲ Sollecitazioni termiche
- ▲ Lavoro in atmosfera iperbarica, ad esempio ambienti pressurizzati e immersioni subacquee

AGENTI CHIMICI

- ▲ Agenti chimici

AGENTI BIOLOGICI

- ▲ Agenti Biologici









COMPITI E RESPONSABILITÀ

- ▲ IL DATORE DI LAVORO
- ▲ Elenco dei lavori faticosi, pericolosi e insalubri
- ▲ Elenco non esauriente di agenti e condizioni di lavoro pericolosi, faticosi e insalubri
- ▲ Radiazioni ionizzanti, lavoro operativo, lavoro notturno
- ▲ Lavoro notturno
- ▲ Elenco non esauriente di agenti, processi e condizioni di lavoro
- ▲ Congedo di maternità
- ▲ Permessi e riposi

FIGURE DI RIFERIMENTO

- ▲ IL MEDICO COMPETENTE
- ▲ IL RAPPRESENTANTE DEI LAVORATORI PER LA SICUREZZA
- ▲ IL RESPONSABILE DEL SERVIZIO DI PREVENZIONE E PROTEZIONE

- ↳ Lavoro in quota by INFOSERVICENOVARA
 - ↳ Verifiche degli elementi di ponteggio
 - ↳ Ponteggi metallici a telai prefabbricati
 - ↳ Ponteggi metallici a montanti e traversi prefabbricati
 - ↳ Ponteggi metallici a tubi e giunti
 - ↳ Verifiche durante l'uso dei ponteggi metallici fissi
 - ↳ Montaggio del ponteggio e casi particolari
 - ↳ Introduzione
 - ↳ Fasi del montaggio
 - ↳ Situazioni particolari di montaggio del ponteggio
 - ↳ DPI e Ancoraggi
 - ↳ Doveri e Obblighi
 - ↳ Categorie e procedure di certificazione
 - ↳ Requisiti
 - ↳ Nota informativa
 - ↳ Conservazione e manutenzione
 - ↳ Marcatura di conformità (CE) e Marcatura del DPI
 - ↳ Protezione dalle cadute dall'alto
 - ↳ Introduzione
 - ↳ Cintura di posizionamento
 - ↳ Sistemi di arresto caduta
 - ↳ Sistemi di discesa
 - ↳ Controlli prima dell'uso
 - ↳ Protezione degli arti superiori
 - ↳ Introduzione
 - ↳ requisiti applicabili a tutti i tipi di guanti (Norma EN 420)
 - ↳ Requisiti per rischi specifici
 - ↳ Caratteristiche prestazionali
 - ↳ Impieghi e avvertenze
 - ↳ Protezione della testa
 - ↳ Componenti elmetto
 - ↳ Efficacia dell'elmetto
 - ↳ Marcatura
 - ↳ Esempio di adattamento
 - ↳ Avvertenze
 - ↳ Protezione degli arti inferiori
 - ↳ Introduzione
 - ↳ Caratteristiche e requisiti
 - ↳ Marcatura
 - ↳ Protezione del corpo
 - ↳ Introduzione
 - ↳ Rischi calore/fuoco
 - ↳ Rischi chimici/biologici
 - ↳ Gli ancoraggi del ponteggio
 - ↳ Le caratteristiche degli ancoraggi
 - ↳ Classificazione degli ancoraggi
 - ↳ Realizzazione degli ancoraggi
 - ↳ Procedure e tecniche operative per il collegamento della linea di ancoraggio del DPI anticaduta al ponteggio
 - ↳ Ancoraggio dei DPI contro le cadute dall'alto e i sistemi di arresto della caduta
 - ↳ Ancoraggio della linea di ancoraggio flessibile orizzontale del dispositivo di protezione individuale di arresto della caduta
 - ↳ Posizionamento del lavoratore

-  Movimentazione dei carichi by INFOSERVICENOVARA
 -  I rischi connessi alla movimentazione manuale dei carichi
 -  Introduzione
 -  Il Rachide
 -  L'applicazione del D.Lgs 81/2008
 -  La movimentazione manuale dei carichi
 -  Alcune regole per evitare danno alla schiena
 -  test

Corso per l'utilizzo di carrelli elevatori by INFOSEVICENOVARA

IL LAVORO CON I CARRELLI ELEVATORI

- Carrelli a motore e mezzi di immagazzinamento
- Verifiche
- Al termine del servizio

LE PROBABILI CAUSE DEGLI INFORTUNI

- Ambiente di lavoro
- Mezzo usato

NORME DI SICUREZZA PER L'USO DEI CARRELLI

- Le principali regole da rispettare
- Prelevamento del carico da catasta

NOTE TECNICHE

- tecniche di spostamento

CAPACITÀ DI SOLLEVAMENTO

- Le targhe illustrative



















CIRCOLARE 17 MARZO 1976, N. 254 DEL MINISTERO DEL LAVORO E DELLA PREVIDENZA SOCIALE. DIREZIONE GENERALE DEI RAPPORTI DI LAVORO, DIV. VII, SICUREZZA ED IGIENE LAVORO, PROT. N. 18360/21/6 D.P.R. 27 APRILE 1955, N. 547 -

Test

- Quiz



























La corretta postura durante il lavoro by INFOSERVICENOVARA

I disturbi muscolo scheletrici lavorativi

-  I disturbi muscolo scheletrici
-  Il rachide: che cos'è? e come funziona?
-  Il rachide: le alterazioni più comuni
-  I disturbi agli arti superiori
-  Le cure
-  Prevenzione ed educazione sanitaria
-  I movimenti ripetitivi degli arti superiori
-  Movimentazione dei carichi e prevenzione del mal di schiena
-  Alcune regole generali per evitare danni alla schiena
-  Movimentazione di carichi durante il lavoro
-  Il travaso dei prodotti liquidi
-  Prima di trasportare un oggetto è importante conoscere
-  La prevenzione del mal di schiena
-  La movimentazione del paziente in ospedale
-  I disturbi muscolo scheletrici nei lavori seduti fissi o in piedi fissi
-  Consigli per la prevenzione dei disturbi
-  Altri consigli per chi lavora prevalentemente seduto
-  Consigli per la prevenzione dei disturbi alla schiena nella vita extralavorativa

Questionario

Test

	Preposto alla sicurezza by INFOSERVICENOVARA
	NOZIONI DI TECNICA DELLE COMUNICAZIONI
	La comunicazione su salute e sicurezza come fenomeno complesso
	Efficienza ed efficacia della comunicazione
	Adeguare la strategia comunicativa alle diverse situazioni
	Contenuti della comunicazione sulla sicurezza
	La logica degli "istituti relazionali"
	I PRINCIPALI SOGGETTI COINVOLTI ED I RELATIVI OBBLIGHI
	Il datore di lavoro, il dirigente e il preposto
	I lavoratori
	Il Responsabile del Servizio di Prevenzione e Protezione (RSPP)
	Medico Competente - Sintesi dei compiti
	I subappaltatori
	Il Rappresentante dei Lavoratori per la Sicurezza
	test 1
	LA DEFINIZIONE E L'INDIVIDUAZIONE DEI FATTORI DI RISCHIO
	I rischi connessi all'utilizzo di macchinari
	I rischi connessi alla movimentazione manuale dei carichi
	I rischi connessi all'utilizzo dei videotermini
	Il rischio incendio
	Il rischio per le lavoratrici madri
	Il rischio chimico
	Il rischio rumore
	Il rischio biologico
	Altri rischi specifici
	test 2

Primo soccorso by INFOSERVICENOVARA

Allertare il Pronto Soccorso

- A Cause e circostanze dell'infortunio
- A Comunicare con i servizi di assistenza sanitaria di emergenza

Riconoscere un'emergenza sanitaria

- A Scena dell'infortunio
- A Accertamento delle condizioni psicofisiche del lavoratore infortunato
- A Nozioni elementari di anatomia e fisiologia dell'apparato cardiovascolare e respiratorio
- A Tecniche di autoprotezione del personale addetto

Attuare gli interventi di primo soccorso

- A Lipotimia, sincope, shock
- A Edema polmonare acuto
- A Ustione
- A Intossicazione
- A Ferite ed emorragie
- A Sindromi cerebrali acute

Acquisire conoscenze generali sui traumi

- A Cenni di anatomia dello scheletro
- A Lussazioni, fratture e complicanze
- A Traumi e lesioni cranio-encefalici e della colonna vertebrale

quiz

BLS Basic Life Support

- A RCP-BLS in Italia
- A Catena della sopravvivenza
- A ABC
- A Azione A
- A Azione B
- A Azione C
- A Rivalutazione dell'efficacia dell'RCP
- A Disostruzione delle vie aeree

quiz

PRIVACY by INFOSERVICENOVARA

Introduzione al Codice in materia di protezione dei dati personali

- L'evoluzione della normativa
- Caratteristiche del corso
- Oggetto della privacy

Ruoli e responsabilità previste dalla normativa

- Gli attori della privacy
- Altre figure

Obblighi e adempimenti della privacy

- L'informativa
- Il consenso
- Regole ulteriori per soggetti pubblici
- La notificazione al Garante
- La gestione dei rapporti con l'interessato

Le misure minime di sicurezza

- Premessa
- Treatmento effettuato con l'ausilio di strumenti elettronici
- Treatmento effettuato senza l'ausilio di strumenti elettronici

L'analisi dei rischi potenziali

- L'analisi dei rischi potenziali

Le misure da adottare ed adottate per prevenire il verificarsi di eventi dannosi

- Le misure da adottare e adottate

Il regime sanzionatorio del Codice

- Allegato

Test

- Questionario

Corso Responsabile Alimentare by INFOSERVICENOVARA

Legislazione

- 0.1 Il Regolamento CE n° 852 del 29 aprile 2004
- 0.2 Rettifica del regolamento (CE) n. 853/2004 del Parlamento europeo e del Consiglio
- 0.3 Il regolamento (CE) n. 854/2004
- 0.4 Regolamento (CE) N. 178/2002
- 0.5 Regolamento (Ce) N.1760/2000
- 0.6 Decreto Legislativo 6 novembre 2007, n. 193

Il sistema HACCP, l'autocontrollo e la sicurezza microbiologica degli alimenti

- Il sistema HACCP, l'autocontrollo e la sicurezza microbiologica degli alimenti
- 1.1 L'autocontrollo
- 1.2 L'HACCP
- 1.3 Cause di contaminazione
- 1.4 Punti critici di controllo
- 1.5 Il rispetto dei limiti critici

Test

Controllo Sistema

- 2.1 Introduzione

Realizzazione pratica di un Sistema HACCP

- 3.1 Realizzazione
- 3.2 Rischi

Norme Igieniche

- 4.1 Scelta delle materie prime
- 4.2 Manutenzione dei locali
- 4.3 Manutenzione dei macchinari
- 4.4 Manutenzione delle attrezzature
 - 4.4.1 I detergenti
 - 4.4.2 I disinfettanti
- 4.5 Igiene del personale
 - 4.5.1 Igiene delle mani
 - 4.5.2 Autocontrollo al momento dell'ingresso sul luogo di lavoro
 - 4.5.3 Atteggiamiento vigile nelle fasi di manipolazione degli alimenti, delle attrezzature e dei rifiuti
 - 4.5.4 Formazione del personale
- 4.6 Cura della conservazione
- 4.7 Protezione e rotazione dei prodotti
- 4.8 Lotta agli animali indesiderati

Test Intermedio

Test

Fattori di Rischio

- 5.1 Agenti di rischio microbiologico
 - 5.1.2 La contaminazione
 - 5.1.3 La proliferazione
 - 5.1.4 La sopravvivenza dei germi
 - 5.1.5 I principali batteri patogeni, le principali tossinfezioni
 - 5.1.6 Sanificazione e detersione
- 5.2 Il rischio chimico
 - 5.2.1 Agenti chimici di contaminazione
- 5.3 Il rischio fisico

Test finale

Test

RLS by INFOSEVICENOVARA

I PRINCIPALI SOGGETTI COINVOLTI ED I RELATIVI OBBLIGHI

- Il datore di lavoro, il dirigente e il preposto
- I lavoratori
- Il responsabile del servizio di protezione e prevenzione (RSPP)
- Medico competente - Sintesi dei compiti
- I subappaltatori
- Il Rappresentante dei Lavoratori per la Sicurezza
- Test 1

LA DEFINIZIONE E L'INDIVIDUAZIONE DEI FATTORI DI RISCHIO

- I rischi connessi all'utilizzo dei macchinari
- I rischi connessi alla movimentazione manuale dei carichi
- I rischi connessi all'utilizzo dei videoterminali
- Il rischio incendio
- Il rischio per le lavoratrici madri
- Il rischio chimico
- Il rischio rumore
- Il rischio biologico
- Altri rischi specifici
- Test 2

LA VALUTAZIONE DEI RISCHI

- Introduzione
- Cosa e quali sono i rischi
- Rischi graduati e stocastici
- La determinazione dei Rischi: il "calcolo" del rischio
- La valutazione di "tutti i rischi" ai sensi del D. Lgs. 81/2008
- Misure e algoritmi
- Conoscere i rischi: Norme, Fonti, Misure e Check-List
- Ulteriori misure a tutela della sicurezza

ASPETTI NORMATIVI DELL'ATTIVITÀ DI RAPPRESENTANTE DEI LAVORATORI

- RLS - Rappresentante dei Lavoratori per la Sicurezza
- Il numero di RLS in funzione del numero di lavoratori
- L'elezione del RLS
- Diritti del RLS

NOZIONI DI TECNICA DELLA COMUNICAZIONE

- La comunicazione su salute e sicurezza come fenomeno complesso
- Efficienza ed efficacia della comunicazione
- Adeguare la strategia comunicativa alle diverse situazioni
- Contenuti della comunicazione sulla sicurezza
- La logica degli "istituti relazionali"
- Test di apprendimento



RSPP by INFOSERVICENOVARA

I PRINCIPALI SOGGETTI COINVOLTI ED I RELATIVI OBBLIGHI

- Il datore di lavoro, il dirigente e il preposto
- I lavoratori
- Il Responsabile del Servizio di Prevenzione e Protezione (RSPP)
- Medico Competente - Sintesi dei compiti
- I subappaltatori
- Il Rappresentante dei Lavoratori per la Sicurezza
- test 1

LA DEFINIZIONE E L'INDIVIDUAZIONE DEI FATTORI DI RISCHIO

- I rischi connessi all'utilizzo di macchinari
- I rischi connessi alla movimentazione manuale dei carichi
- I rischi connessi all'utilizzo dei videoterminali
- Il rischio incendio
- Il rischio per le lavoratrici madri
- Il rischio chimico
- Il rischio rumore
- Il rischio biologico
- Altri rischi specifici
- test 2

LA VALUTAZIONE DEI RISCHI

- Introduzione
- Cosa e quali sono i rischi
- Rischi graduati e stocastici
- La determinazione dei Rischi: il "calcolo" del rischio
- La valutazione di "tutti i rischi" ai sensi del D. Lgs. 81/2008
- Misure e algoritmi
- Conoscere i rischi: Norme, Fonti, Misure e Check-List
- Ulteriori misure a tutela della sicurezza

ASPETTI NORMATIVI DELL'ATTIVITÀ DI RSPP

- RSPP - Responsabile del Servizio di Prevenzione e Protezione
- RSPP e addetti SPP
- RSPP = Datore di lavoro

NOZIONI DI TECNICA DELLE COMUNICAZIONI

- La comunicazione su salute e sicurezza come fenomeno complesso
- Efficienza ed efficacia della comunicazione
- Adeguare la strategia comunicativa alle diverse situazioni
- Contenuti della comunicazione sulla sicurezza
- La logica degli "istituti relazionali"
- Test di apprendimento

RISCHIO RUMORE by INFOSERVICENOVARA

Rischio rumore

- Rischio rumore
- Definizioni
- Caratteristiche del suono
- Livello di pressione sonora
- Effetti del rumore sull'uomo
- Valutazione del rumore
- Lavoratori esterni o in cantieri
- Azioni conseguenti alla valutazione
- Bonifica e prevenzione
- Esposizione al rumore
- Obblighi del Datore di Lavoro
- DPI otoprotettori

Test

- Questionario

Corso Vibrazioni Meccaniche by INFOSERVICENOVARA

VIBRAZIONI TRASMESSE AL SISTEMAMANO-BRACCIO

- Identificazione e caratterizzazione del rischio
- Effetti delle vibrazioni trasmesse al sistema mano-braccio

VALUTAZIONE DEL RISCHIO

- Valutazioni
- Azioni conseguenti la valutazione
- Controlli sanitari preventivi e periodici
- Dispositivi di protezione individuale

VIBRAZIONI TRASMESSE AL CORPO INTERO

- Identificazione e caratterizzazione del rischio
- Effetti delle vibrazioni trasmesse al corpo intero
- Patologie del rachide lombare
- Disturbi cervico - brachiali
- Controlli sanitari preventivi e periodici

Questionario Vibrazioni

- test

-
- videoterminalista by INFOSEVICENOVARA
 - 1. VDT: norme, regole e comportamenti
 - Le norme
 - Il lavoratore a VDT
 - 2. Il lavoro al VDT e i suoi effetti sulla salute
 - Il lavoro al VDT e i suoi effetti sulla salute
 - 3. La sorveglianza sanitaria per gli operatori
 - Prime visite
 - 4. Le componenti del posto di lavoro
 - Le componenti del posto di lavoro
 - 5. Il posto di lavoro al VDT integrato nell'ambiente
 - Il posto di lavoro al VDT integrato nell'ambiente
 - test 1
 - test
 - 6. La sistemazione del posto di lavoro
 - Come regolare il sedile
 - Come disporre i monitor
 - 7. Progettazione e contenuto del lavoro
 - Il contenuto del lavoro
 - 8. Prevenzione dei disturbi muscolo scheletrici
 - Esercizi di rilassamento, stiramento e rinforzo muscolare
 - 9. Prevenzione dell'affaticamento visivo
 - Suggerimenti
 - 10. Le check list per la verifica del posto di lavoro a VDT
 - Check List: requisiti della postazione a VDT
 - test 2
 - test finale