



uilca notizie

Periodico di informazione UILCA - IntesaBci - n. 10 - dicembre 2002

**A tutti noi,
sinceri auguri per le prossime feste.**



Il futuro è una costruzione che si realizza nel presente e per questo concepisco la responsabilità verso il presente come l'unica responsabilità seria verso il futuro. L'importante, me ne rendo conto ora, non è vedere tutti i propri sogni realizzati, ma continuare ostinatamente a sognarli.

Avremo nipoti e avranno a loro volta dei figli.

Il mondo continuerà e la sua lotta non ci sarà estranea. La stiamo decidendo noi giorno dopo giorno, che ne abbiamo coscienza o no.

Gioconda Belli

Anche quest'anno abbiamo dedicato a Eliane e Faustine - le due bimbe adottate a distanza dal 2001, in nome delle colleghe e dei colleghi di Intesa iscritti alla UILCA - un pensiero concreto, assicurando loro un nuovo anno di sicurezza, studio e vita un po' più serena.

Puoi conoscere Eliane e Faustine sul nostro sito www.uilca.it/uilcaintesabci/

Il 5 dicembre è stata siglata l'ipotesi di accordo di programma per fronteggiare le ricadute sul personale conseguenti alla realizzazione del piano industriale.

In pari data si è pervenuti altresì alla definizione degli accordi relativi alla istituzione della nuova cassa sanitaria di gruppo.

Il testo dell' **Ipotesi di Accordo di Programma** e dello **Statuto**, del **Regolamento delle Prestazioni**, delle **Norme Operative** e del **Regolamento Elettorale della Cassa Sanitaria** sono disponibili sul nostro sito

www.uilca.it/uilcaintesabci/

dove troverete anche risposte ai quesiti che vorrete porci

uilca.intesabci@uilca.it

A proposito di Fondo Esuberi



DRIINN..... DRIINN.....

UILCA buongiorno.

Ciao, sono un iscritto che vorrebbe accedere al Fondo Esuberi come faccio a sapere se ho i requisiti necessari?

Innanzitutto è indispensabile avere la certezza della situazione contributiva che si può avere richiedendo all'INPS il tuo modello ECOCERT.

Come faccio ad avere l'ECOCERT ?

Hai due possibilità o vai personalmente all'ufficio INPS della tua zona e lo richiedi oppure puoi rivolgerti al patronato ITAL/UIIL anche attraverso il tuo rappresentante sindacale.

Ma poi per sapere quando posso andare nel fondo e quanto percepirei di assegno cosa devo fare?

Quando sei in possesso dell'ECOCERT , dopo aver verificato che non manchino periodi contributivi, devi farne avere copia insieme a quella dei CUD relativi agli anni successivi a quelli certificati nell'ECOCERT, al tuo patronato ITAL/UIIL. Il patronato potrà così verificare la finestra INPS di pensionamento e fare il calcolo dell'assegno di sostegno. Per qualunque ulteriore informazione richiamaci pure.

Grazie.



DISTURBI DA COMPUTER: PREVENIRE !!

di Flavia Castiglioni

Si stanno purtroppo moltiplicando i casi di persone che accusano disturbi all'apparato osteo-muscolare, alle braccia, alla vista: il tutto collegato all'uso ormai prioritario del computer in quasi tutte le mansioni.

Si chiamano *lesioni da sforzi ripetitivi*, e vengono spesso sottovalutate. Alle prime avvisaglie, quando il corpo grida aiuto, in genere non risulta ancora così preoccupante da pensare che valga la pena di intervenire.

Spesso, invece, essere informati e cercare di auto-valutare la propria situazione può già essere un passo di prevenzione efficace.

Il tavolo, la scrivania, la sedia, la posizione del monitor, della tastiera e del mouse: sono tutti elementi collegati tra loro, in grado di assicurare una posizione confortevole o – al contrario – quei difetti di postura che, con il passare del tempo, producono anche grossi guai.

Controllatevi da voi stessi, per rendervi conto del modo in cui lavorate.

Avete i piedi comodamente appoggiati per terra? Le spalle sono sollevate e tese, o sostenute dai braccioli della sedia alla giusta altezza? Le vostre mani sono più in alto dei gomiti, forzando così i polsi sulla superficie di lavoro quando digitate? Il mouse è collocato al di fuori della linea del vostro

fianco, in modo tale che per raggiungerlo dovete piegare il polso al di fuori di tale linea? Il monitor è troppo basso o troppo alto, in modo che non potete tenere la testa dritta quando guardate lo schermo? O è addirittura collocato in un angolo della scrivania, in modo che dovete torcere il collo e incrociare le gambe?

Questi sono alcuni degli errori più comuni che, con il passare del tempo, determinano difetti di postura.

Un pesante carico di lavoro, scadenze rigide e un ambiente stressante sono fattori che esasperano la tensione fisica. Movimenti ripetitivi in posizione scorretta possono rappresentare il colpo finale per il sovraccarico del sistema.

In Italia il **D.Lgs. 626/94** stabilisce tutti i parametri di un corretto ambiente di lavoro ed è indispensabile conoscerlo pretendendone l'applicazione.

Ma ancor più importante è osservare il proprio stile di lavoro ed il proprio ambiente di lavoro, il modo in cui ci comportiamo e utilizziamo il nostro corpo.

Continuare ad osservarsi e a correggersi, fino a che la postura corretta e le abitudini sane divengano la norma di vita.

LISTA DI CONTROLLO PER UNA POSTURA CORRETTA (*)

- ✓ Al lavoro la vostra testa, il collo e la spina dorsale sono in un allineamento neutrale – non piegati in avanti sopra la scrivania, né pendenti da un lato?
- ✓ I vostri piedi sono piatti sul pavimento, con le ginocchia leggermente divaricate?
- ✓ Siete seduti in modo da appoggiare le natiche allo stesso livello della sedia?
- ✓ La vostra sedia è delle giuste dimensioni?
- ✓ Lo schienale della sedia è comodo, fornisce un buon supporto alla vostra curva lombare quando sedete in posizione retrocessa?
- ✓ La vostra scrivania è all'altezza giusta – o avete bisogno di un sostegno per i piedi?
- ✓ I vostri avambracci e polsi sono paralleli alla scrivania quando lavorate alla tastiera, con i polsi in posizione neutra (non piegati in su, in giù, o in fuori)?
- ✓ Le vostre dita sono il più possibile rilassate, non rattrappite né tese in fuori?
- ✓ Usate una forza minima per battere sui tasti?
- ✓ Stringete la penna leggermente, con una tensione e una forza minime?
- ✓ Il vostro monitor è all'altezza degli occhi o più in basso, ma non al punto tale che avete bisogno di piegare il collo?
- ✓ Lo schermo ed il testo sullo schermo sono di lettura poco affaticante per gli occhi?
- ✓ Avete bisogno di un piano inclinato per scrivere?
- ✓ Avete bisogno di un sostegno per i fogli?
- ✓ Il mouse è posizionato in modo tale che non avete bisogno di sforzarvi per raggiungerlo?
- ✓ Tenete in mano il mouse con leggerezza e uniformità, con il polso in posizione neutra, senza appoggiarlo sulla scrivania, o piegarlo in fuori lateralmente. ?
- ✓ Cambiate posizione frequentemente e vi concedete pause regolari?



(*) Tratto da Black e Gray "Le corrette posizioni di lavoro"



Hanno collaborato a questo numero:

Flavia Castiglioni, Valeria Cavrini, Donato Demarchi,
Patrizio Ferrari, Renato Rodella.

www.uilca.it/uilcaintesabci/

uilca.intesabci@uilca.it



Ciclostilato in proprio ad uso interno