

Sicurezza e Salute sui Luoghi di Lavoro

(D. Lgs. n. 81/2008 e s.m.i.)



Studio di Consulenza Barbano
Barbano – Di Maggio Dott.ssa Rosa

Opuscolo di Informazione

Utilizzo videoterminali

In base all'articolo 36 del D.Lgs. 81/2008 e successive modifiche ed integrazioni

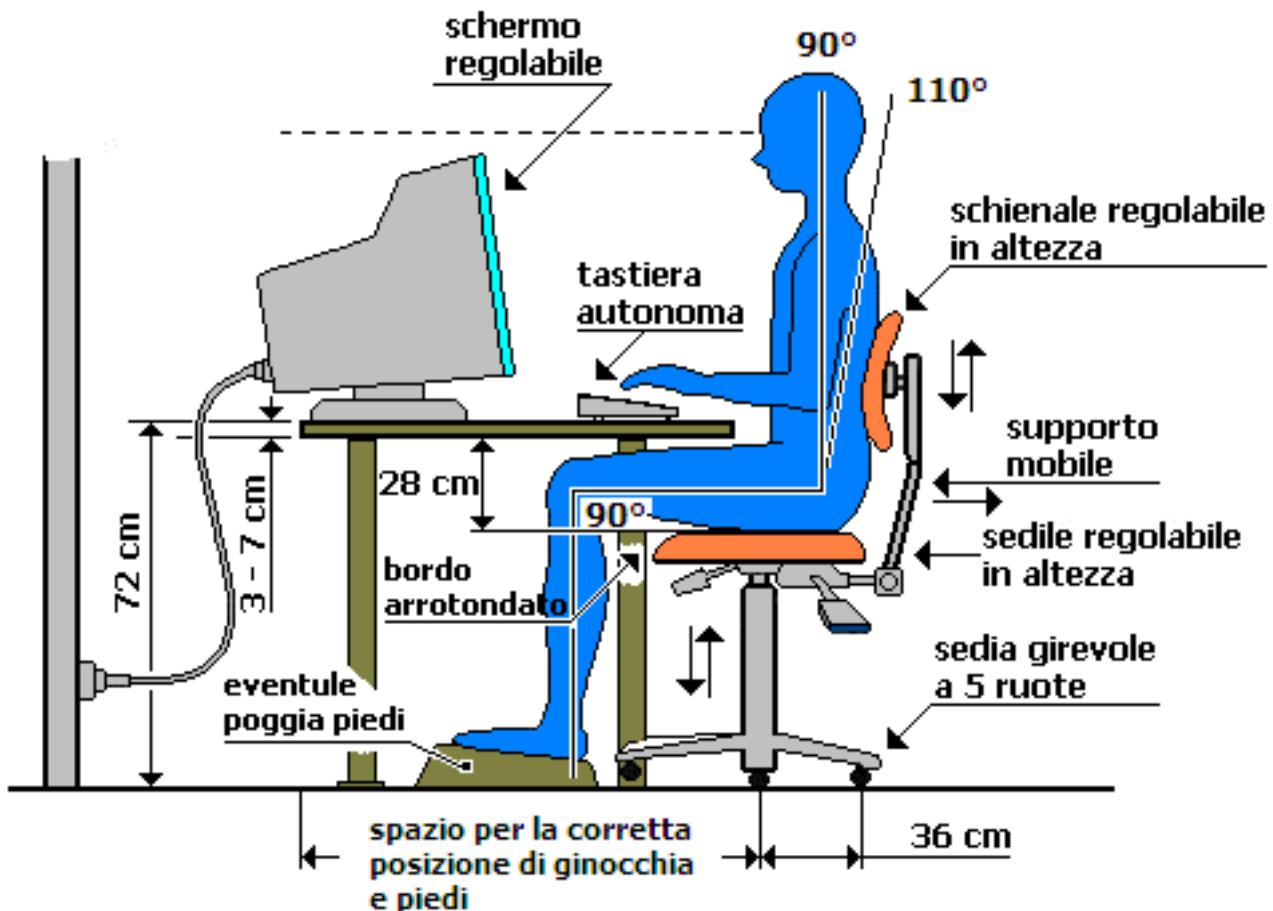
VIDEOTERMINALI

I videoterminali sono oggetto di particolare interesse per il lavoratore: essi vengono definiti specificamente dalla legge ed, in sostanza, possono ricondursi ai computers (anche portatili) normalmente utilizzati in diverse attività. **Un lavoratore ed uno studente si considera esposto al rischio di utilizzo di videoterminali quando lo utilizza per almeno 20 ore settimanali (4 ore al giorno consecutive).** I possibili danni si riconducono a: patologie dell'apparato visivo, disturbi muscolo-scheletrici, affaticamento mentale.

La prevenzione consiste nell'adozione di particolari cautele, quali:

- sistemazione del posto di lavoro
- adeguata illuminazione (di solito 300 lux)
- adeguato posizionamento rispetto alle fonti di illuminazione (le finestre e le luci devono essere sempre laterali e deve essere possibile schermare la luce naturale in base alle esigenze)
- adeguato microclima (di solito 20-22°C con una umidità di circa 40-60%)
- postazioni di lavoro ergonomiche
- esercizi di rilassamento
- pause di lavoro (15 minuti ogni due ore di lavoro): queste pause consistono in un "cambiamento di attività" (ad esempio lavoro cartaceo, lettura su libri, esercitazioni ecc.) e non possono essere cumulate
- postura

Posizione al videoterminale



IN PARTICOLARE

SEDIA ERGONOMICA

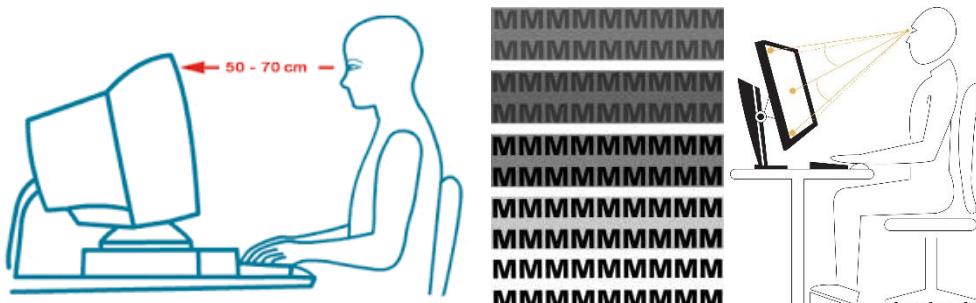
- Il sedile deve essere di tipo girevole, stabile contro slittamenti e rovesciamenti, dotato di un basamento stabile o a 5 punti di appoggio
- Deve essere possibile un facile spostamento della sedia anche in rapporto al tipo di pavimento presente
- Il piano della sedia deve essere realizzato a bordi smussati, in materiale non troppo cedevole, permeabile al vapore acqueo e pulibile
- Lo schienale del sedile deve essere regolabile in altezza ed inclinazione
- Il piano della sedia deve essere regolabile in altezza

- Il piano della sedia e lo schienale debbono poter essere regolati in maniera indipendente così da assicurare un buon appoggio dei piedi ed il sostegno della zona lombare
- I comandi per la regolazione del sedile devono essere facilmente raggiungibili e facilmente manovrabili

TAVOLO DI LAVORO

- La superficie del tavolo di lavoro deve essere di colore chiaro possibilmente diverso dal bianco e in ogni caso non riflettente
- Il tavolo di lavoro deve essere stabile e d'altezza, fissa o regolabile, compresa indicativamente fra 70 e 80 cm
- La superficie del tavolo deve essere sufficientemente ampia per disporre i materiali necessari e le attrezziature
- Deve essere assicurato uno spazio sufficiente per l'appoggio degli avambracci davanti alla tastiera nel corso della digitazione
- Vi deve essere spazio sufficiente per il comodo alloggiamento e la movimentazione degli arti inferiori

SCHERMO



- I caratteri dello schermo devono avere una buona definizione, devono essere chiari e di grandezza sufficiente
- L'immagine sullo schermo deve essere stabile
- Lo schermo deve essere orientabile e facilmente inclinabile per adeguarsi alle esigenze dell'utilizzatore
- Lo schermo va orientato ed inclinato per eliminare, per quanto possibile, riflessi sulla sua superficie

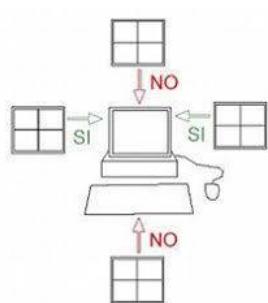
- Lo schermo deve essere posto in modo tale che la distanza occhi-schermo sia pari a circa 50-70 cm
- Al fine di mantenere il capo in posizione corretta lo spigolo superiore dello schermo deve essere posto un po' più in basso dell'orizzontale che passa per gli occhi dell'operatore anche agendo su eventuali meccanismi di regolazione

TASTIERA

- La tastiera deve essere inclinabile e dissociata allo schermo e tale da non costringere il lavoratore a posizioni scomode
- I simboli dei tasti devono essere facilmente leggibili dall'utilizzatore
- La superficie della tastiera deve essere opaca per evitare riflessi
- Lo spazio davanti alla tastiera deve consentire un appoggio per le mani e gli avambracci dell'utilizzatore
- È bene posizionare la tastiera dinanzi allo schermo, salvo i casi in cui lo schermo venga utilizzato in maniera saltuaria

ILLUMINAZIONE

- Le condizioni di maggior comfort visivo sono raggiunte con illuminamenti non eccessivi e con fonti luminose poste al di fuori del campo visivo e che non si discostino per intensità in misura rilevante da quelle degli oggetti e superfici presenti nelle immediate vicinanze, in modo da evitare contrasti eccessivi
- È necessario un corretto illuminamento dell'ambiente realizzato possibilmente con luce naturale mediante una o più finestre dotate di tende o veneziane da regolare secondo le necessità



- Al fine di evitare riflessi sullo schermo e abbagliamenti dell'operatore ed eccessivi contrasti di luminosità, la postazione di lavoro va

correttamente orientata rispetto alle finestre presenti nell'ambiente di lavoro (preferibilmente gli schermi vanno posti a 90° rispetto alle finestre)

- L'illuminamento artificiale dell'ambiente deve essere realizzato con lampade provviste di schermi ed esenti da sfarfallio poste in modo che siano al di fuori del campo visivo degli operatori; in caso di lampade a soffitto non schermate la linea tra l'occhio e la lampada deve formare con l'orizzontale un angolo non inferiore a 60°
- Va comunque evitato l'abbagliamento dell'operatore e la presenza di riflessi sullo schermo qualunque sia la loro origine

ALCUNI CONSIGLI

- Il mouse od eventuali altri dispositivi di uso frequente devono essere posti sullo stesso piano della tastiera e facilmente raggiungibili
- La digitazione e l'uso del mouse debbono essere eseguiti evitando irrigidimenti inutili delle dita e del polso e curando di tenere gli avambracci appoggiati al tavolo in modo da alleggerire la tensione dei muscoli del collo e delle spalle
- Debbono essere evitate, per quanto possibile, posizioni di lavoro fisse per tempi prolungati, nel caso ciò fosse inevitabile ricordarsi di "sgranchirsi" spesso (collo, schiena, arti superiori ed inferiori)
- Al fine di evitare l'affaticamento visivo si raccomanda all'operatore di utilizzare gli eventuali mezzi di correzione della vista prescritti
- L'operatore dovrà disporre di tempo sufficiente per acquisire le necessarie competenze ed abilità.
- Nella scelta delle piattaforme bisogna tener conto della facilità d'uso anche in relazione all'età degli alunni
- È opportuno fornire le informazioni necessarie ad una conoscenza il più possibile completa delle funzionalità della piattaforma al fine di prevenire affaticamento mentale

- Si raccomanda il rispetto della corretta distribuzione delle pause che ha anche la funzione di evitare il sovraccarico mentale

LA POSTURA

Quando si lavora al videoterminale bisogna adottare una postura tale da non sovraccaricare la schiena e le gambe

Si riporta una immagine illustrativa

