

Linee Guida all'Uso Dei Videoterminali

Titolo VII D.Lgs. 81/08
Allegato XXXIV

Elementi da valutare

Il datore di lavoro deve analizzare i posti di lavoro al VDT con particolare riguardo:

- ai rischi per la vista e per gli occhi
- ai problemi legati alla postura ed all'affaticamento fisico o mentale
- alle condizioni ergonomiche e di igiene ambientale

Chiarimento importante

- ❑ Tutti gli studi e le indagini epidemiologiche sinora svolti portano ad escludere rischi specifici derivanti da radiazioni, ionizzanti e non ionizzanti, sia a carico dell'operatore sia della prole
- ❑ In particolare, la presenza della marchiatura CE comporta che i campi elettromagnetici siano mantenuti al di sotto dei limiti raccomandati e riscontrabili nei comuni ambienti di vita

Indicazioni da osservare

Il piano di lavoro (scrivania) deve:

- avere una superficie ampia per consentire un appoggio per gli avambracci davanti la tastiera
- garantire per una corretta distanza viso-schermo
- stabile e di altezza tra 70 e 80 cm
- avere uno spazio idoneo per le gambe

Indicazioni da osservare

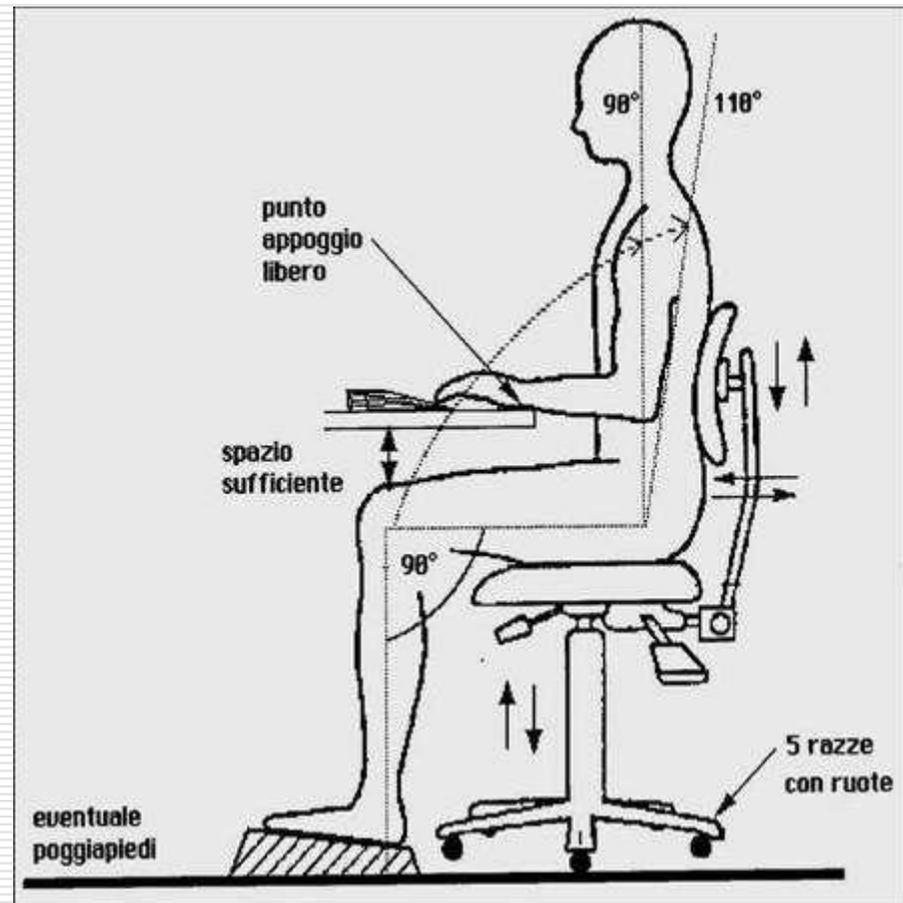
Il sedile deve:

- essere di tipo girevole, basamento con 5 punti di appoggio almeno
- piano e schienale regolabili in maniera indipendente
- materiale traspirante e pulibile
- poggiatesta separato per postura adeguata degli arti inferiori

Prevenire problemi alla schiena

- Postura corretta di fronte al video, piedi ben poggiati sul pavimento, schiena appoggiata allo schienale nel tratto lombare
- Altezza dello schermo tale che lo spigolo superiore sia alla stessa altezza degli occhi ad una distanza di 40-70 cm
- Mouse e tastiera sullo stesso piano davanti al video

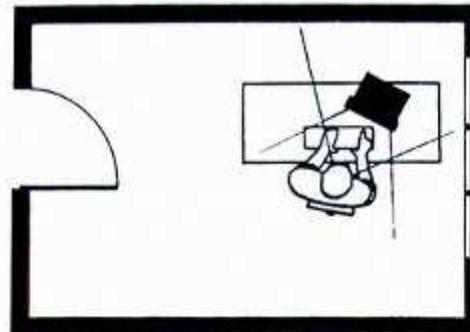
Posizione ideale



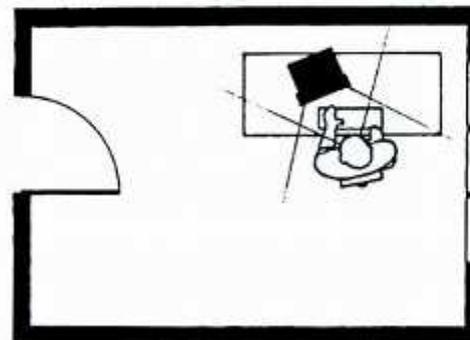
Evitare problemi visivi

- Corretta illuminazione del posto di lavoro evitando illuminamenti eccessivi
- Durante le pause ed i cambiamenti di attività non dedicarsi ad attività che richiedano lo stesso impegno visivo

Corretta posizione rispetto alla finestra

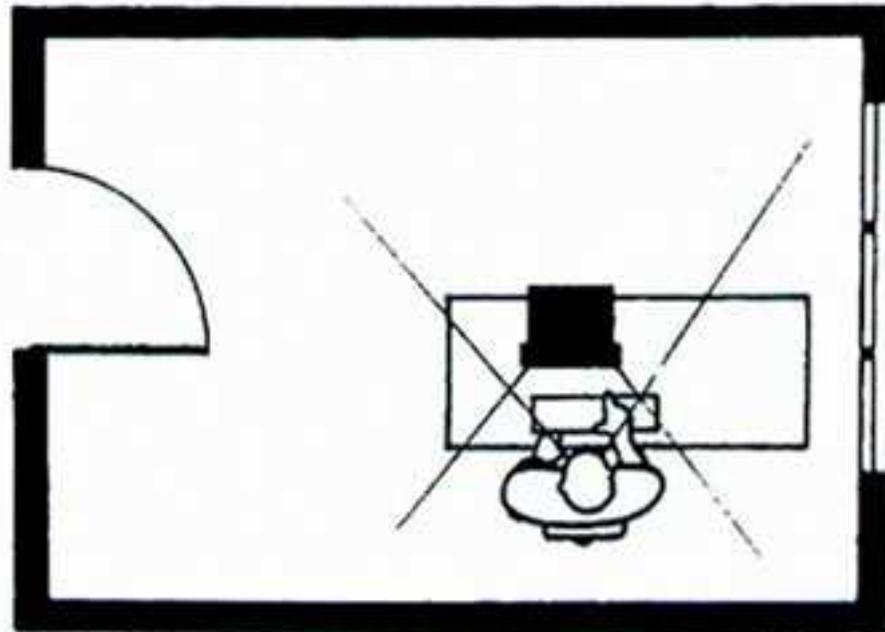


SBAGLIATO: finestra nel campo visivo, elevate differenze di intensità luminosa.



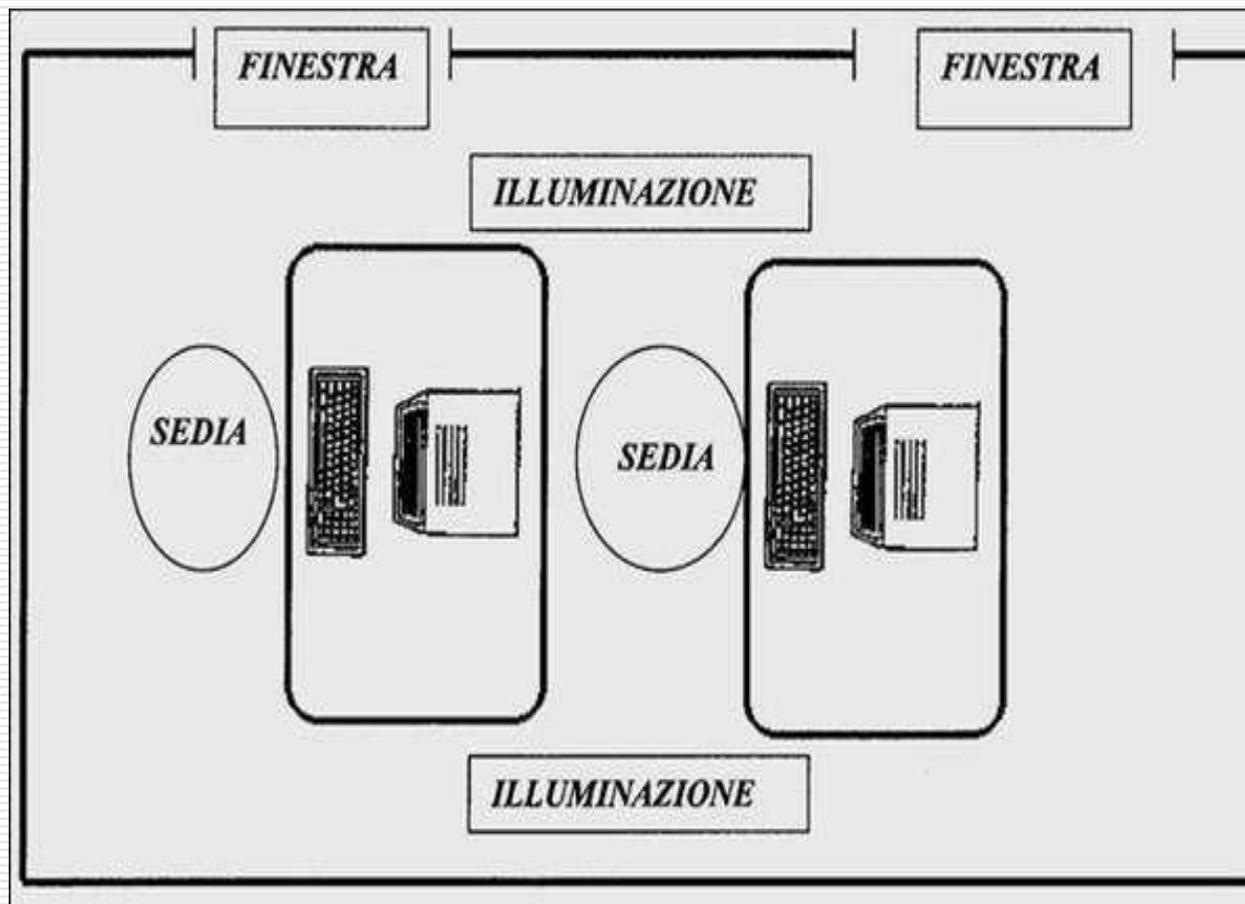
SBAGLIATO: le finestre si riflettono nello schermo video.

Posizione corretta



GIUSTO: differenza equilibrata dell'intensità luminosa. Nella zona di riflessione dello schermo video non esistono superfici luminose.

Corretta disposizione per gli open space



Motilità oculare e messa a fuoco



- La visione di oggetti a meno di 1 metro sottopone ad un notevole sforzo i muscoli della messa a fuoco e della motilità oculare

Esercizi di rilassamento oculare

- Socchiudere ogni tanto le palpebre per 1 o 2 minuti senza forzare la chiusura stessa
- Seguire con lo sguardo il perimetro del soffitto
- Distogliere saltuariamente lo sguardo dagli oggetti vicini e rivolgerlo verso oggetti lontani (oltre 6 metri) cercando di distinguere bene i dettagli

Sorveglianza Sanitaria

- I lavoratori addetti ai VDT ossia, **coloro che utilizzano un VDT, in modo sistematico o abituale, per venti ore settimanali**, sono sottoposti ad una visita medica da parte del medico competente
- Qualora l'esito della visita ne evidenzi la necessità, il lavoratore sarà sottoposto ad esami specialistici

Sorveglianza Sanitaria

- In base agli accertamenti sanitari il M.C. esprime un giudizio di:
 - a) idoneità, con e senza prescrizioni
 - b) non idoneità temporanea o permanente
- La periodicità minima delle visite di controllo è biennale per lavoratori idonei con prescrizioni e/o abbiano superato il 50esimo anno; ed è quinquennale per gli altri.

Consigli per lavorare meglio

- Evitare, per quanto possibile, posizioni fisse di lavoro per tempi prolungati
- praticare esercizi di rilassamento (collo, schiena, arti superiori ed inferiori, mani).

Esercizi di rilassamento muscolare

Per gli avambracci:

- Stiramento: seduti, le mani appoggiate lateralmente alle cosce, rivolte all'indietro
- Mantenere la posizione per 20 secondi
- Ripetere 5 volte

Esercizi di rilassamento muscolare

Per la schiena:

- Stiramento: seduti con la schiena dritta, piedi appoggiati a terra, gambe leggermente divaricate
- Abbandonate le braccia fra le gambe e scendere lentamente in avanti, a partire dalla testa, fino a toccare terra con il dorso delle mani
- Restare così qualche istante, quindi ritornare lentamente in posizione seduta
- Ripetere 5 volte

Sedia con sedile e schienale regolabile

La sedia deve permettere di mantenere:

- i gomiti appoggiati sul tavolo ad angolo retto
- le ginocchia ad angolo retto
- i piedi sempre ben appoggiati sul pavimento o su un poggiapiedi
- la schiena ben appoggiata allo schienale