



Videoterminali E Prevenzione

LA SORVEGLIANZA SANITARIA

E' dovuta per chi utilizza i videoterminali sistematicamente e abitualmente per almeno 20 ore settimanali dedotte le pause;

Sono previsti controlli degli occhi e della vista, alla colonna vertebrale e agli arti superiori con la seguente periodicità:

- biennale per i lavoratori/trici classificati idonei con prescrizioni e/o quelli con più di 50 anni;
- tutti gli altri ogni 5 anni.

LE PAUSE

Gli operatori ai VDT hanno diritto ad una interruzione del lavoro mediante:

- pausa,
- cambiamento di attività.

Le modalità sono demandate alla contrattazione (anche aziendale), in assenza di contrattazione ha comunque diritto ad una pausa di 15 min. ogni 120 min.

DISTURBI OCULO VISIVI

- bruciore, lacrimazione
- senso di corpo estraneo
- ammiccamento frequente



- fastidio alla luce, pesantezza
- visione annebbiata o sdoppiata
- stanchezza alla lettura
- cefalea

N.B. Nel complesso sono disturbi reversibili.

Come prevenirli:

- ai primi sintomi di affaticamento fare piccole pause
- socchiudere le palpebre per 1/2 minuti
- distogliere lo sguardo dagli oggetti vicini e rivolgerlo verso quelli lontani
- verificare l'illuminazione e le tende
- eliminare riflessi e/o abbagliamenti
- seguire con lo sguardo il perimetro del soffitto

Cause:

- posizione di lavoro scorretta
- errata scelta degli arredi
- posizione di lavoro fissa e mantenuta per lungo tempo
- movimenti rapidi e ripetitivi delle mani (uso di tastiera e mouse)

DISTURBI MUSCOLO SCHELETRICI

Sensazioni:

- senso di peso, di fastidio
- intorpidimento
- dolore
- rigidità di:
 - collo
 - schiena
 - spalle
 - braccia



- mani

Cause:

posizione di lavoro scorretta

errata scelta degli arredi

posizione di lavoro fissa e mantenuta per lungo tempo

movimenti rapidi e ripetitivi delle mani (uso di tastiera e mouse)

Come prevenirli:

- verificare che la parte alta del monitor sia al livello degli occhi
- verificare la distanza del monitor e della tastiera
- stare seduti ben eretti con i piedi ben poggiati
- regolare bene l'altezza e l'inclinazione della sedia
- ai primi sintomi di dolore al collo o alle estremità concedersi una pausa alzandosi e muovendosi

STRESS

Disturbi di tipo psicologico o psicosomatico:

- mal di testa, stanchezza
- irritabilità, tensione nervosa
- ansia, depressione
- insonnia
- problemi digestivi

Come prevenirlo:

- svolgendo attività fisica
- sfruttando al meglio le pause
- adottando comportamenti corretti conformemente alla formazione e all'informazione ricevuta



LA POSIZIONE CORRETTA

Tronco:

Posizione eretta, fra 90 e 110° per evitare dannose compressioni pelvico-addominali, appoggio del tratto lombare.

Gambe:

A circa 90° per ridurre l'affaticamento e facilitare la circolazione. Piedi ben poggiati a terra o sul poggia-piedi.



Braccia

piegate a circa 90°. Avambracci appoggiati nello spazio fra bordo tavolo e tastiera (15 cm)

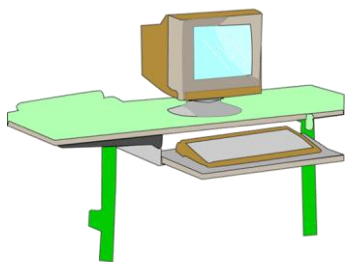
Occhi:

distanza occhi monitor fra i 50 e i 70 cm. Il bordo superiore del monitor deve essere posto all'altezza degli occhi.

IL PIANO DI LAVORO

Deve essere:

- con bordi arrotondati
- di colore neutro e superficie opaca
- regolabile in altezza (67-77 cm.) o ad altezza fissa (72 cm.)
- profondo 70-80-90 cm
- largo 90-120-160 cm.





- comunque di dimensioni sufficienti per permettere una disposizione delle attrezzature flessibile.

IL SEDILE DI LAVORO

Deve essere:

- stabile
- con 5 razze e ruote
- girevole

regolabile:

- sedile (alto/basso)
- schienale (alto/basso, inclinazione)

traspirante e lavabile

LA TASTIERA

Deve essere:

- inclinabile e separata dal monitor
- lontana dal bordo del piano di lavoro 15 cm.
- con superficie opaca e di colore neutro
- con simboli chiari

ILLUMINAZIONE

- Valori e condizioni ottimali:
- fra i 200 e i 400 lux
- pareti, pavimenti, soffitti, porte, piani di lavoro devono essere di colore chiaro e opaco



- le tende devono consentire la regolazione della luce naturale (es. Veneziane)
- plafoniere anti-abbagliamento

RUMORE

- installare i VDT in locali poco disturbati da fonti di rumore interne o esterne
- scegliere strumentazione poco rumorosa
- isolare gli strumenti rumorosi in locali separati o con dispositivi fono-isolanti