

LINEE GUIDA D'USO DEI VIDEOTERMINALI

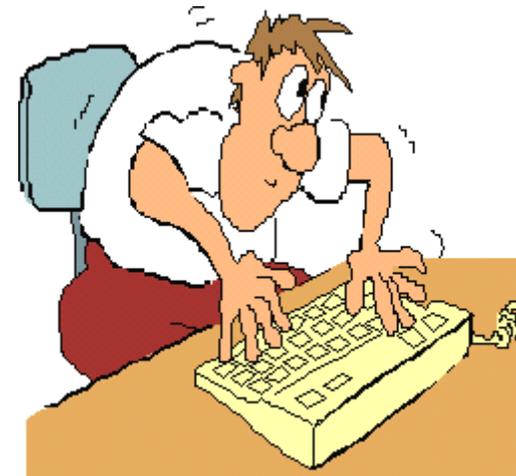
Normativa

- D.M. 2/10/00 - Linee guida d'uso dei videoterminali.
- D.Lgs. 09 aprile 2008 n. 81
 - ❑ Titolo VII - Attrezzature munite di videoterminali artt. da 172 a 179
 - ❑ Allegato XXXIV

OBIETTIVO PRIMARIO DELLE LINEE GUIDA D'USO DEI VDT

PREVENIRE L'INSORGENZA DEI SEGUENTI
FENOMENI CORRELATI ALL'USO DEI VDT:

- DISTURBI MUSCOLO SCHELETRICI
- AFFATICAMENTO VISIVO
- FATICA MENTALE



INDICAZIONI PREVENTIVE PER IL POSTO DI LAVORO E GLI ARREDI

1. **PIANO DI LAVORO – TAVOLO**: deve avere una superficie sufficiente ad accogliere i materiali di lavoro ed a consentire l'appoggio degli avambracci durante la digitazione; deve essere sufficientemente profondo da consentire una corretta distanza visiva dallo schermo, in relazione alla sua grandezza; deve essere poco riflettente, stabile e di altezza tra 70 e 80 cm; deve avere idoneo spazio per gli arti inferiori al di sotto del piano di lavoro
2. **SEDILE**: deve essere di tipo girevole, saldo contro slittamento e rovesciamento, dotato di solida base di appoggio; deve disporre di un piano di seduta e schienale regolabili in maniera indipendente per garantire buon appoggio dei piedi e sostegno della zona lombare; il piano deve avere i bordi smussati ed essere di materiale permeabile alla traspirazione e pulibile; deve essere ben spostabile, anche in relazione al tipo di pavimento; qualora fosse necessario (ad es., in caso di lavoratore di bassa statura), dovrebbe essere dotato di poggiapiedi separato

INDICAZIONI PREVENTIVE PER GLI AMBIENTI

- **RUMORE:** vanno previste delle misure atte a ridurre l'esposizione al rumore delle stampanti a impatto (aghi)
- **MICROCLIMA:** evitare la presenza di fastidiose correnti d'aria e, in particolare, evitare aria troppo secca irritante per gli occhi; evitare fonti di calore radiante nelle immediate vicinanze del posto di lavoro
- **ILLUMINAZIONE:** per evitare riflessi sullo schermo o abbagliamenti diretti dell'operatore ed eccessivi contrasti di luminosità, la posizione di lavoro va orientata correttamente rispetto alle finestre (schermo perpendicolare alla finestra e distante almeno un metro dalla stessa); l'illuminazione artificiale deve essere ottenuta con lampade schermate (o poste sopra - > 60° - la linea visiva dell'operatore), non sfarfallanti e non abbaglianti l'operatore o lo schermo

INDICAZIONI ATTE AD EVITARE L'INSORGENZA DI DISTURBI MUSCOLO-SCHELETRICI

1. ASSUMERE UNA POSTURA CORRETTA DI FRONTE AL VDT
2. POSIZIONARE LO SCHERMO DI FRONTE,
3. DISPORRE LA TASTIERA DAVANTI ALLO SCHERMO,
4. EVITARE POSIZIONI DI LAVORO FISSE PER TEMPI
PROLUNGATI



INDICAZIONI ATTE AD EVITARE L'INSORGENZA DI PROBLEMI VISIVI

1. **ILLUMINARE CORRETTAMENTE IL POSTO DI LAVORO** , regolando tende e luci evitando forti contrasti
2. **ORIENTARE ED INCLINARE LO SCHERMO** per eliminare fastidiosi riflessi e tenerlo a 50-70 cm dagli occhi
3. **PORTA DOCUMENTI**: se presente disporlo alla stessa altezza e distanza dello schermo
4. **PAUSE**: distogliere periodicamente gli occhi dal video guardando "lontano" e , durante le pause, non sforzare la vista
5. **RACCOMANDAZIONI**: a) curare la pulizia di tastiera, mouse e schermo; b) usare le lenti correttive, se prescritte dall'oculista

CONOSCERE BENE

PROGRAMMI E PROCEDURE INFORMATICHE:

un'adeguata formazione evita lo stress da software

Una buona conoscenza del contesto in cui si colloca il risultato del lavoro con VDT è un elemento utile ad attenuare un possibile affaticamento mentale dell'individuo;

inoltre è utile interrompere con delle pause un lavoro prolungato giudicato dal soggetto come monotono e/o ripetitivo: per legge l'interruzione è di 15' ogni 120' di lavoro.



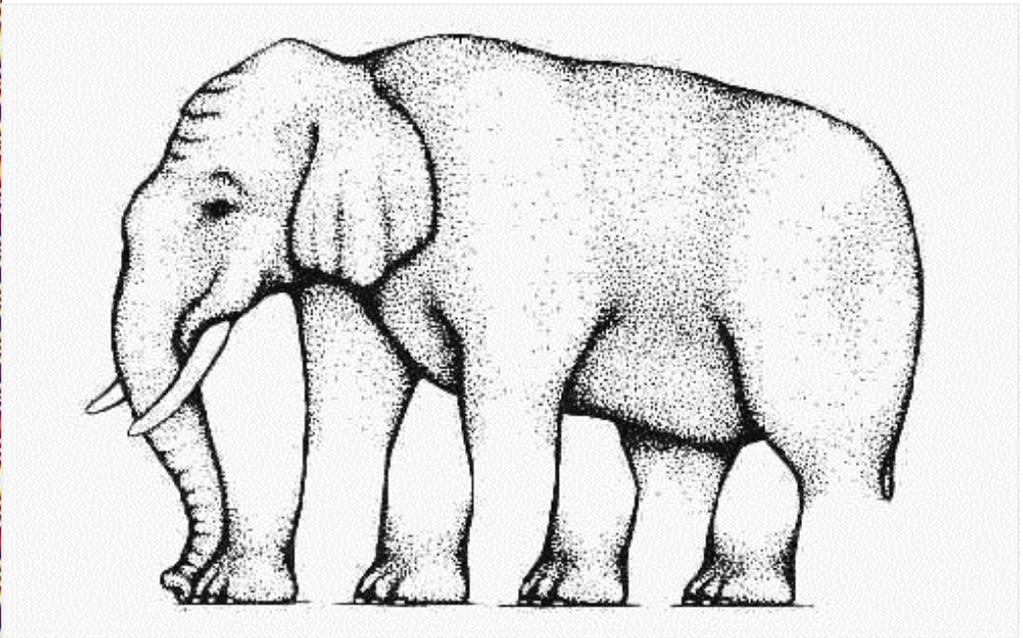
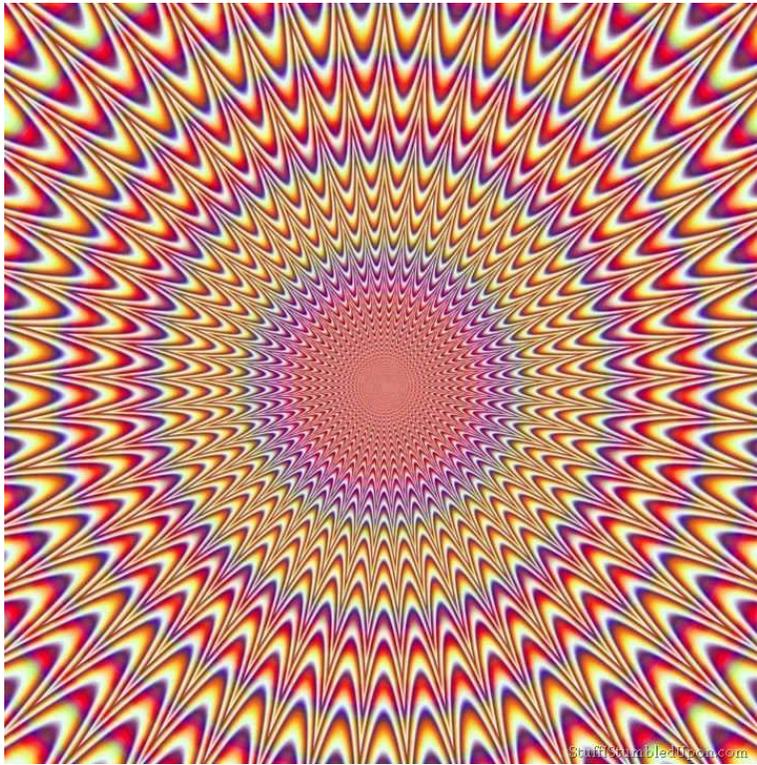
QUATTRO “REGOLE D’ORO” RIASSUNTIVE

1. DISPORRE CORRETTAMENTE: LA POSIZIONE DEGLI ARREDI NELLA STANZA ED IL MONITOR SUL TAVOLO DI LAVORO
2. MANTENERE UNA POSIZIONE CORRETTA DURANTE IL LAVORO
3. INTERROMPERE PERIODICAMENTE L’APPLICAZIONE AL VDT FACENDO ALTRO
4. SOTTOPORSI PERIODICAMENTE AL CON-TROLLO DEL MEDICO COMPETENTE (art.41 D.Lgs.81/2008), SE SI UTILIZZA IL VDT PER ALMENO 20 ORE SETTIMANALI

I DISTURBI OCULO VISIVI

bruciore	ammicciamento frequente	visione annebbiata
lacrimazione	fastidio alla luce	visione sdoppiata
secchezza	pesantezza	stanchezza alla lettura
senso di corpo estraneo		

I DISTURBI OCULO VISIVI



Questi disturbi, reversibili nel loro complesso, costituiscono la sindrome da fatica visiva (**astenopia**) che può insorgere in situazioni di sovraccarico dell'apparato visivo.

Le principali cause possono essere riassunte in:

- condizioni sfavorevoli di illuminazione;
- impegno visivo statico, ravvicinato e protratto;
- difetti visivi non/mal corretti;
- condizioni ambientali sfavorevoli (es. inquinamento secchezza dell'aria).

I DISTURBI MUSCOLO SCHELETRICI

Sono senso di peso, senso di fastidio, dolore, intorpidimento, rigidità a:

collo	spalle	mani
schiena	braccia	

Essi sono spesso la conseguenza della degenerazione dei dischi della colonna vertebrale, dell'affaticamento muscolare o dell'infiammazione delle strutture tendinee.

Le principali **cause** sono riconducibili a:

- posizioni di lavoro inadeguate per errata scelta e disposizione arredi e VDT;
- posizioni di lavoro fisse e mantenute per tempi prolungati;
- movimenti rapidi e ripetitivi delle mani.



LO STRESS

I disturbi sono di tipo psicologico e psicosomatico:

mal di testa	stanchezza eccessiva	ansia
tensione nervosa	insonnia	depressione
irritabilità	digestione difficile	

Si determinano quando le capacità di una persona non sono adeguate rispetto al tipo e al livello delle richieste lavorative. Il tipo di reazione ad una data situazione dipende anche dalla personalità del soggetto: lo stesso lavoro può risultare soddisfacente, monotono o complesso in personalità diverse.



Le principali cause possono derivare da:

- rapporto conflittuale uomo-macchina;
- contenuto e complessità del lavoro;
- carico di lavoro;
- responsabilità/rapporti con colleghi o superiori;
- fattori ambientali (rumore, spazi inadeguati, ecc.).



Posizioni corrette rispetto alle fonti luminose e al VDT

