USO DEL VIDEOTERMINALE

Informativa per i Lavoratori della Scuola che svolgono attività ai videoterminali, ai sensi dell'art. 36 del D. Lgs. 81/08

PREMESSA

I posti di lavoro al videoterminale sono sempre più diffusi senza però che ci sia stato un adeguato approfondimento dei problemi di adattamento dell'uomo all'uso del videoterminale e dei potenziali rischi per la salute.

L'utilizzo non corretto del videoterminale, soprattutto se prolungato, può provocare disturbi all'apparato muscoloscheletrico, alla vista e problemi di affaticamento mentale.

ATTREZZATURE

L'utilizzazione in sé dell'attrezzatura non deve essere fonte di rischio per i lavoratori.
Di seguito le principali attrezzature e le prescrizioni minime di cui tenere conto per svolgere attività al videoterminale.

Schermo:

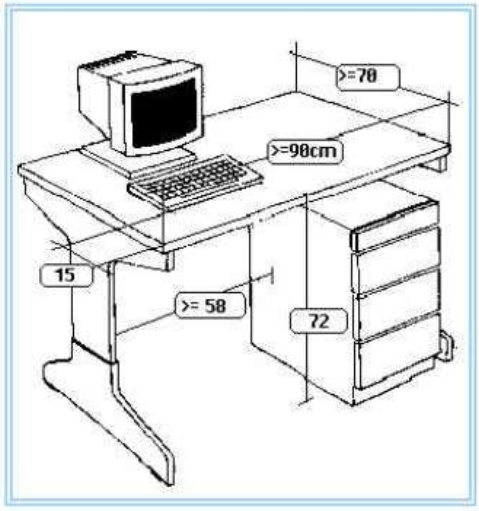
I caratteri sullo schermo devono avere una buona definizione, una forma chiara e una grandezza sufficiente con spazi adeguati tra caratteri e linee; l'immagine deve essere stabile, esente da sfarfallamento o da altre forme di instabilità; brillantezza e/o contrasto tra caratteri e sfondo dello schermo devono essere regolabili; lo schermo deve essere orientabile ed inclinabile liberamente e facilmente per adeguarsi alle esigenze dell'utilizzatore.

Tastiera:

La tastiera deve essere inclinabile e dissociata dallo schermo per consentire al lavoratore di assumere una posizione confortevole e tale da non provocare l'affaticamento delle braccia e delle mani; lo spazio davanti deve essere sufficiente onde consentire un appoggio per le mani e le braccia dell'utilizzatore.

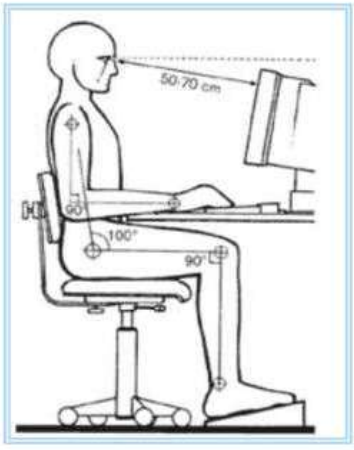
Piano di lavoro:

Il piano di lavoro deve avere una superficie poco riflettente, essere di dimensioni sufficienti e permettere una posizione flessibile dello schermo, della tastiera, dei documenti e del materiale accessorio.



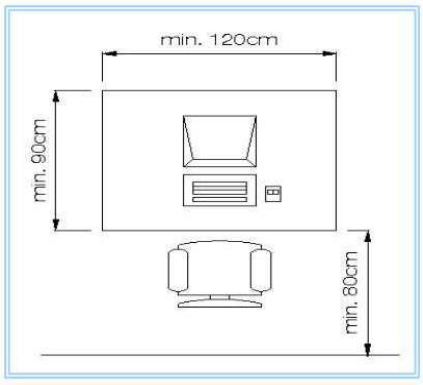
Sedia di lavoro:

Il sedile di lavoro deve essere stabile, è necessario che poggi su 5 ruote e che sia girevole per assicurare, oltre alla stabilità, la libertà di movimento; il sedile deve avere un'altezza regolabile, anche lo schienale deve essere regolabile in altezza ed inclinazione; è obbligatorio mettere un poggiapiedi, di dimensioni adeguate, per chi, una volta regolata la seduta, non poggia perfettamente i piedi a terra; la poltroncina deve essere regolata in modo tale da poter assumere la posizione in figura:



Spazio:

Il posto di lavoro deve essere ben dimensionato e allestito in modo che vi sia spazio sufficiente per permettere i movimenti e i cambiamenti di posizione.



Illuminazione:

L'illuminazione generale ovvero l'illuminazione specifica (lampade di lavoro) devono garantire un'illuminazione sufficiente e un contrasto appropriato tra lo schermo e l'ambiente, tenuto conto delle caratteristiche del lavoro e delle esigenze visive dell'utilizzatore; la postazione di lavoro deve essere correttamente illuminata (luce naturale e/o luce artificiale, fondamentale è la collocazione rispetto alle finestre; l'illuminazione artificiale deve essere realizzata con lampade dotate di schermi e le fonti di luce devono essere posizionate al di fuori del campo visivo; le lampade non vanno localizzate nella postazione VDT a causa dei forti contrasti che si creano tra zone in ombra ed illuminate e dagli abbagliamenti che possono essere provocati alle postazioni di lavoro vicine.

CONDIZIONI DI RISCHIO

Come già enunciato nella premessa, i principali disturbi collegati all'uso del VDT possono essere:

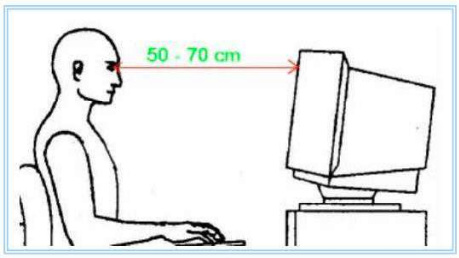
- Disturbi oculo-visivi
  Consistono in bruciore, lacrimazione, secchezza, senso di corpo estraneo, ammiccamento frequente, fastidio alla luce, pesantezza, visione sdoppiata, stanchezza alla lettura, Questi disturbi reversibili, nel loro complesso, costituiscono la sindrome da fatica visiva (astenopia) che può insorgere in situazione di sovraccarico dell'apparato visivo
- Disturbi muscolo-scheletrici
  Rientrano in questi disturbi senso di pesantezza, dolore, intorpidimento, rigidità (collo, schiena, spalle, braccia, mani).
- Stress
  I disturbi che si manifestano sono di tipo psicologico e psicosomatico come mal di testa, tensione nervosa, irritabilità, stanchezza eccessiva, insonnia, digestione difficile, ansia, depressione. Negli operatori al VDT il contenuto di lavoro monotono ripetitivo, l'uso di mezzi software e hardware inadeguati, il carico di lavoro sono tra le maggiori cause dello stress lavorativo.

MISURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE

Disturbi oculo-visivi

Per prevenire i disturbi alla vista ed agli occhi occorre adottare le seguenti misure di prevenzione:

- La postazione di lavoro deve essere correttamente illuminata
- Il monitor deve essere disposto perpendicolarmente alle finestre e correttamente inclinato per evitare riflessi
- L'operatore deve posizionarsi di fronte al monitor ad una distanza di 50-70 cm



- L'addetto deve effettuare le pause e distogliere periodicamente lo sguardo dal monitor
- Quando possibile socchiudere le palpebre per 1 o 2 minuti
- Ogni tanto seguire con lo sguardo il perimetro del soffitto
- Ogni tanto rivolgere lo sguardo ad oggetti lontani oltre i 6 metri
- Effettuare una frequente pulizia dello schermo e degli eventuali filtri, in quanto l'accumulo di polvere sulla superficie dello schermo può deteriorare la percezione delle immagini

Disturbi muscolo-scheletrici

I problemi legati alla postura sono determinati da una posizione non corretta dell'operatore, dalla sedentarietà, dai movimenti rapidi e ripetitivi e dalla postazione di lavoro inadeguata. Pertanto, per prevenirli, è necessario:

- Assumere una corretta posizione davanti al monitor
- Tenere i piedi a terra e la schiena appoggiata alla sedia
- Evitare di avere posizioni fisse per lungo tempo
- Progettare ergonomicamente il posto di lavoro con una corretta scelta e disposizione degli arredi e dei videoterminali (attrezzature regolabili come ad esempio l'altezza del sedile, la regolazione dello schienale, l'altezza del piano di lavoro e la posizione del videoterminale)
- Organizzare correttamente il lavoro, rispettando le pause ed evitando di mantenere una posizione inalterata per tempi prolungati, la digitazione rapida e l'uso del mouse per lunghi periodi
- Alternare il più possibile periodi di lavoro al VDT con altre attività, anche per pochi minuti, cercando di interrompere la postura fissa che richiede il VDT
- Nelle pause di lavoro non rimanere seduti evitando di impegnare la vista con lettura, TV, ecc.