

VIDEOTERMINALI

Valutazione dei rischi

Il datore di lavoro, all'atto della valutazione del rischio, analizza i posti di lavoro con particolare riguardo a:

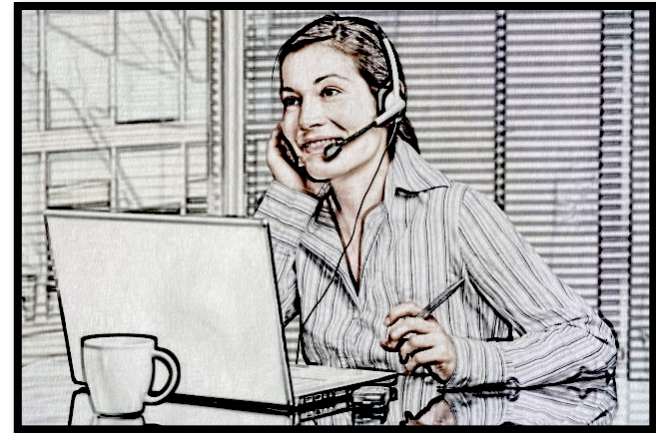
- Rischi per la **vista** e per gli **occhi**
- Problemi legati alla postura e all'**affaticamento fisico e mentale**
- Condizioni **ergonomiche** e di **igiene** ambientale



Sorveglianza Sanitaria

Per chi?

per il lavoratore che utilizza il videoterminale sistematicamente o abitualmente per almeno **20 ore settimanali**

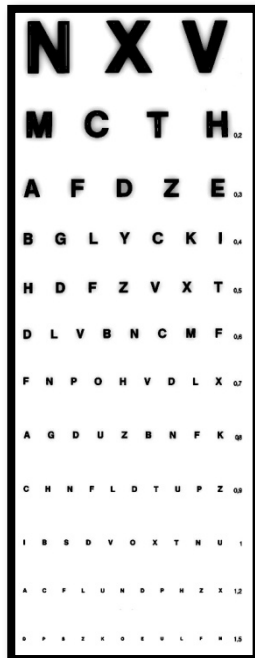
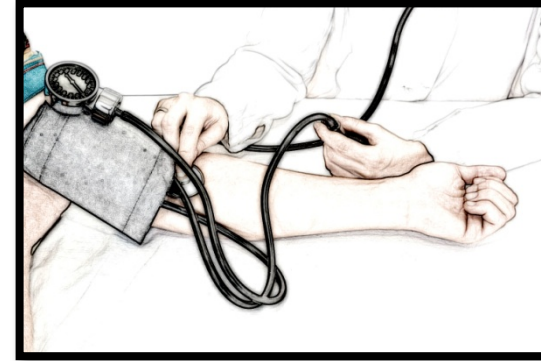


Chi la esercita?
Il medico competente

Sorveglianza Sanitaria

Sono previsti controlli:

- Degli **occhi** e della **vista**
- Alla **colonna vertebrale** e agli **arti superiori**



I lavoratori hanno diritto a **dispositivi speciali di correzione visiva** se:

- l'esito della visita ne evidenzia la necessità e
- non è possibile utilizzare i dispositivi normali di correzione

Sorveglianza Sanitaria

Periodicità dei controlli

- **Biennale** per i lavoratori idonei con prescrizioni o limitazioni o con età > 50 anni
- **Quinquennale** per tutti gli altri



Prendiamoci una pausa

Il lavoratore addetto al VDT ha diritto ad un'interruzione della sua attività mediante **pause** o **cambiamento di attività**.

- Le modalità sono stabilite dalla **contrattazione collettiva**
- In assenza di disposizione contrattuale il lavoratore ha comunque **diritto ad una pausa** di 15 min. ogni 120 min. di applicazione continuativa al VDT



Problemi di salute

I rischi per la salute non derivano dal VDT di per sé, quanto piuttosto dal suo utilizzo in condizioni non idonee.

I disturbi più comuni sono:

oculo visivi



muscolo scheletrici



Disturbi oculo visivi - sintomi

Sono generalmente reversibili

- Lacrimazione, bruciore
- Stanchezza alla lettura
- Ammiccamento frequente
- Sensazione di fastidio alla luce
- Cefalea
- Senso di corpo estraneo nell'occhio
- Visione annebbiata

La presenza di questi sintomi viene definita **astenopia**



Disturbi oculari visivi - cause

Quando la vista è impegnata a osservare oggetti a **distanza ravvicinata** i muscoli che intervengono nell'accomodazione (messa a fuoco), sono sollecitati. La prima fonte di fatica dunque è rappresentata da un **impegno prolungato** per la messa a fuoco.

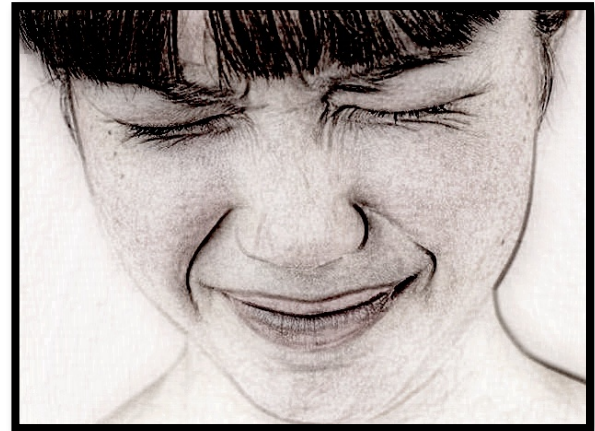


Disturbi oculo visivi - cause

Quando l'occhio intercetta una forte sorgente luminosa va incontro ad un fenomeno detto **abbagliamento**.

Ciò avviene anche se la sorgente luminosa è **riflessa** sul VDT o da superfici lucide.

Inoltre, un'area fortemente luminosa in **contrasto** rispetto ad un'area adiacente, riduce l'acuità visiva.



Disturbi oculo visivi - cause

Le cause di astenopia possono essere anche determinate dalla presenza di **microinquinanti** nell'ambiente di lavoro.

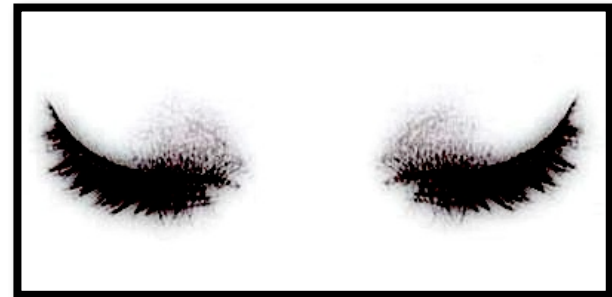
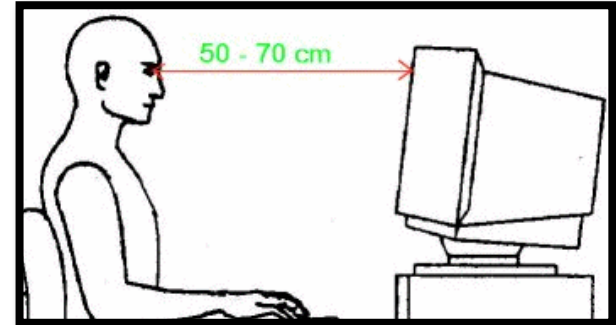
Il **microclima** ed in particolare la bassa umidità relativa influenzano la secchezza del film lacrimale.

L'eccesso o il difetto di **illuminazione** ambientale determinano disturbi astenopici.



Disturbi oculo visivi - prevenzione

- Mantenere una giusta **distanza dal monitor** (50 – 70 cm)
- Evitare la vicinanza di una sorgente **abbagliante**, diretta o riflessa sullo schermo
- Regolare il **contrasto** e la **luminosità** dello schermo
- Osservare le **pause** previste
- Ai primi sintomi: **socchiudere** le palpebre per 1-2 minuti e rivolgere lo sguardo a oggetti lontani.



Disturbi muscolo scheletrici - sintomi

- Intorpidimento
- Dolore e/o tensione a:
 - collo
 - schiena (tratto lombare e dorsale)
 - Spalle
 - Braccia
 - mani
 - gambe



Disturbi muscolo scheletrici - cause

- Postura scorretta
- Posizione errata del monitor
- Mancanza di spazio nel piano di lavoro per appoggiare gli avambracci
- Eccessiva durata di posizioni fisse
- Arredi inadeguati
- Movimenti rapidi e ripetitivi



Disturbi muscolo scheletrici - prevenzione

- Superficie di lavoro ampia tale da poter disporre il materiale necessario e consentire l'appoggio degli **avambracci**
- Spazio adeguato per l'alloggiamento e la movimentazione degli **arti inferiori**
- Sedile adeguato che garantisca l'appoggio per la **zona lombare**
- Mantenimento della **postura corretta**
- Se si lavora per lunghi periodi con un **computer portatile** è necessaria la tastiera, il mouse e lo schermo separati o un supporto per il computer stesso



Ambiente

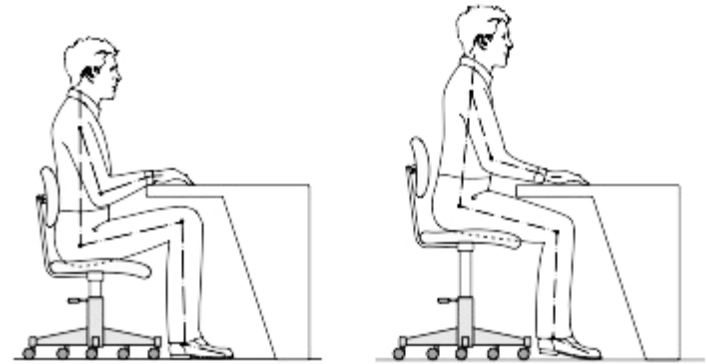
Per una **corretta concezione ergonomica**, sono importanti:

- superficie di lavoro e tastiera
- L'angolo della linea di visione
- Seduta
- Spazio per le gambe
- Corretta inclinazione dell'avambraccio (altezza gomiti)



Sistemare il posto di lavoro

- Regolare **l'altezza del sedile** in modo tale da avere le cosce in posizione orizzontale o leggermente inclinate verso il basso
- **Appoggiare** completamente i **piedi** al terreno e se necessario fare uso di poggipiedi
- Regolare **l'inclinazione dello schienale** con un angolo compreso tra i 90° e 110°
- Regolare **l'altezza dello schienale** in modo che l'appoggio lombare coincida con la curva dorso-sacrale



Troppo basso

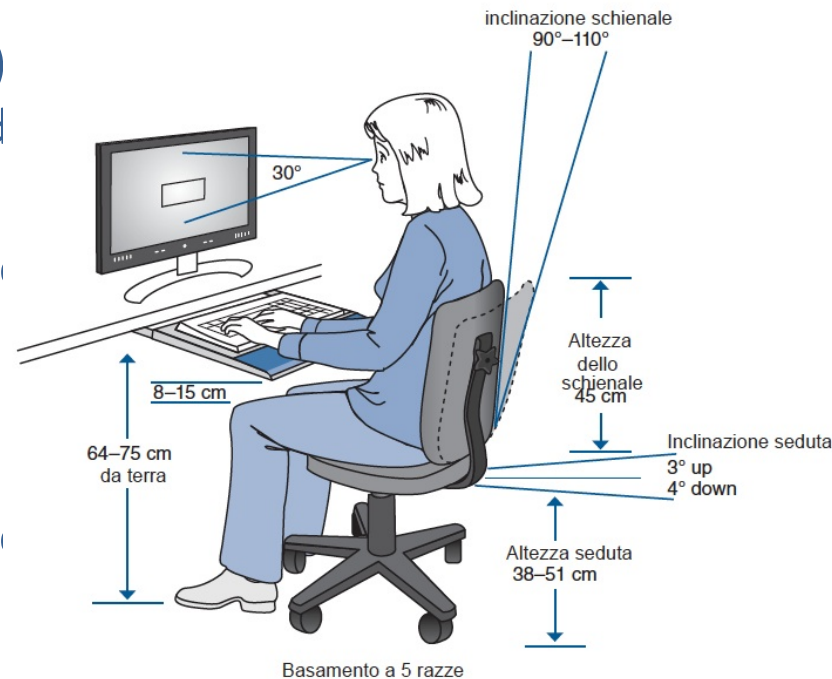
Troppo alto



Regolazione corretta

Sistemare il posto di lavoro

- Regolare il **piano di lavoro** (ove possibile) in modo che i gomiti formino un angolo di 90°
- Posizionare il **monitor** col bordo superiore dello schermo all'altezza degli occhi o un po' al di sotto
- Lasciare tra la tastiera ed il margine anteriore del tavolo uno **spazio** sufficiente per poggiare gli avambracci
- Le **spalle** devono essere rilassate
- Gli avambracci, i polsi e le mani devono rimanere in posizione dritta e l'**inclinazione della tastiera** non deve essere tale da far piegare indietro i polsi.



Consigli

Dolori al collo? Potresti dover regolare la tua sedia, il monitor o la posizione dei tuoi documenti. Forse dovresti anche usare un telefono con auricolare

Affaticamento, occhi rossi o mal di testa? Potrebbe essere necessario regolare il contrasto, la luminosità del monitor, la grandezza dei caratteri o intervenire sui livelli di illuminazione o sulla distanza dal monitor

Dolori al polso o alla mano? La postura del polso potrebbe essere scorretta mentre digiti sulla tastiera o usi il mouse. La tastiera potrebbe avere un'inclinazione errata e potresti usare un supporto per i polsi

Dolori al gomito e alle spalle? Questo potrebbe dipendere dalla distanza dalla postazione o dall'altezza di mouse e tastiera

Dolori al fondoschiena? La tua sedia potrebbe aver bisogno di una regolazione o dovresti fare delle pause regolarmente

Crampi muscolari, dolore o torpore agli arti inferiori? L'altezza o l'inclinazione della sedia potrebbero non essere corretti o hai bisogno di un poggiatesta o di più spazio per le gambe