



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia

Dipartimento Sanità Pubblica
SERVIZI PREVENZIONE SICUREZZA AMBIENTI DI LAVORO

DALLA SCUOLA UN LAVORO SICURO

Corso

**”L’ABC della Sicurezza
e Igiene sul Lavoro”**

STOP

DALLA SCUOLA UN LAVORO SICURO

Corso

**”L’ABC della Sicurezza
e Igiene sul Lavoro”**

D.Lgs. 81/08

TITOLO VII

**ATTREZZATURE MUNITE DI
VIDEOTERMINALI**

STOP

VIDEOTERMINALI



STOP

DEFINIZIONI



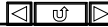
VIDEOTERMINALI (VDT):

Le apparecchiature dotate di schermo alfanumerico o grafico costituite da personal computer, sistemi di videoscrittura, di elaborazione dati, di testi o di immagini.



Vengono esclusi da tale ambito:

- Le macchine calcolatrici
- I sistemi di videoscrittura senza schermo
- I sistemi portatili non utilizzati continuativamente nei luoghi di lavoro
- I pannelli di controllo



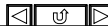
DEFINIZIONI

LAVORATORE VIDEOTERMINALISTA:

colui che utilizza il VDT in modo sistematico o abituale per 20 ore settimanali



Il lavoro al videoterminale, di per sé non costituisce un rischio per la salute dell'operatore. È invece la sua utilizzazione in condizioni ambientali e/o organizzative inadeguate che può determinare l'insorgenza di problemi per l'integrità fisica e mentale dell'operatore.



DISTURBI

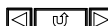
DISTURBI MUSCOLO-SCHELETRICI

Sono legati al mantenimento prolungato e fisso, talvolta non ergonomicamente esatto, della postazione di lavoro.

Possono manifestarsi con senso di pesantezza, tensione, indolenzimento, dolore muscolare a: collo, schiena, spalle, braccia, mani

DISTURBI OCULO-VISIVI

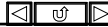
bruciore, arrossamento, prurito, lacrimazione, visione confusa, fastidio per la luce



DISTURBI

DISTURBI PSICOLOGICI

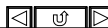
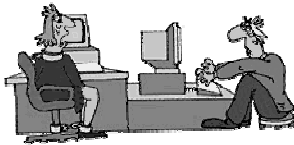
Questi sono disturbi difficilmente classificabili, in quanto causati normalmente da una non corretta organizzazione del lavoro o dal contenuto intellettuale dell'attività svolta, che possono indurre a fenomeni di ansia, nervosismo, irritabilità, depressione ed alterazione dell'umore



OBBLIGHI DEL DATORE DI LAVORO

LE POSTAZIONI DI LAVORO AL VIDEOTERMINALE DEVONO ESSERE, A PRESCINDERE DAL NUMERO DI ORE DI UTILIZZO, CONFORMI A QUANTO CONTENUTO NELL'ALLEGATO VII

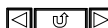
(adeguatezza dei sedili, dei piani di lavoro, dell'ambiente, ecc.)



LA POSTAZIONE DI LAVORO

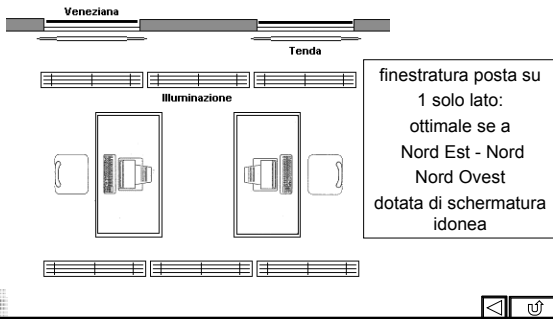
LO SCHERMO VIDEO DEVE ESSERE:

- collocato correttamente in relazione alle finestre (luce)
- regolabile secondo le esigenze dell'operatore
- ad una distanza di lettura di 50÷70 cm. (*accomodamento*)
- dislocato in modo da avere il bordo superiore all'altezza degli occhi dell'operatore (*collo, cefalea muscolo-tensiva*)



LA POSTAZIONE DI LAVORO

LA COLLOCAZIONE CORRETTA IN RELAZIONE ALLE FINESTRE



LA POSTAZIONE DI LAVORO

IL TAVOLO DI LAVORO DEVE AVERE:

- **piano:** ottimale \Rightarrow 160 x 90 cm.
- **altezza:** regolabile da 68 ÷ 82 cm. in funzione dell'operatore ed inclinabile leggermente in avanti
- **spazio per le gambe:**
larghezza min. = 70 cm.
lunghezza min. = 60 cm (ginocchio)
" " " = 80 cm (piedi)
- **colore:** toni neutri (attenzione ai riflessi)
- occorre un **canale passacavi**



LA POSTAZIONE DI LAVORO

IL SEDILE O SEDIA DEVE AVERE:

- **altezza:** variabile da 42 ÷ 55 cm. (girevole)
- **basamento:** a 5 razze, grande almeno come il piano del sedile
- **piano:** \cong 40x40 cm. concavo, anatomico, soffice e rivestito di materiale traspirante, con bordo arrotondato (compressione dei vasi e dei nervi) e possibilmente inclinabile in avanti ($< 2^\circ$) e indietro ($< 14^\circ$)
- **schienale:** regolabile in altezza e inclinazione con imbottitura lombare
- **braccioli:** non indispensabili, comunque corti e chiusi



LA POSTAZIONE DI LAVORO

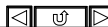
POGGIAPIEDI

- **necessario** quando l'altezza minima del tavolo rimane eccessiva
- dimensioni: 40x30x15 cm
- **inclinazione:** < 20°
- non deve scivolare



PORTADOCUMENTI

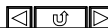
- utile per la videoscrittura
- inclinabile 30° ÷ 70° rispetto al piano
- posizionato alla stessa distanza dello schermo (accomodamento)



REGOLE DI COMPORTAMENTO PER I LAVORATORI

Posizionare il VDT in maniera ottimale per evitare i riflessi e/o sfarfallii dello schermo:

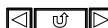
- oscurare le finestre per migliorare la visibilità ed il contrasto
- regolare il contrasto e la dimensione dei caratteri in modo ottimale;
- inclinare il monitor per ridurre i riflessi
- utilizzare se necessario uno schermo antiriflesso;
- mantenere pulito il monitor e lo schermo protettivo



REGOLE DI COMPORTAMENTO PER I LAVORATORI

- Mantenere una posizione corretta regolando la posizione del sedile e/o l'altezza del tavolo di lavoro e/o dello schermo in modo che:
- Gli occhi siano ad una distanza non inferiore a 50-70 cm dal monitor e alla stessa altezza del bordo superiore dello schermo;
- Gli avambracci siano appoggiati al piano di lavoro e i polsi non piegati;
- Angoli dei gomiti, fianchi e gambe superiori a 90°

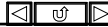
- Utilizzare la sedia di lavoro in modo che sia orientata e rivolta verso il video
- I piedi devono essere ben poggiati a terra o, solo se necessario, su un poggiapiedi
- Mouse il più possibile vicino al corpo
- Richiedere, se necessario, un leggio portadocumenti



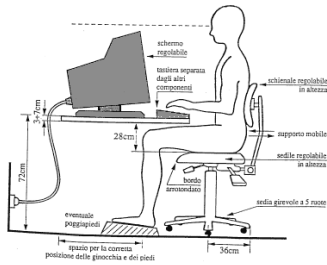
REGOLE DI COMPORTAMENTO PER I LAVORATORI

PER CHI UTILIZZA IL VDT IN MODO SISTEMATICO:

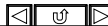
- Effettuare interruzioni, (cambiamenti di attività) di 15 minuti ogni due ore di attività continuativa al VDT;
- Dopo un uso continuativo del VDT è necessario ripristinare la corretta impostazione della colonna vertebrale con degli opportuni esercizi e movimenti del tronco dorsale, della testa e del collo;
- Non trascurare eventuali riduzioni della capacità visiva segnalandole al medico competente;
- Sottoporsi alla visita medica specialistica se prevista

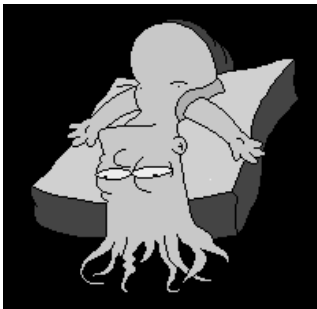


RIASSUMENDO...



LA POSTAZIONE DI LAVORO "è ottimale" quando è assicurata la flessibilità più ampia possibile in tutte le sue componenti





FINE

Titolo VII - D.Lgs. 81/08

