

VIDEOTERMINALI

- POSTURA
- POSTAZIONE DI LAVORO
- COMPUTER E DEVICE
- ATTREZZATURE ERGONOMICHE
- SISTEMI DI ILLUMINAZIONE

Titolo VII – Art. 173, comma 1 del D. Lgs 81/08

Videoterminale (VDT): schermo alfanumerico o grafico a prescindere dal tipo di procedimento di visualizzazione utilizzato

Posto di lavoro: insieme che comprende le attrezzature munite di videoterminale, eventualmente con tastiera o altro sistema di immissione dati..., la sedia, il piano di lavoro...

Lavoratore: persona che utilizza l'attrezzatura munita di videoterminale in modo sistematico ed abituale, per venti ore settimanali, dedotte le pause di cui all'Art. 175 del D. lg. 81/08





Cause disturbi agli occhi:

- ✓ Luminosità schermo, ambiente e disposizione fonti luminose;
- ✓ Concentrazione sguardo su punto vicino (schermo, tastiera, fogli);
- ✓ Spostare sguardo per seguire schermo, tastiera o leggere documenti.

Tutti i lavoratori definiti dall'Art. 176 del D. Lgs 81/08 devono sottoporsi a controlli sanitari, con particolare riferimento per i rischi **dell'apparato muscolo scheletrico e della vista**.

- ❖ I lavoratori ritenuti idonei con prescrizioni e quelli con **un'età superiore a 50 anni**, sono sottoposti a visita di controllo almeno biennale, ogni 5 anni per gli altri casi.
- ❖ In caso di **mancata idoneità**, il medico competente programma il termine per la successiva visita sanitaria.



Il D. Lgs 81/08 stabilisce che il lavoratore ha diritto di una interruzione delle sue mansioni con pause, ovvero di un cambiamento di attività



- ❖ Un **pausa di 15 minuti** ogni **120 minuti** di applicazione continuata al videoterminale.
- ❖ **Non è possibile cumulare le pause** all'inizio e al termine dell'orario di lavoro.
- ❖ La pausa è da considerare **normale orario di lavoro**.

Analisi delle postazioni di lavoro con attenzione a:

- Rischi per la vista e per gli occhi;
- Problemi legati alla postura;
- Affaticamento fisico o mentale;
- Condizioni ergonomiche e di igiene ambientale.

Il datore di lavoro deve adottare le misure appropriate per ridurre i rischi emersi in fase di valutazione e organizzare i posti di lavoro in conformità ai requisiti minimi previsti all'Allegato XXXIV il quale prevede che *«l'utilizzazione in sé dell'attrezzatura non deve essere fonte di rischio per i lavoratori»*



- ✓ Bordi arrotondati;
- ✓ Colore neutro;
- ✓ Superficie opaca;
- ✓ Spazio sufficiente;
- ✓ Regolabile in altezza;
- ✓ Personalizzabile;
- ✓ Illuminato.



**Regolabile in seduta e
schienale**

Traspirante e lavabile

Anatomica e imbottita

Rivestimento antiscivolo

Con 5 razze e ruote

Stabile e girevole



**Parte retro distante dalla
parete**

**Caratteri leggibili e
definiti**

**Superficie pulita e
antiriflesso**

**Immagine nitida e
stabile**

Orientabile e inclinabile

**Luminosità e contrasto
regolabili**



Inclinata

Superficie chiara

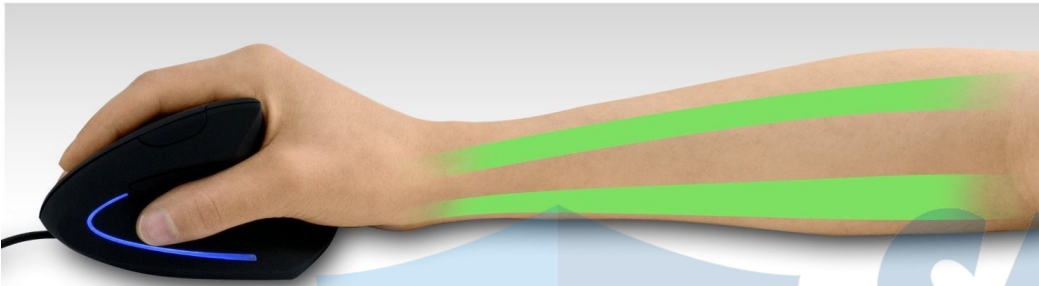
Tasti con simboli definiti

Colore neutro

**Distante dal bordo
circa 15 cm**

Separata dal monitor





Dimensioni appropriate

**Appoggio obliquo
della mano**

Impugnatura ergonomica

Facilmente manovrabile



NO



**Dimensioni
inappropriate**

Torsione polso

Illuminamento sufficiente

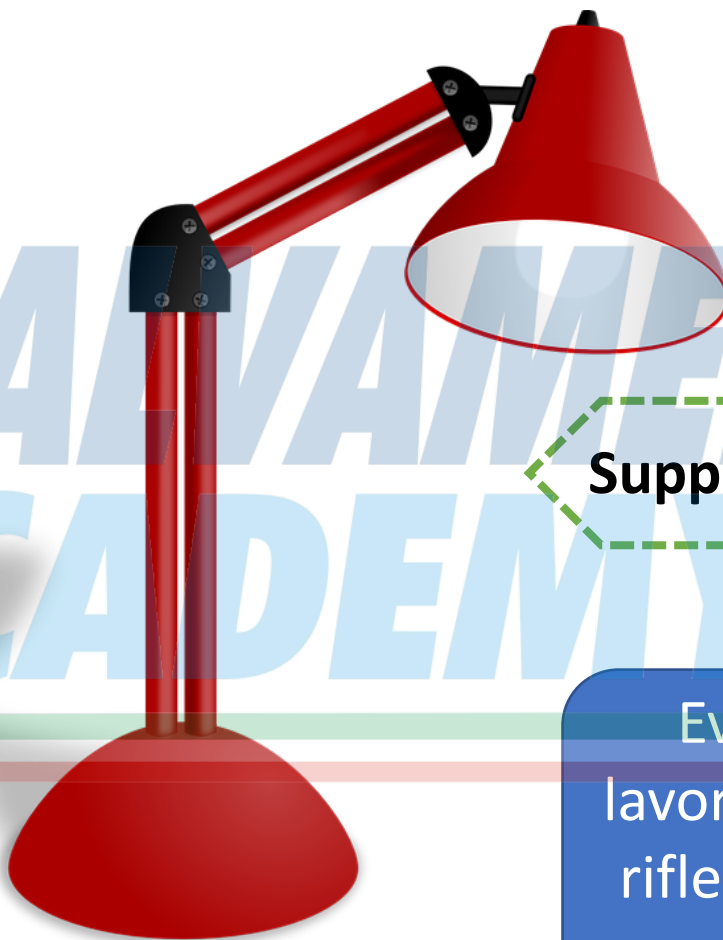
Contrasto appropriato

**Se possibile
intensità variabile**

Supporto con braccio snodabile

**Evitare fonti luminose
davanti o alle spalle dello
schermo**

**Evitare che il piano di
lavoro abbia una superficie
riflettente, o che la luce si
rifletta sui fogli**





- ❖ Il computer portatile deve essere dotato di tastiera e mouse, oltre a idoneo sistema per il corretto posizionamento dello schermo.
- ❖ In caso di utilizzo di **Docking station**, prestare attenzione alla postura prolungata, in particolare alle braccia normalmente non appoggiate sul piano di lavoro.



1 Il **piano della scrivania**, con braccio perpendicolare al suolo, deve essere posizionato all'altezza dei **gomiti**

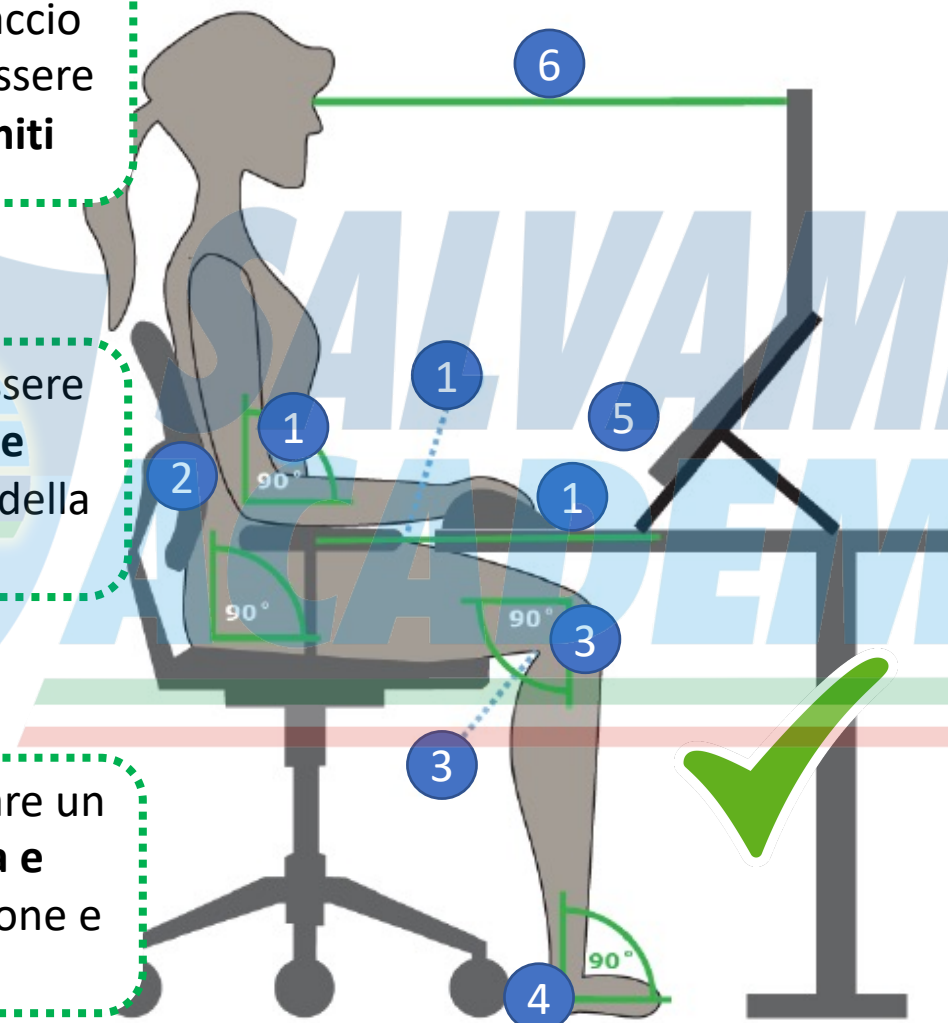
2 Lo **schienale** della sedia deve essere dotato di **supporto lombare e dorsale** per un maggior confort della colonna vertebrale

3 L'altezza della **sedia** deve formare un angolo di circa **90° tra coscia e gamba** per una buona circolazione e diminuire l'affaticamento

4 **piedi** devono avere uno **stabile appoggio**, mantenendo un **angolo di 90° alla caviglia**

5 La posizione dello **schermo** va regolata a seconda delle **caratteristiche dell'utilizzatore** e del tipo di attività che viene svolta

6 Il **monitor** deve essere collocato in linea orizzontale agli **occhi**

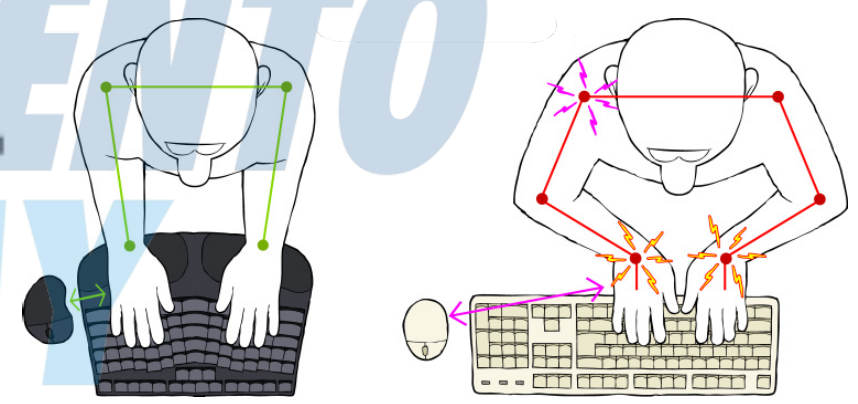
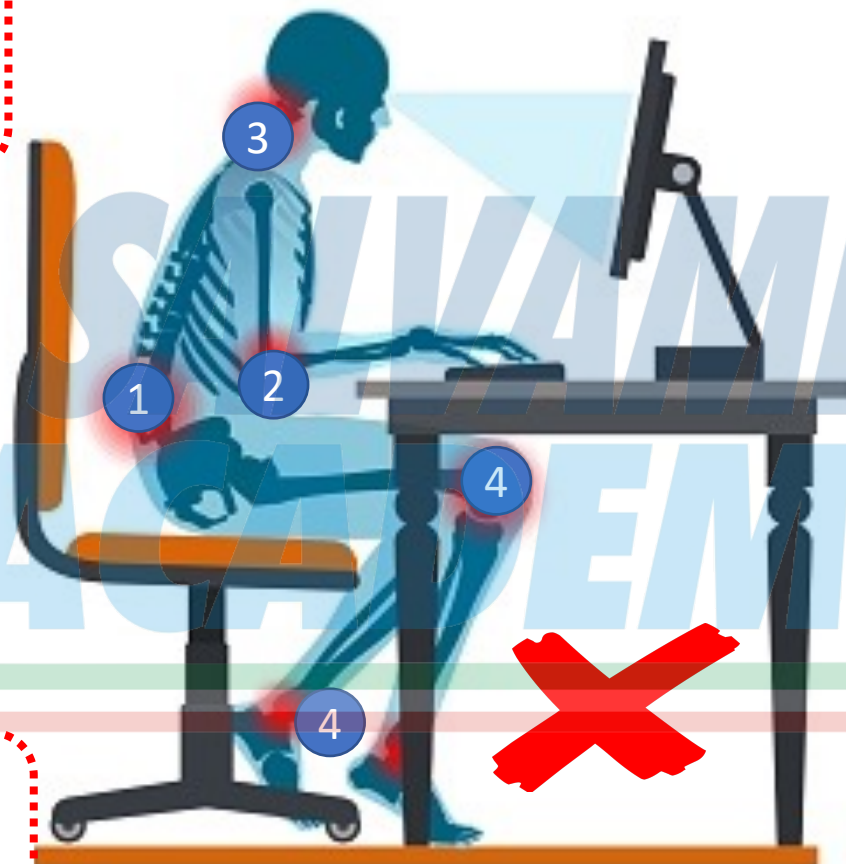


1 Il **busto** è inclinato in avanti o indietro provoca dolori lombari

2 I **gomiti** non sono appoggiati sul piano di lavoro, ma lavorano sollevati

3 Qualunque posizione che implica uno **stress ai muscoli del collo e alla colonna vertebrale**

4 Le **gambe e i piedi** sono accavallate o troppo avanti o indietro rispetto alla perpendicolare del pavimento





La principale causa di tutti i dolori muscolo scheletrici è dovuta alla postura errata prolungata nel tempo durante le attività quotidiane

L'ideale sarebbe dividere il tempo di lavoro :

- 60% lavorare in posizione seduta dinamica;
- 30% lavorare in piedi;
- 10% attività di movimento.

La capacità di percepire e riconoscere la posizione del proprio corpo nello spazio e lo stato di contrazione dei muscoli, unito ad esercizi di stretching aiuta a correggere la postura riducendo i disturbi alla schiena e alle articolazioni

