

USO VIDEOTERMINALI

LA SORVEGLIANZA SANITARIA

- è dovuta per chi utilizza i videotermini sistematicamente e abitualmente per **almeno 20 ore settimanali**
- è esercitata dal medico competente
- sono previste **visite:**
 - periodiche

LA SORVEGLIANZA SANITARIA

- ▣ sono previsti controlli
 - ▣ degli occhi e della vista
 - ▣ alla colonna vertebrale e agli arti superiori
- ▣ periodicità:
 - ▣ biennale per i lavoratori/trici classificati idonei con prescrizioni e/o quelli con più di 50 anni
 - ▣ tutti gli altri ogni 5 anni

LA SORVEGLIANZA SANITARIA

- I lavoratori sono sottoposti inoltre a controllo oftalmologico:
 - quando sospettano alterazioni delle funzioni visive, confermate dal medico competente
 - qualora la visita periodica ne evidenzi la necessità
- le spese:
 - per gli accertamenti e eventuali dispositivi di correzione sono a carico del datore di lavoro

LE PAUSE

- Gli operatori ai VDT hanno diritto ad una interruzione del lavoro mediante:
 - pausa
 - cambiamento di attività
- Le modalità sono demandate alla contrattazione (anche aziendale)
- In assenza di contrattazione ha comunque diritto ad una **pausa di 15 min. ogni 120 min.**

DISTURBI OCULO VISIVI

- **Sintomi:**
 - bruciore, lacrimazione
 - senso di corpo estraneo
 - ammiccamento frequente
 - fastidio alla luce, pesantezza
 - visione annebbiata o sdoppiata
 - stanchezza alla lettura
 - cefalea
- **NEL COMPLESSO SONO DISTURBI REVERSIBILI**

DISTURBI OCULO VISIVI

- ▣ **Principali cause:**
 - ▣ illuminazione inadatta
 - ▣ riflessi da superfici lucide
 - ▣ luce diretta (artificiale o naturale) su monitor o occhi
 - ▣ presenza di superfici di colore estremo (bianco o nero)
 - ▣ difettosità del monitor
 - ▣ impegno visivo statico, ravvicinato, protratto nel tempo

DISTURBI OCULO VISIVI

- **Come prevenirli:**
 - ai primi sintomi di affaticamento fare piccole pause
 - socchiudere le palpebre per 1/2 minuti
 - distogliere lo sguardo dagli oggetti vicini e rivolgerlo verso quelli lontani
 - verificare l'illuminazione e le tende
 - eliminare riflessi e/o abbagliamenti
 - seguire con lo sguardo il perimetro del soffitto

DISTURBI MUSCOLO SCHELETRICI

- ▣ **Sensazioni:**
 - ▣ senso di peso, di fastidio
 - ▣ intorpidimento
 - ▣ dolore
 - ▣ rigidità di:
 - ▣ collo
 - ▣ schiena
 - ▣ spalle
 - ▣ braccia
 - ▣ mani

DISTURBI MUSCOLO SCHELETRICI

- ▣ Cause:
 - ▣ posizione di lavoro scorretta
 - ▣ errata scelta degli arredi
 - ▣ posizione di lavoro fissa e mantenuta per lungo tempo
 - ▣ movimenti rapidi e ripetitivi delle mani (uso di tastiera e mouse)

DISTURBI MUSCOLO SCHELETRICI

- **Come prevenirli:**
 - verificare che la parte alta del monitor sia al livello degli occhi o leggermente più bassa
 - verificare la distanza del monitor e della tastiera
 - stare seduti ben eretti con i piedi ben poggiati
 - regolare bene l'altezza e l'inclinazione della sedia
 - ai primi sintomi di dolore al collo o alle estremità concedersi una pausa alzandosi e muovendosi

STRESS

- ▣ **Disturbi** di tipo psicologico o psicosomatico:
 - ▣ mal di testa, stanchezza
 - ▣ irritabilità, tensione nervosa
 - ▣ ansia, depressione
 - ▣ insonnia
 - ▣ problemi digestivi

STRESS

- ▣ Cause:
 - ▣ carico di lavoro superiore o inferiore alle capacità della persona
 - ▣ mancanza di riconoscimento
 - ▣ lavoro monotono e/o ripetitivo
 - ▣ isolamento da colleghi
 - ▣ software o hardware inadeguati
 - ▣ fattori ambientali:
 - ▣ spazio
 - ▣ microclima

STRESS

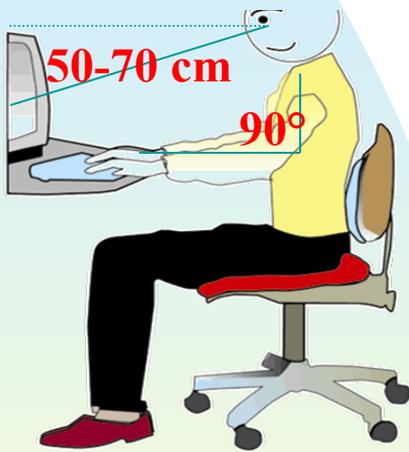
- **Come prevenirlo:**
 - svolgendo attività fisica
 - sfruttando al meglio le pause
 - adottando comportamenti corretti conformemente alla formazione e all'informazione ricevuta

LA POSIZIONE CORRETTA



- **Tronco:**
 - posizione eretta, fra 90° e 110° per evitare dannose compressioni pelvico-addominali, appoggio del tratto lombare
- **Gambe:**
 - a circa 90° per ridurre l'affaticamento e facilitare la circolazione. Piedi ben poggiati a terra o sul poggia-piedi

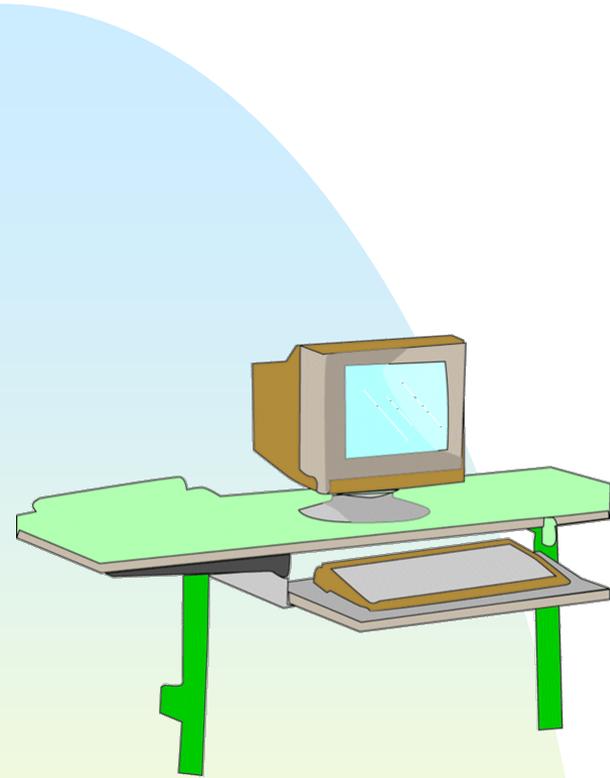
LA POSIZIONE CORRETTA



- **Braccia**
 - piegate a circa 90° . Avambracci appoggiati nello spazio fra bordo tavolo e tastiera (15 cm)
- **Occhi:**
 - distanza occhi monitor fra i 50 e i 70 cm. Il bordo superiore del monitor deve essere posto all'altezza degli occhi.

IL PIANO DI LAVORO

- **DEVE ESSERE:**
- con bordi arrotondati
- di colore neutro e superficie opaca
- regolabile in altezza (67-77 cm.) o ad altezza fissa (72 cm.)
- profondo 70-80-90 cm
- largo 90-120-160 cm.
- comunque di dimensioni sufficienti per permettere una disposizione delle attrezzature flessibile



IL SEDILE DI LAVORO

- **DEVE ESSERE:**
- stabile
- con 5 razze e ruote
- girevole
- senza braccioli (o arrotondati)
- regolabile:
 - sedile (alto/basso)
 - schienale (alto/basso, inclinazione)
- traspirante e lavabile

IL MONITOR

- **DEVE ESSERE:**
- orientabile e inclinabile
- con superficie antiriflettente
- con luminosità e contrasto regolabili
- con immagine stabile senza "sfarfallamenti"
- con caratteri leggibili e definiti
- pulito
- la parte retrostante lontana da pareti

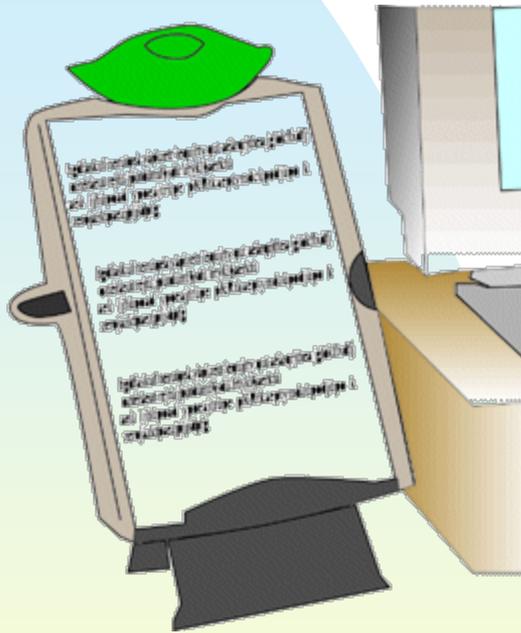
LA TASTIERA

- **DEVE ESSERE:**
- inclinabile e separata dal monitor
- lontana dal bordo del piano di lavoro 15 cm.
- con superficie opaca e di colore neutro
- con simboli chiari

IL MOUSE

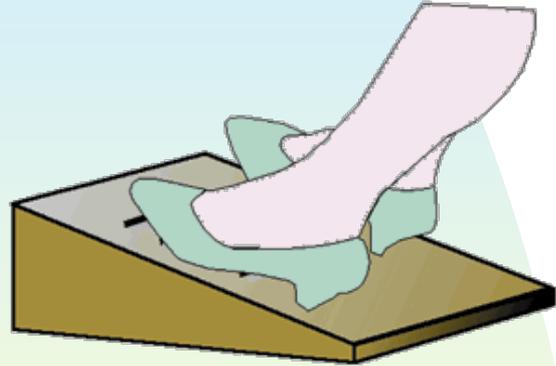
- **DEVE:**
- garantire una buona impugnatura (ergonomica)
- essere "manovrato" avendo cura di poggiare l'avambraccio al piano di lavoro

PORTA DOCUMENTI



- DEVE ESSERE:
- regolabile:
 - alto/basso
 - destra/sinistra
- collocato in modo corretto in relazione all'attività da svolgere

IL POGGIAPIEDI



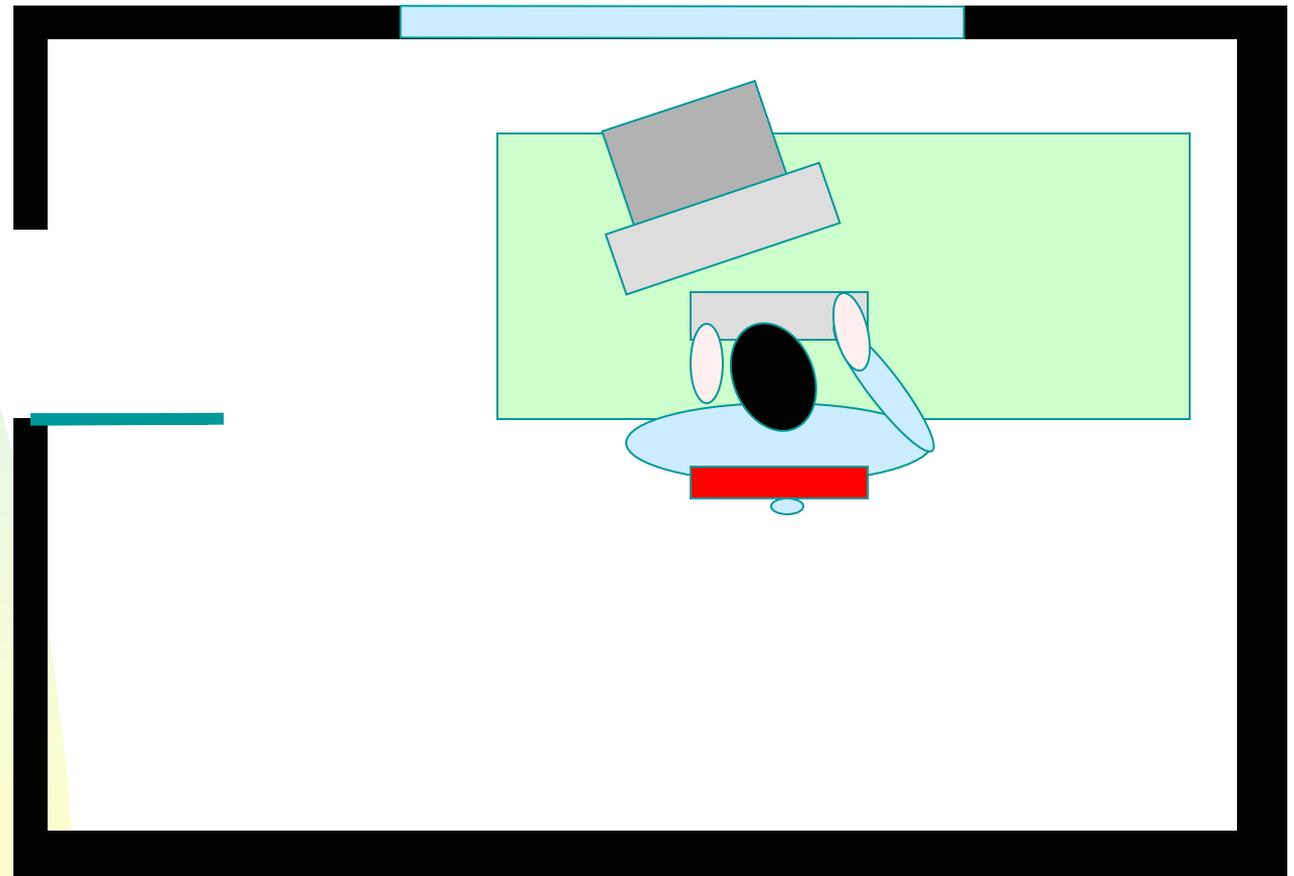
- Dovrà essere di dimensioni adeguate:
 - larghezza 45 cm.
 - profondità 35 cm.
 - Inclinazione 10-20°
- superficie in materiale anti-scivolo

ILLUMINAZIONE

- ▣ Valori e condizioni ottimali:
 - ▣ fra i 300 e i 500 lux
 - ▣ pareti, pavimenti, soffitti, porte, piani di lavoro devono essere di colore chiaro e opaco
 - ▣ le tende devono consentire la regolazione della luce naturale (es. veneziane)
 - ▣ plafoniere anti-abbagliamento

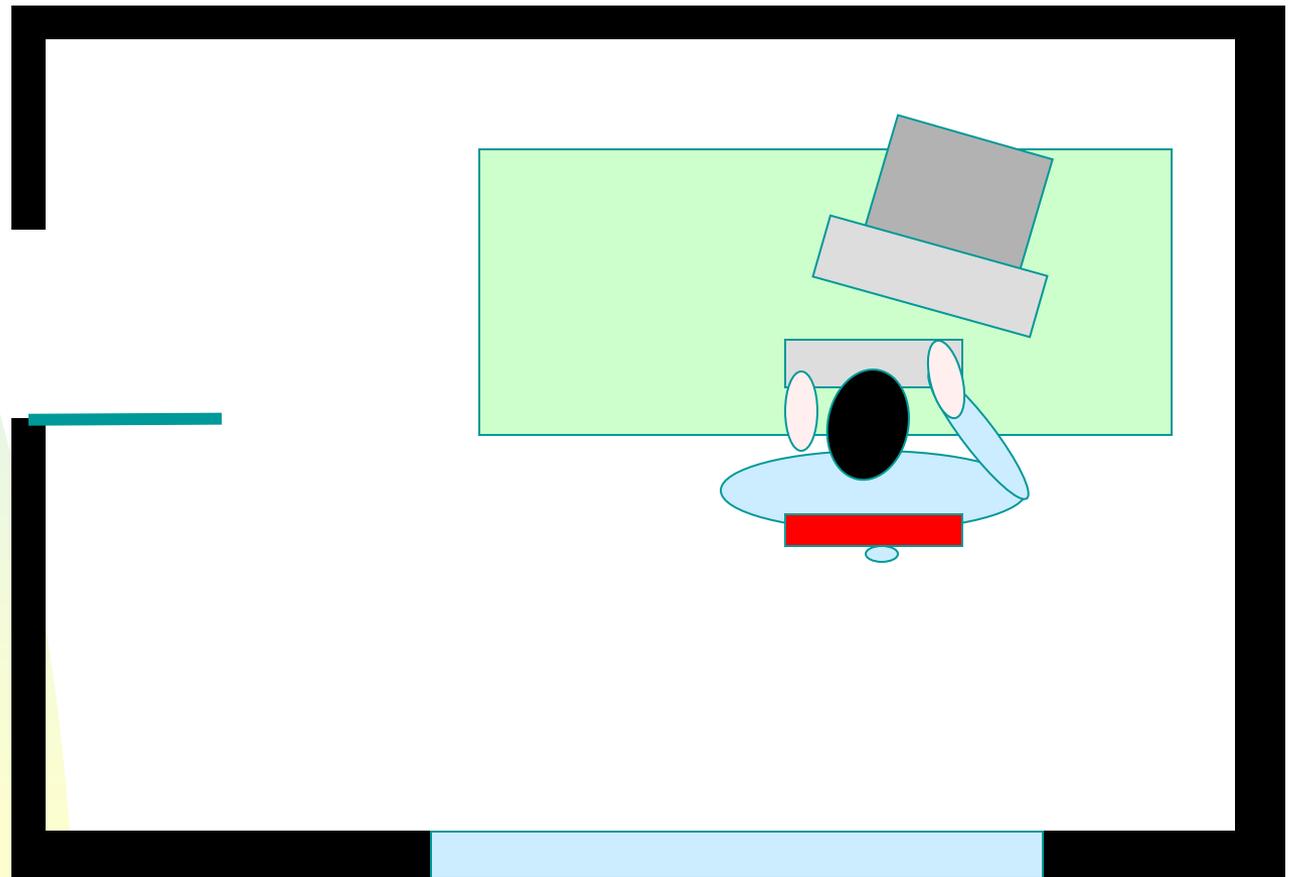
ILLUMINAZIONE

▣ POSIZIONE SBAGLIATA



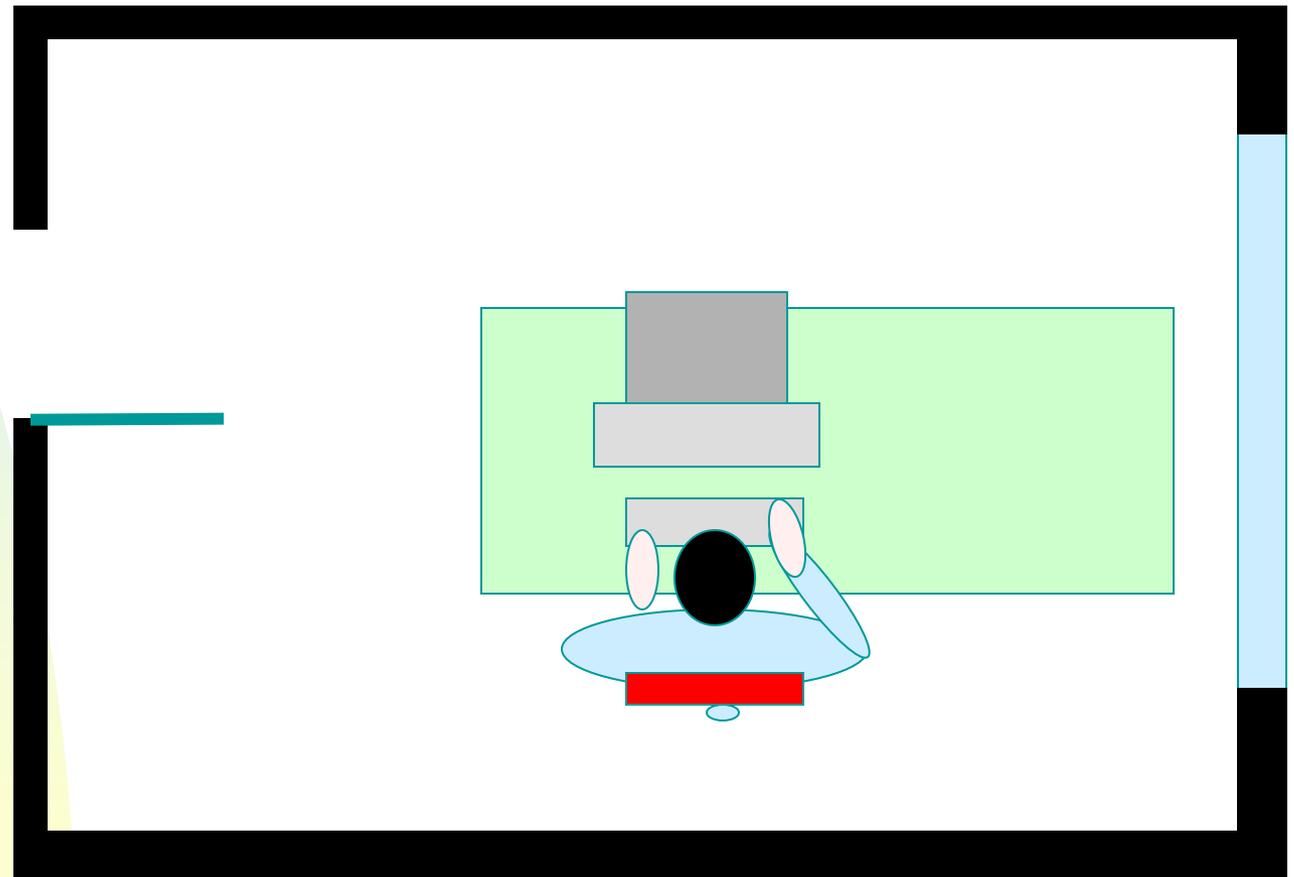
ILLUMINAZIONE

▣ POSIZIONE SBAGLIATA



ILLUMINAZIONE

▣ POSIZIONE CORRETTA



MICROCLIMA

- preferibile impianto di climatizzazione
- nella stagione calda la temperatura non dovrebbe essere inferiore di oltre 7°C da quella esterna
- nelle altre stagioni tra i 18 e i 20°C
- umidità fra il 40 e il 60%

RUMORE

- installare i VDT in locali **poco disturbati** da fonti di rumore interne o esterne
- scegliere **strumentazione** poco rumorosa
- **isolare** gli strumenti rumorosi in locali separati o con dispositivi fono-isolanti