

UTILIZZO POSTAZIONI DOTATE DI VIDEOTERMINALE

ai sensi del Decreto Legislativo n. 81 del 9 Aprile 2008 e s.m.i.

CPIA 1

INDICE

| | |
|--|----------|
| SCOPO..... | 3 |
| APPLICABILITA'..... | 3 |
| RESPONSABILITA'..... | 3 |
| DESCRIZIONE DELL'ATTREZZATURA..... | 3 |
| PRINCIPALI RISCHI..... | 4 |
| PRINCIPALI REGOLE PER L'UTILIZZO DELLE POSTAZIONI DOTATE DI VIDEOTERMINALE..... | 5 |
| MODALITA' OPERATIVE..... | 5 |
| ESERCIZI DI RILASSAMENTO E RACCOMANDAZIONI..... | 8 |
| PRINCIPALI MISURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE..... | 12 |
| DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE..... | 12 |

SCOPO

Postazioni dotate di videoterminale

Prevenzione dei rischi connessi all'uso dei videoterminali.
Informazione e formazione specifica.

APPLICABILITA'

Postazioni dotate di videoterminale

La presente procedura si applica per informare e formare il lavoratore che utilizza le postazioni dotate di videoterminale. Deve essere applicata da tutti i lavoratori che operano utilizzando apparecchiature munite di videoterminale, anche per periodi limitati di tempo.

RESPONSABILITA'

Postazioni dotate di videoterminale

Datore di Lavoro, Lavoratori addetti alle postazioni dotate di videoterminali.
Tutti i lavoratori che operano utilizzando le attrezzature oggetto della presente procedura, sono responsabili della sua corretta applicazione

DESCRIZIONE DELL'ATTREZZATURA

Postazioni dotate di videoterminale

Si riportano le definizioni di cui all'art. 173 D. Lgs. 81/08 e s.m.i.

- **Videoterminale:** uno schermo alfanumerico o grafico a prescindere dal tipo di procedimento di visualizzazione utilizzato;
- **posto di lavoro:** l'insieme che comprende le attrezzature munite di videoterminale, eventualmente con tastiera ovvero con sistema di immissione dati, incluso il mouse, il software per l'interfaccia uomo-macchina, gli accessori opzionali, le apparecchiature connesse, comprendenti l'unità a dischi, il telefono, il modem, la stampante, il supporto per i documenti la sedia, il piano di lavoro, nonché l'ambiente di lavoro immediatamente circostante
- **lavoratore:** il lavoratore che utilizza un'attrezzatura munita di videoterminali, in modo sistematico o abituale, per venti ore settimanali, dedotte le interruzioni di cui all'articolo 175. D.Lgs 81/08 e s.m.i.

PRINCIPALI RISCHI

Postazioni dotate di videoterminale

Per l'utilizzo delle postazioni dotate di videoterminale vengono identificati i seguenti principali rischi.

- Fatica visiva
- Disturbi muscolo – scheletrici
- Stress

Disturbi oculo visivi

Sintomi:

- bruciore, lacrimazione
- senso di corpo estraneo
- ammiccamento frequente
- fastidio alla luce, pesantezza
- visione annebbiata o sdoppiata
- stanchezza alla lettura
- cefalea

Principali cause:

- impegno visivo statico, ravvicinato, protratto nel tempo
- 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

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)

Sintomi:

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

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

Sintomi:

- mal di testa, stanchezza
- irritabilità, tensione nervosa
- ansia, depressione
- insonnia
- problemi digestivi

PRINCIPALI REGOLE PER L'UTILIZZO DELLE POSTAZIONI DOTATE DI VIDEOTERMINALE

MODALITA' OPERATIVE Postazioni dotate di videoterminale

Vengono di seguito elencate le verifiche che ogni operatore è tenuto ad effettuare presso le postazioni munite di videoterminale, al momento del loro utilizzo.

ILLUMINAZIONE E RIFLESSI

1. Verificare che non ci siano riflessi fastidiosi sullo schermo.
2. Se ci sono riflessi fastidiosi regolare l'orientamento dello schermo rispetto alle finestre e/o alle fonti luminose artificiali. Lo schermo deve essere posto in modo che le finestre siano disposte perpendicolarmente rispetto al monitor. (vedi figura 1 allegata)
3. In caso di necessità bisogna poter regolare l'intensità della luce proveniente dalle finestre agendo opportunamente sulle tende. (Vedi figura 1 allegata)

REGOLAZIONE DEL SEDILE

1. Sedersi sul sedile e regolarlo ad un'altezza tale che consenta di appoggiare i piedi sul pavimento e di formare un angolo di circa 90° tra le gambe ed il busto. (vedi figura 3 allegata). Solo se necessari osi può richiedere un poggiatesta. (vedi figura 3 allegata)
3. Lo schienale deve sorreggere bene la curva lombare e essere regolabile in modo indipendente dalla seduta (vedi figura 3 allegata)
4. L'altezza deve essere regolabile in modo che i polsi siano in linea con gli avambracci e non piegati né verso l'alto, né verso il basso

DISPOSIZIONE DI OGGETTI E ATTREZZATURE SUL TAVOLO

1. La tastiera deve essere disposta in modo da lasciare tra essa e il bordo anteriore del tavolo uno spazio sufficiente per appoggiare gli avambracci durante la digitazione. (vedi figura 2 allegata)
2. Sistemare davanti a sé gli oggetti e le apparecchiature (monitor, documenti, leggio e tastiera) che richiedono maggiore attenzione. L'organizzazione degli oggetti di cui sopra, dovrà essere tale da far rientrare gli stessi in un campo visivo il più ristretto possibile, in modo tale da dover compiere il minor numero possibile di spostamenti del capo durante l'esecuzione di un lavoro. (vedi figura 2 allegata)
3. Verificare che i documenti sui quali si lavora siano sufficientemente illuminati, integrando eventualmente l'illuminazione con lampade da tavolo. (vedi figura 1 allegata)
4. Porre il monitor a una distanza di circa 50/70 cm. dagli occhi (vedi figura 2 allegata).
5. Regolare il monitor in modo che sia leggermente più in basso dell'altezza degli occhi.
6. Usare i comandi per la regolazione della luminosità e contrasto del video, per una migliore distinzione dei caratteri.
7. E' opportuno, quando possibile, organizzare il proprio lavoro alternando il tempo impegnato al VDT con periodi, anche di pochi minuti, in cui si svolgano compiti che permettano, cambiando posizione, di sgranchirsi le braccia e la schiena e non comportino la visione ravvicinata.
8. Nelle pause di lavoro evitare di rimanere seduti impegnando la vista.
9. Segregare o insonorizzare stampanti o altre attrezzature rumorose
10. ridurre velocità di circolo dell'aria (evitare correnti) e mantenere un'umidità soddisfacente; evitare fonti di calore radiante in vicinanza della postazione di lavoro (apparecchiature, ma anche finestre)

Figura 1

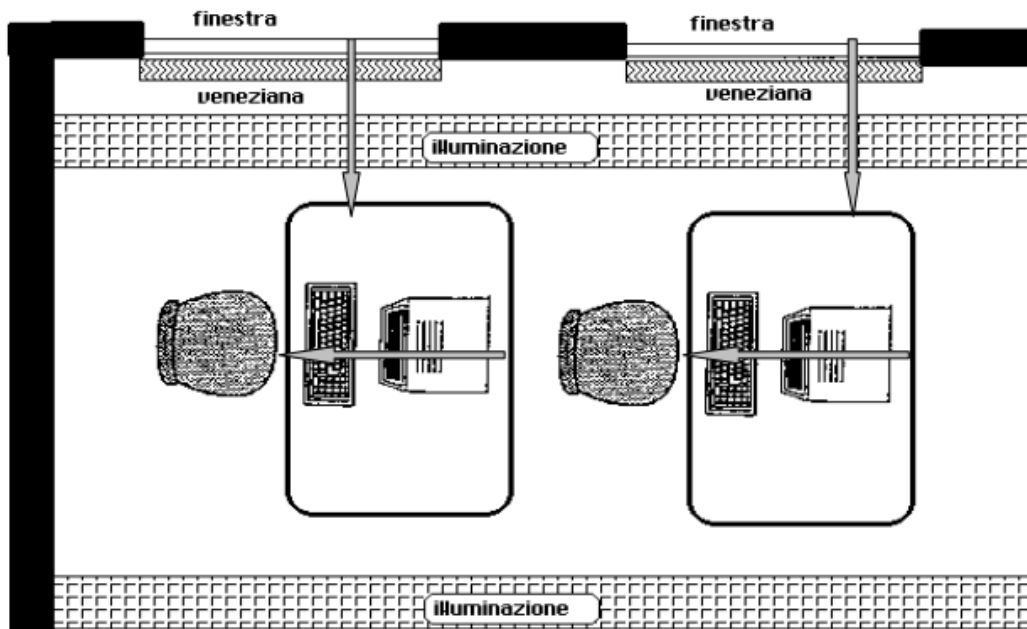


Figura 2

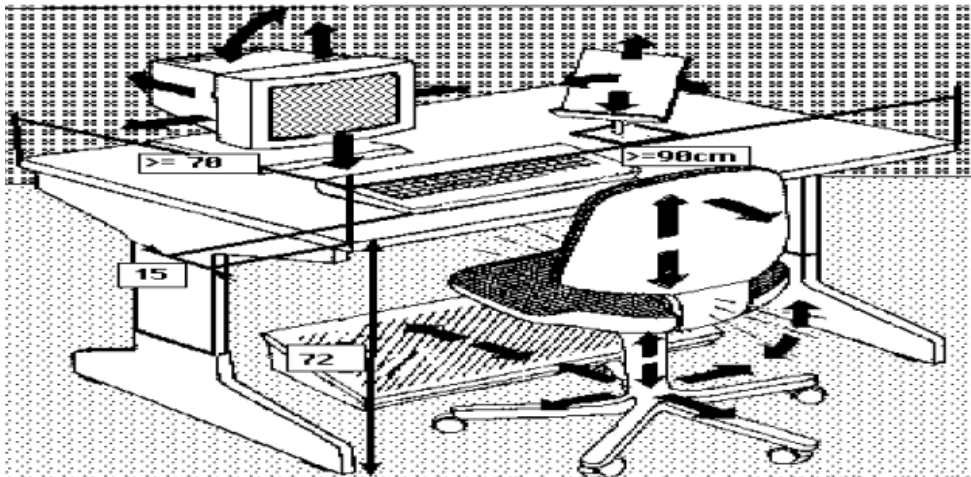
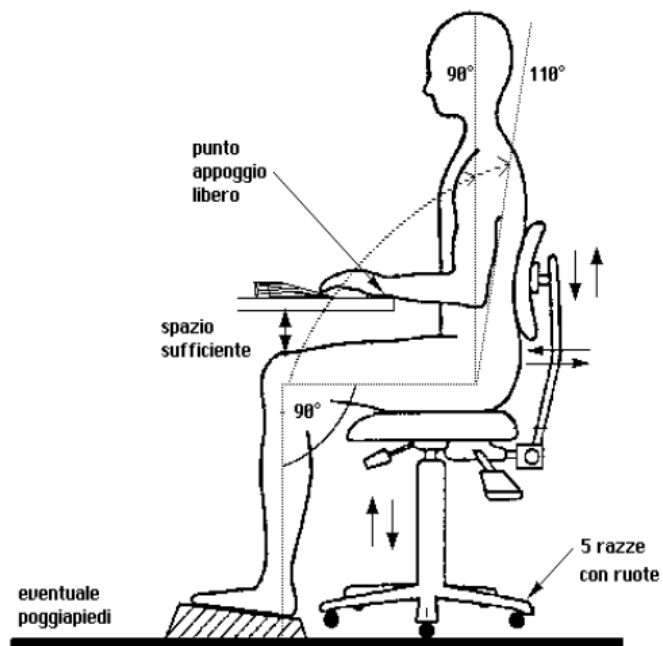


Figura 3



ESERCIZI DI RILASSAMENTO E RACCOMANDAZIONI

Postazioni dotate di videoterminale

Le indicazioni comportamentali come il muoversi più frequentemente (per esempio: telefonare stando in piedi o scegliere di prendere le scale anziché l'ascensore), oppure come si prevede nel D.Lgs. 626/94 di avere a disposizione pause di 15 minuti ogni 2 ore di lavoro; possono essere integrate dagli addetti all'uso dei VDT con una serie di esercizi di rilassamento e/o rinforzo da adottare nella pratica quotidiana a fini preventivi. Gli esercizi di seguito proposti, per la vista, la motilità oculare e la postura, possono essere eseguiti anche sul luogo di lavoro durante le pause lavorative.

➤ **Rilassamento della funzione visiva**

Uno dei metodi più semplici e raccomandati per riposare gli occhi e la mente è il palming, così chiamato perché l'esercizio prevede l'uso dei palmi delle mani per coprire gli occhi chiusi. Un altro semplice esercizio di rilassamento, che dovrebbe diventare una pratica frequente dei soggetti ad elevato impegno visivo, è il blinking o ammiccamento, vale a dire il battito delle palpebre. Altresì rilassante è l'esercizio del sunning ovvero l'esposizione degli occhi chiusi alla luce solare per pochi minuti. In ultimo, il lavaggio delle palpebre con acqua fredda (washing) ovvero l'uso occasionale di lacrime artificiali possono lenire la sensazione di affaticamento visivo o arrossamento degli occhi.

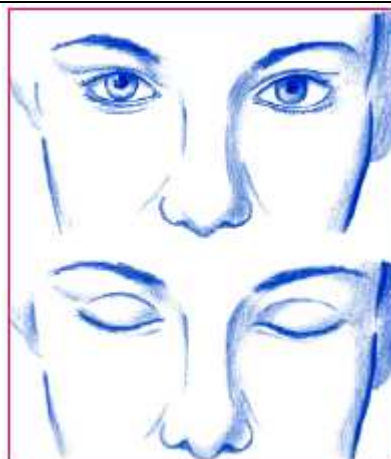
Palming

Assumendo una posizione seduta comoda, coprire entrambi gli occhi chiusi con i palmi delle mani senza esercitare una pressione su di essi. Quanto più nero è il colore di fondo tanto maggiore sarà il rilassamento che si ottiene. Nel corso dell'esercizio rilassare la mente ovvero concentrarsi sull'intensità del colore di fondo.



Blinking

Ogni tanto, ammiccare con gli occhi vale a dire battere le palpebre rapidamente, due o più volte, evitando di eseguire l'operazione con sforzo. In questo modo si migliora la pulizia e lubrificazione della superficie oculare riducendo la sensazione di secchezza, anche nei portatori di lenti a contatto.



Sunning

Esporre gli occhi alla luce solare a palpebre chiuse per alcuni minuti. Non eccedere in tale pratica, utile solo se occasionale. In questo modo si ottiene il rilassamento dei muscoli e dei nervi del globo oculare, perché il calore dei raggi infrarossi ha l'effetto di vasodilatare la circolazione locale.



Washing

Lavare le palpebre con acqua fredda ogni qual volta si ha la sensazione di affaticamento visivo unita ad arrossamento degli occhi, bruciore o senso di eccessiva lacrimazione. Lubrificare la superficie oculare con prodotti specifici come le lacrime artificiali, utilizzabili anche dai portatori di lenti a contatto, aiuta a prevenire e lenire l'eventuale sensazione di secchezza o arrossamento oculare.



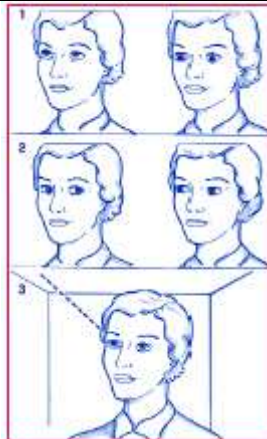
➤ Esercizi per il mantenimento della motilità oculare

Parafrasando il detto "anche l'occhio vuole la sua parte", anche la muscolatura oculare può ricevere giovamento da esercizi di rilassamento e/o di rinforzo eseguibili senza difficoltà.

Esercizio n. 1 (in tre parti)

Mantenendo il capo il più possibile fermo e rilassato, eseguire in sequenza i seguenti movimenti, senza sforzarsi:

- 1) Muovere gli occhi lentamente in su e in giù;
- 2) Muovere gli occhi a destra e a sinistra;
- 3) Seguire con lo sguardo, mantenendo fermo il capo, il perimetro del soffitto, prima in senso orario e poi in senso antiorario.



Esercizio n. 2

Alternare la messa a fuoco di oggetti vicini (25-50 cm.) e lontani (più di 6 metri) per due o più volte. Nell'utilizzo del VDT, ad esempio, alternare lo sguardo tra il video ed immagini in lontananza fuori della finestra. Eseguire l'esercizio per alcune volte facendo attenzione a raggiungere sempre la giusta messa a fuoco.



Esercizio n. 3

Far roteare lentamente gli occhi, dapprima in senso orario e poi in senso antiorario. Ad esempio, seguire con lo sguardo il bordo del video oppure il contorno della finestra. Ripetere l'esercizio alcune volte cercando di impiegare il minimo sforzo.



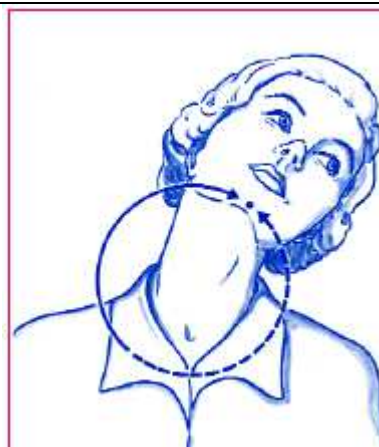
➤ Esercizi correttivi per posture viziate

Per il collo

In posizione seduta, intrecciare le mani sulla testa e tirare lentamente il capo verso il basso, senza imprimere troppa forza. Restare con il capo chinato per 10 secondi, quindi rialzare lentamente il capo ed eseguire nuovamente l'esercizio. Ripetere alcune volte.



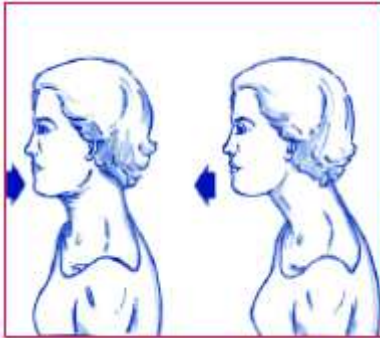
Mantenendo la schiena eretta, inclinare la testa all'indietro ed effettuare una rotazione del capo sul collo (come nella figura), senza forzare, dapprima in senso orario e poi in senso antiorario. Ripetere alcune volte.



Mantenendo la schiena eretta, volgere alternativamente il capo verso destra e verso sinistra, senza forzare. Ripetere alcune volte.



Mantenendo la schiena eretta, ritrarre e spingere in fuori alternativamente il mento. Ripetere alcune volte.

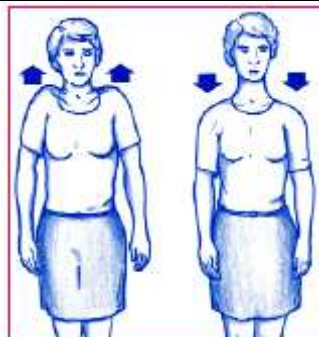


Per le spalle

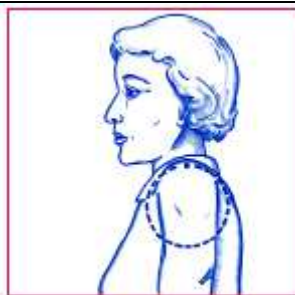
In posizione seduta a schiena eretta, portare in alto un braccio con il gomito piegato affinché la mano possa raggiungere la zona tra le scapole. Mantenere la posizione, tenendo il gomito in alto con la mano opposta (come nella figura), per 20 secondi e ripetere l'esercizio con l'altro braccio. Ripetere alcune volte alternando le braccia.



In piedi e con le braccia rilassate lungo i fianchi, sollevare ed abbassare ripetutamente le spalle con un movimento deciso. Ripetere alcune volte.



In piedi e con le braccia rilassate lungo i fianchi, effettuare con gli omeri un movimento circolare piuttosto vigoroso, prima in senso orario e poi in senso antiorario. Ripetere alcune volte.



Per la schiena

In posizione seduta, schiena ben dritta e gambe divaricate, abbandonare le braccia tra le gambe, abbassare il mento e lasciarsi cadere lentamente in avanti fino a toccare terra con il dorso delle mani (come nella figura). Rilassare la schiena per alcuni secondi e quindi ritornare lentamente alla posizione iniziale avendo cura di sollevare il mento solo al termine dell'esercizio. Ripetere alcune volte.

Infine, si consiglia di integrare questi semplici esercizi proposti con uno stile di vita non sedentario che preveda quotidiane camminate, scale a piedi e, se possibile, attività sportive.



PRINCIPALI MISURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE

Postazioni dotate di videoterminale

Nel rispetto di quanto indicato all'interno del D.Lgs 81/08 in merito all'utilizzo di dette postazioni si riassumono le principali misure di prevenzione e protezione da mettere in atto relativamente all'utilizzo delle postazioni dotate di videoterminale:

- posti di lavoro conformi ai requisiti minimi di cui all'allegato XXXIV del D. Lgs. 81/08.
- interruzione attività mediante pause ovvero cambiamento di attività (almeno 15 minuti ogni 120 di applicazione continuativa)
- sorveglianza sanitaria per i videoterminalisti a cura del Medico Competente
- Eventuale utilizzo di dispositivi di correzione della vista
- informazione e formazione sull'utilizzo delle postazioni dotate di videoterminale.

DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE

Postazioni dotate di videoterminale

- **Non previsti**