

PRESCRIZIONI DI SICUREZZA PER UTILIZZO DEL VIDEOTERMINALE (VDT)

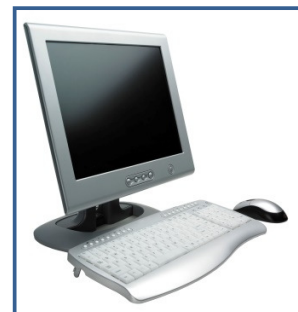
Il contenuto della presente scheda di sicurezza deve essere:

- **approvato** ed eventualmente revisionato dal **datore di lavoro** in collaborazione con l' **RSPP**;
- **attuato** dall'addetto alla mansione (che DEVE essere precedentemente informato e formato);
- **monitorato/controllato** per la sua corretta adozione dal caporeparto.



RISCHI

- ▶ **disturbi alla vista (astenopici)** causati da una scorretta posizione dello schermo o errata illuminazione del posto di lavoro (fonti luminose di fronte o dietro l'operatore, luminosità scarsa o eccessiva) soprattutto se si superano le **20 ore settimanali** (per i quali c'è l'obbligo di sorveglianza sanitaria)
- ▶ **patologie dorso-lombari soprattutto nella zona lombare, a carico delle strutture ossee, muscolari, nervose e vascolari**, causate da un'errata posizione del corpo (postura) durante il lavoro.
- ▶ **patologie tunnel-carpale (polso)** per errata posizione degli avambracci o scorretto appoggio dei polsi
- ▶ **elettrocuzione** causata da danneggiamenti o rottura del corpo macchina, cavi elettrici, spine e prese o per sversamento accidentale di liquidi nelle feritoie di raffreddamento di monitor o computer.
- ▶ **stress lavoro-correlato** dovuto a software inadeguati, rischio di perdita dati, microclima inadeguato, correnti d'aria fastidiose, mancato rispetto di pause, scarsa informazione, monotonia, conflittualità.



AZIONI PER GARANTIRE LA SICUREZZA E L'IGIENE

▶ Prescrizioni obbligatorie (per TUTTE le postazioni VDT):

- ▶ **NON posizionare lo schermo in modo da avere fonti luminose (finestre o lampade) di fronte o dietro** per evitare abbagliamenti o riflessi sullo schermo. Lampade e finestre devono essere a lato o sopra la postazione.
- ▶ **la postazione deve essere illuminata da luce naturale e le finestre devono essere dotate di tende** che consentano la regolazione della luminosità proveniente dall'esterno
- ▶ **rispettare le pause lavorative di 15 minuti ogni 120 minuti di lavoro al videoterminale** (con interruzione o cambio attività)
- ▶ **idoneità sanitaria al momento dell'assunzione e controlli periodici per chi utilizza il VDT per più di 20 ore settimanali** (di norma ogni 5 anni, 2 anni per chi utilizza occhiali o ha più di 50 anni di età)
- ▶ **formazione obbligatoria specifica per chi utilizza il videoterminale**
- ▶ **le sedie devono essere completamente regolabili e antiribaltamento** con imbottitura traspirante
- ▶ **evitare la presenza di correnti d'aria fastidiose NON** posizionando la postazione VDT di fronte a termoconvettori o condizionatori (velocità dell'aria max 10-15 cm al secondo)
- ▶ **conformità impianto elettrico e verifiche periodiche** (salvavita ogni mese e impianto di terra almeno ogni 5 anni)
- ▶ **per l'utilizzo prolungato dei computer portatili devono essere forniti tastiera e mouse separati e un supporto per posizionare più in alto lo schermo** (vedi immagine a destra)



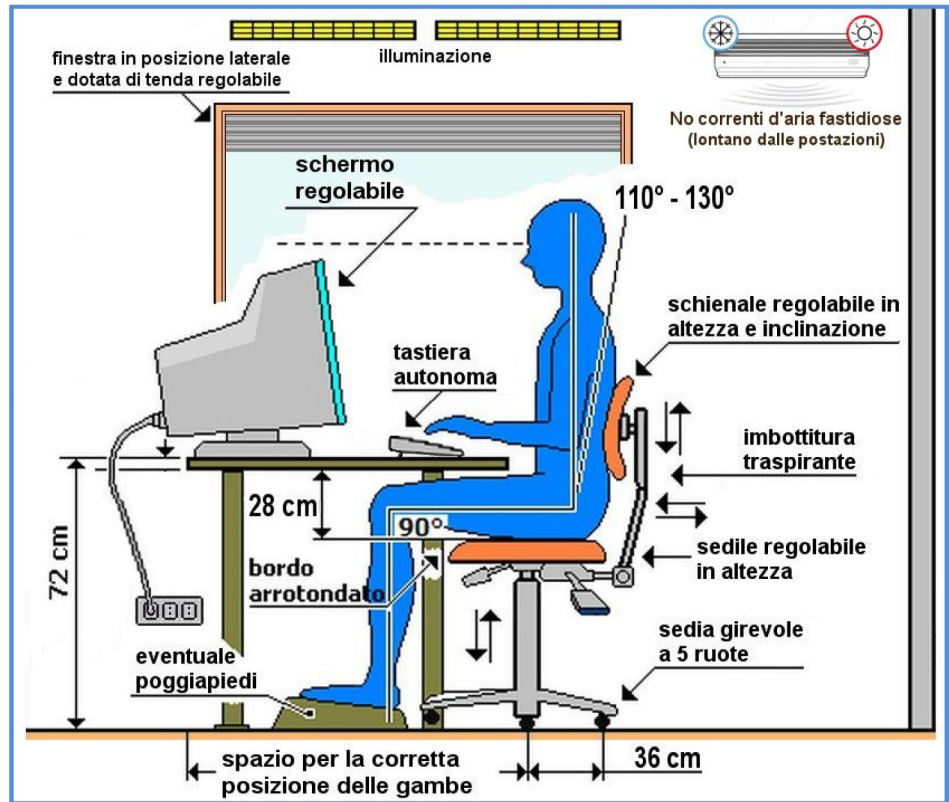
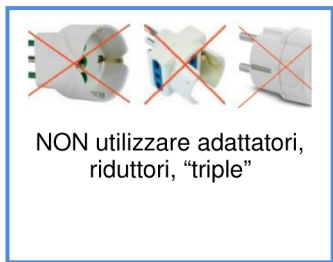
▶ alcuni consigli utili ...

- ▶ utilizzare prese multiple a parete o ciabatte fissate a parete o sotto le scrivanie, **NON** riduttori o prese "triple"
- ▶ sollevare i cavi da terra raggruppandoli dentro le canalette predisposte nelle scrivanie o utilizzando gli appositi supporti adesivi reperibili in commercio
- ▶ preferire fonti luminose dotate di plafoniera a diffusione oppure che riflettano la luce sul soffitto o pareti. Le lampade fluorescenti devono essere collegate in "controfase" per ridurre l'effetto "sfarfallio".
- ▶ se si utilizzano occhiali meglio se con lenti monofocali (non bifocali o progressive) che per il lavoro a VDT tendono ad affaticare la vista dato il frequente passaggio visuale da scrivania, tastiera a schermo
- ▶ meglio utilizzare sedie con braccioli regolabili in altezza e antimpigliamento (cioè a profilo "chiuso") oppure senza braccioli
- ▶ evitare di accavallare le gambe o regolare il sedile troppo in alto per non ostacolare la normale circolazione del sangue (schiacciamenti dei vasi sanguigni della gamba o coscia che ostacolerebbero il reflusso del sangue verso il cuore). Eventualmente dotarsi di poggiatesta regolabile.

- ▶ togliere orologi o braccialetti troppo voluminosi dal polso della mano che utilizza il mouse per evitare schiacciamenti dei tendini e dei vasi sanguigni del polso
- ▶ dopo 2 ore di lavoro continuo al videoterminale si consiglia di eseguire gli esercizi di rilassamento (vedi tabella seguente)
- ▶ per la copiatura da documenti meglio utilizzare un supporto portadocumenti da posizionare a fianco dello schermo

▶ **ALTRE INDICAZIONI**

- ▶ **NON** appoggiare bicchierini di caffè o altre bevande sopra il monitor o sul computer.
- ▶ aggiornare frequentemente il software antivirus ed il firewall
- ▶ effettuare frequenti back-up dei dati per prevenire perdite degli stessi dovuti a virus, crash dell'hard disk o cancellazioni accidentali.



Esercizi di rilassamento

- consigliati durante la pausa dopo i 120 min. di lavoro continuativo al VDT -



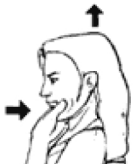
Esercizio n. 1

Mettiti in questa posizione, intreccia le dita sulla testa e tira lentamente il capo in basso: Compi alcuni atti respiratori, lasciando uscire a fondo l'aria. Ripeti più volte, fino a sentir calare la tensione dietro.



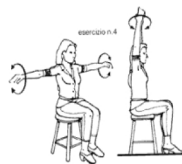
Esercizio n. 2

Piega il collo da un lato continuando a guardare dritto davanti a te (non alzare la spalla). L'esercizio è più efficace se ti aiuti con la mano (v. figura). Compi alcuni atti respiratori, rilasciando l'altra spalla



Esercizio n. 3

Ritrai il mento continuando a guardare dritto davanti a te; compi alcuni atti respiratori, poi ritorna nella posizione di partenza. Ti puoi aiutare guidando il mento con la mano.



Esercizio n. 4

Allarga le braccia e descrivi 10 piccoli cerchi con le mani, in entrambe le direzioni. Porta le braccia in alto e fai altri 10 piccoli cerchi, sempre in entrambe le direzioni.



Esercizio n. 5

Alzati in piedi, allarga un po' le gambe. Solleva le spalle, conta fino a 10, poi rilassale. Portale in basso, conta fino a 10, poi rilassale. Ripeti 5 volte.



Esercizio n. 6

Porta indietro le spalle, conta fino a 10 poi rilassale; portale in avanti, conta fino a 10, poi rilassale. Ripeti 5 volte.

▶ **DPI: Dispositivi di Protezione Individuale da indossare**



Occhiali da vista o da riposo su indicazione del medico competente

▶ **SEGNALETICA DA UTILIZZARE** Nessuna in particolare

▶ **RIFERIMENTI NORMATIVI** D.Lgs. 81/08, Titolo VII, da art. 172 ad art. 179, allegato XXXIV (34).