



Rischio specifico **VDT**

Linee guida all'uso dei
Video Terminali

Compiti del Datore di Lavoro

- Il datore di lavoro deve analizzare i posti di lavoro al VDT con particolare riguardo:
 - Ai rischi per la vista e per gli occhi.
 - Ai problemi legati alla postura ed all'affaticamento fisico o mentale.
 - Alle condizioni ergonomiche e di igiene ambientale.

Chiarimento importante

Tutti gli studi e le indagini epidemiologiche sinora svolti portano ad escludere rischi specifici derivanti da radiazioni, ionizzanti e non ionizzanti a carico dell'operatore.

In particolare, la presenza della marcatura CE comporta che i campi elettromagnetici siano mantenuti al di sotto dei limiti raccomandati e riscontrabili nei comuni ambienti di vita.

Piano di Lavoro

Il piano di lavoro (scrivania) deve:

- Avere una superficie ampia per consentire un appoggio per gli avambracci davanti la tastiera.
- Garantire una corretta distanza viso-schermo.
- Essere stabile e di altezza tra 70 e 80 cm.
- Avere uno spazio idoneo per le gambe.

Il Sedile

Il sedile deve:

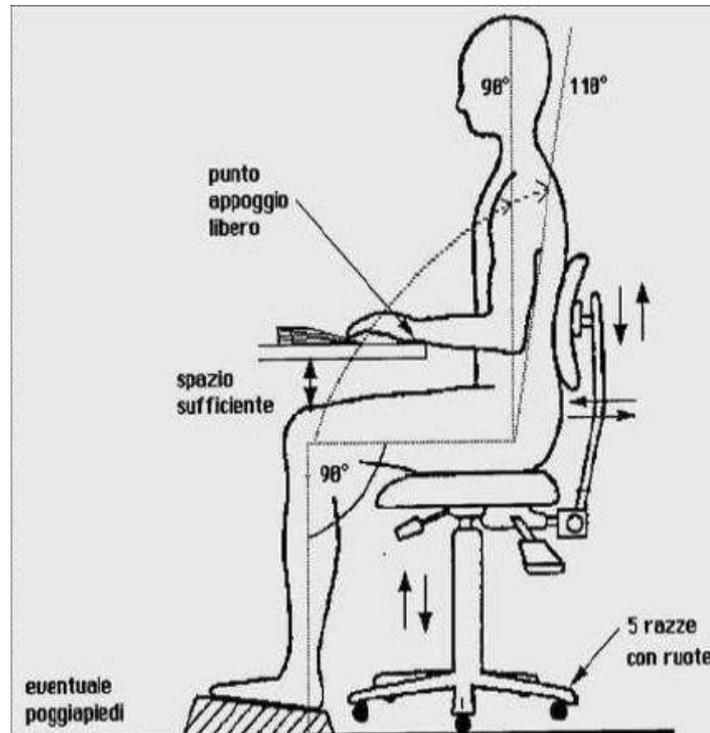
- Essere di tipo girevole, basamento con 5 punti di appoggio almeno.
- Piano e schienale regolabili in maniera indipendente.
- Materiale traspirante e pulibile.
- Eventuale poggiatesta separato per postura adeguata degli arti inferiori.

Sedia con sedile e schienale regolabile

La sedia deve permettere di mantenere:

- I gomiti appoggiati sul tavolo ad angolo retto.
- Le ginocchia ad angolo retto.
- I piedi sempre ben appoggiati sul pavimento o su un poggiapiedi.
- La schiena ben appoggiata allo schienale.

La posizione ideale



Problemi alla schiena ?

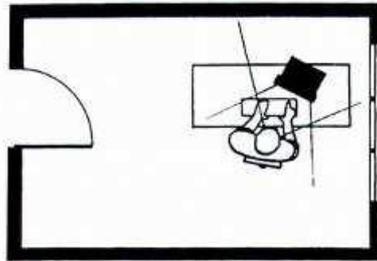
Per prevenire problemi alla schiena è necessario:

- Avere una postura corretta di fronte al video, con i piedi ben poggiati sul pavimento e la schiena appoggiata allo schienale nel tratto lombare.
- Che l'altezza dello schermo sia tale da avere lo spigolo superiore alla stessa altezza degli occhi, ad una distanza di 40-70 cm.
- Che il mouse e la tastiera siano sullo stesso piano davanti al video.

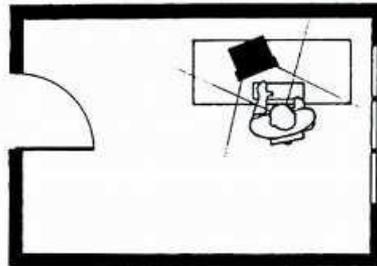
Evitare problemi visivi

- Corretta illuminazione del posto di lavoro evitando illuminamenti eccessivi
- Durante le pause ed i cambiamenti di attività non dedicarsi ad attività che richiedano lo stesso impegno visivo

Corretta posizione rispetto alla finestra

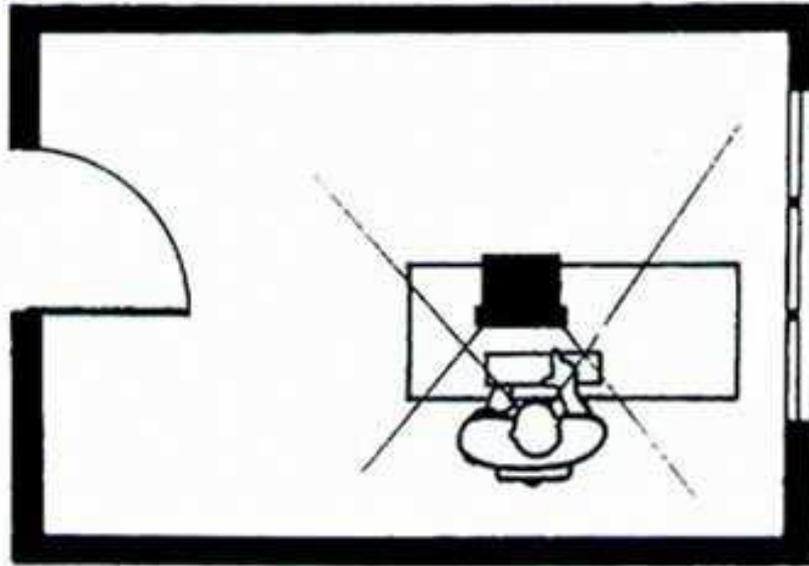


SBAGLIATO: finestra nel campo visivo, elevate differenze di intensità luminosa.



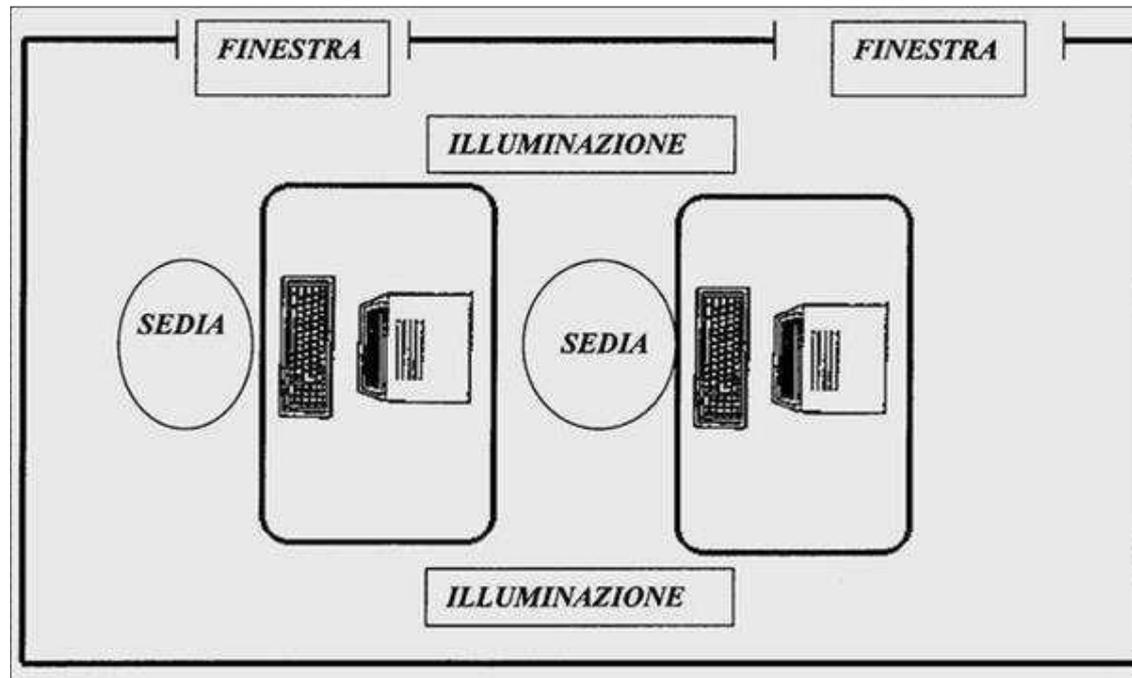
SBAGLIATO: le finestre si riflettono nello schermo video.

Posizione corretta

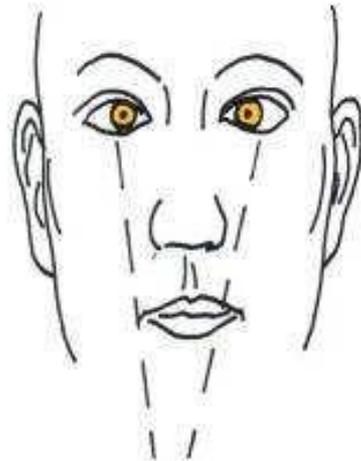


GIUSTO: differenza equilibrata dell'intensità luminosa. Nella zona di riflessione dello schermo video non esistono superfici luminose.

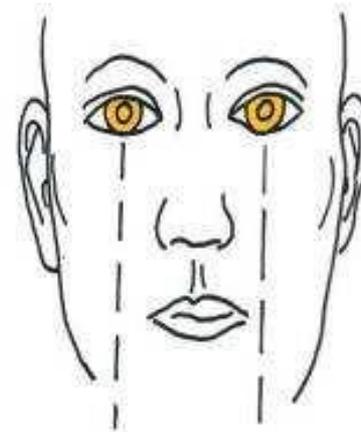
Corretta disposizione per gli open space



Motilità oculare e messa a fuoco



LA VISIONE DI OGGETTI
VICINI FA LAVORARE
QUESTI MUSCOLI



LA VISIONE DI OGGETTI
LONTANI (OLTRE I SEI METRI)
METTE A RIPOSO QUESTI MUSCOLI

La visione di oggetti a meno di 1 metro sottopone ad un notevole sforzo i muscoli della messa a fuoco e della motilità oculare.

Esercizi di rilassamento oculare

- Socchiudere ogni tanto le palpebre per 1 o 2 minuti senza forzare la chiusura stessa.
- Seguire con lo sguardo il perimetro del soffitto.
- Distogliere saltuariamente lo sguardo dagli oggetti vicini e rivolgerlo verso oggetti lontani (oltre 6 metri) cercando di distinguere bene i dettagli.

Sorveglianza Sanitaria

- I lavoratori addetti ai VDT ossia, coloro che utilizzano un VDT in modo sistematico o abituale **per almeno venti ore settimanali**, sono sottoposti ad una visita medica da parte del medico competente.
- Qualora l'esito della visita ne evidenzi la necessità, il lavoratore sarà sottoposto ad esami specialistici.

Sorveglianza Sanitaria

In base agli accertamenti sanitari il Medico Competente esprime un giudizio di:

- Idoneità, con e senza prescrizioni.
- Non idoneità temporanea o permanente.

Consigli per lavorare meglio

- Evitare, per quanto possibile, posizioni fisse di lavoro per tempi prolungati.
- Praticare esercizi di rilassamento (collo, schiena, arti superiori ed inferiori, mani).

Esercizi di rilassamento muscolare

Per gli avambracci:

- Stiramento: seduti, le mani appoggiate lateralmente alle cosce, rivolte all'indietro.
- Mantenere la posizione per 20 secondi.
- Ripetere 5 volte.

Esercizi di rilassamento muscolare

Per la schiena:

- **Stiramento:** seduti con la schiena dritta, piedi appoggiati a terra, gambe leggermente divaricate.
- **Abbandonate le braccia fra le gambe e scendere lentamente in avanti, a partire dalla testa, fino a toccare terra con il dorso delle mani.**
- **Restare così qualche istante, quindi ritornare lentamente in posizione seduta.**
- **Ripetere 5 volte.**

FINE CORSO

Grazie per l'attenzione !!