

USO DI ATTREZZATURE MUNITE DI VIDEOTERMINALE: REGOLE BASE

Viene definito “lavoratore addetto a video-terminale” - ai sensi dell’art. 51 comma 1 lettera c del D.Lgs. 626/94 modificato dall’art. 21 della Legge n.422 del 29/12/2000 - il “*lavoratore che utilizza un’attrezzatura munita di videoterminale, in modo sistematico ed abituale, per almeno 20 ore settimanali dedotte le interruzioni di cui all’art. 5.4*”.

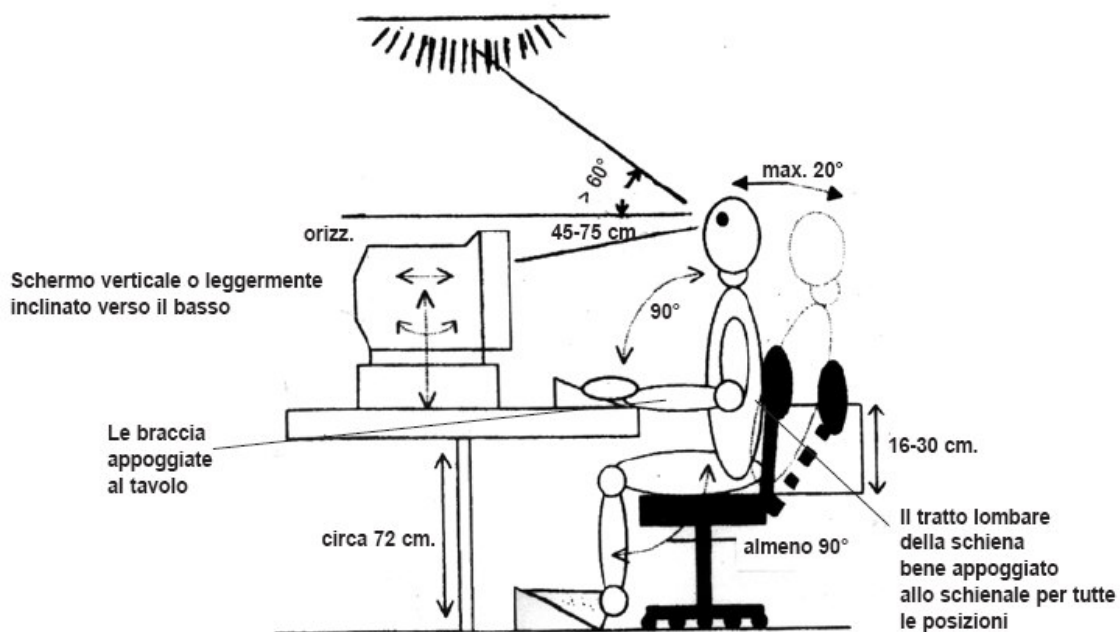
I lavoratori che rientrano nella fattispecie devono essere sottoposti a “sorveglianza sanitaria”.

Le postazioni di lavoro devono essere conformi alle prescrizioni previste dall’allegato VII del citato decreto. In sintesi:

Arredi: la scrivania deve essere sufficientemente ampia, tale da poter contenere le attrezzature e contemporaneamente consentire l’appoggio degli avambracci dell’operatore in fase di digitazione. Il monitor deve poter essere tenuto ad una corretta distanza (50-70 cm. per schermi di dimensioni normali).

Il piano di lavoro deve essere stabile, di altezza compresa tra i 70 e gli 80 cm., di colore chiaro (non bianco) ed in ogni caso non riflettente. Lo spazio sottostante deve alloggiare comodamente gli arti inferiori e consentire il movimento.

La sedia deve essere del tipo girevole, dotata di basamento stabile, deve avere piano e schienale regolabili indipendentemente. In alcuni casi potrà essere necessaria una pedana poggiapiedi.



Dimensionamento tipo di una postazione di lavoro a VDT

Microclima: per quanto riguarda il microclima, il lavoro al video terminale non richiede il rispetto di parametri diversi da quelli normalmente assunti per il comune lavoro di ufficio. È importante evitare l'eccessiva secchezza dell'aria e la presenza di correnti .

Illuminazione: per ciò che concerne l'illuminazione, gli schermi, al fine di evitare fastidiosi riflessi, devono essere correttamente orientati rispetto alle finestre presenti nell'ambiente di lavoro. L'illuminazione artificiale deve essere realizzata con lampade schermate ed esenti da sfarfallio e poste in modo che siano al di fuori del campo visivo degli operatori.

Software: l'attività al videoterminale deve essere preceduta da una fase di formazione all'uso dei programmi ed il lavoratore deve poter disporre del tempo sufficiente ad acquisire le necessarie competenze ed abilità.

Informazioni sui rischi connessi con l'attività: per il corretto svolgimento dell'attività a video terminale, al fine di prevenire l'insorgenza di disturbi di natura muscolo scheletrica, di affaticamento visivo e mentale, si forniscono di seguito le indicazioni fondamentali a cui è opportuno che il lavoratore si attenga:

- a) durante il lavoro di fronte al video occorre assumere la postura corretta: regolando l'altezza della sedia e l'inclinazione dello schienale in modo da mantenere i piedi ben poggiati al pavimento e la schiena, nel tratto lombare, ben appoggiata allo schienale; se necessario si deve richiedere una pedana poggia-piedi.
- b) Lo schermo deve essere posizionato di fronte, salvo nel caso di uso saltuario, in maniera che lo spigolo superiore sia posto poco più in basso degli occhi;
- c) La tastiera deve essere posizionata, assieme al mouse, davanti allo schermo, curando che essa disti dal bordo del tavolo almeno 15 cm., distanza che consente il corretto appoggio degli avambracci;
- d) Nell'uso della tastiera e del mouse, si devono evitare irrigidimenti delle dita e dei polsi;
- e) Evitare le posizioni fisse per tempi prolungati;
- f) Il posto di lavoro deve essere illuminato correttamente evitando contrasti eccessivi;
- g) Lo schermo deve essere orientato in modo da eliminare i riflessi sulla superficie;
- h) Al fine di ridurre l'affaticamento visivo, è opportuno distogliere periodicamente lo sguardo dal video e guardare oggetti lontani.
- i) Si raccomanda la cura e la pulizia dello schermo, della tastiera e del mouse;

Ing. Fabrizio Veneziani

