



Rischi da uso di VDT

Unità didattica

N. 1

FORMAZIONE SPECIFICA
STUDENTI EQUIPARATI
ai sensi del D.Lgs. 81/08 e
dell'accordo Stato-Regioni
del 21/12/2011

DEFINIZIONI

Videoterminalista

Lavoratore che utilizza una attrezzatura munita di videoterminale in modo sistematico o abituale per **almeno 20 ore/settimana**



Posto di lavoro al VDT

Insieme che comprende le attrezzature munite di videoterminale, la tastiera, gli accessori opzionali, il telefono, il modem, la stampante, il software, il supporto per i documenti, la sedia, il piano di lavoro e l'ambiente di lavoro immediatamente circostante

I RISCHI DA LAVORO AL VDT

La normativa sulla salute e sicurezza (D.Lgs. 81/2008, Titolo VII) individua i seguenti rischi legati all'uso frequente di VDT:

- problemi per la vista (**disturbi oculo-visivi**)
- problemi legati alla postura (**disturbi muscolo-scheletrici**)
- affaticamento mentale

In genere questi problemi derivano da un'inadeguata progettazione della postazione di lavoro o dal modo scorretto di lavorare dello stesso operatore

In situazioni ottimali, eventuali problemi che dovessero sorgere nel tempo sono ascrivibili più facilmente al progressivo invecchiamento della persona piuttosto che al lavoro al VDT in quanto tale



DISTURBI OCULO-VISIVI

Sintomi

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

Generalmente sono disturbi reversibili



Principali cause

- illuminazione inadatta
- riflessi da superfici lucide
- luce diretta (artificiale o naturale) su monitor o sugli occhi
- presenza di superfici di colore estremo (bianco o nero)
- monitor inadeguato
- impegno visivo statico, ravvicinato o protratto nel tempo

DISTURBI MUSCOLO-SCHELETRICI

Sensazioni

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



Principali 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)

AFFATICAMENTO MENTALE

Disturbi di tipo psicologico o psicosomatico

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



Principali cause

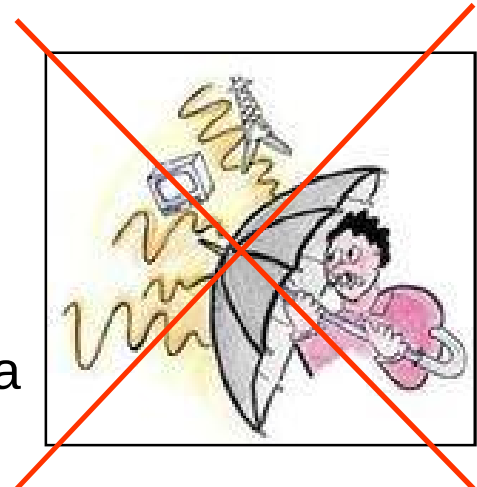
- carico di lavoro superiore o inferiore alle capacità della persona
- mancanza di riconoscimento del lavoro svolto
- lavoro monotono e/o ripetitivo
- isolamento da colleghi
- software o hardware inadeguati
- fattori ambientali: rumore, spazio, microclima

ALTRI RISCHI DA LAVORO AL VDT

Sono esclusi altri rischi legati all'uso dei VDT

In particolare

- Non ci sono rischi da radiazioni ionizzanti (raggi X), sia a carico dell'operatore che del feto, per le donne in gravidanza (la presenza del marchio CE e/o del marchio di qualità IMQ sul monitor assicura che i campi elettromagnetici sono al di sotto dei limiti raccomandati)
- Non ci sono rischi di natura elettrica (tutte le apparecchiature elettriche che fanno parte di una postazione di lavoro al VDT, specie se munite di marchio CE e/o del marchio di qualità IMQ, sono sicure sotto il profilo elettrico)



MISURE DI PREVENZIONE

Le misure di prevenzione atte a ridurre i rischi legati all'uso frequente di VDT sono ben definite dalla stessa normativa sulla salute e sicurezza (D.Lgs. 81/2008, Allegato XXXIV)

Altri suggerimenti vengono dall'ergonomia, dalla medicina, dalla psicologia e dall'esperienza

DISTURBI OCULO-VISIVI



Misure di prevenzione

- Verificare che l'illuminazione artificiale e naturale dell'ambiente sia corretta
- Eliminare i riflessi sul monitor o l'abbagliamento diretto degli occhi
- Regolare bene il monitor (contrasto, luminosità, sfarfallamento, colori dello schermo, posizione, distanza dagli occhi, ecc.)
- Utilizzare frequentemente lo zoom

Ai primi sintomi di affaticamento fare piccole pause, accompagnate da alcuni semplici esercizi

- ❖ coprire gli occhi con le mani ed esercitare una leggera pressione ("palming")
- ❖ allontanare e avvicinare ripetutamente un oggetto dagli occhi, guardandolo (allenamento all'accomodazione)
- ❖ guardare in direzione del sole a occhi chiusi ("sunning")
- ❖ seguire lentamente con gli occhi il contorno di oggetti vicini e lontani, tipo un quadro o un manifesto (coordinamento spaziale)
- ❖ battere le palpebre ("blinking")
- ❖ gettare uno sguardo rapidissimo su qualcosa, chiudere gli occhi ed osservare ciò che resta dell'immagine ("flashing")

DISTURBI MUSCOLO-SCHELETRICI



Misure di prevenzione



- Verificare che la parte alta del monitor sia al livello degli occhi
- 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
- Regolare bene il funzionamento del mouse
- Adattare l'inclinazione della tastiera alle proprie caratteristiche
- Non indossare indumenti fascianti, specialmente pantaloni stretti

DISTURBI MUSCOLO-SCHELETRICI

Misure di prevenzione



Ai primi sintomi di dolore al collo, alle gambe o alle braccia concedersi una pausa, alzandosi, muovendosi e facendo alcuni semplici esercizi

Esercizi per il collo (da ripetere almeno 10 volte)

- ❖ tirare il capo lentamente verso il basso, con le dita intrecciate
- ❖ tirare il mento verso il collo e spingerlo in fuori, tornando poi in posizione normale
- ❖ piegare il collo verso destra e verso sinistra, aiutandosi con la stessa mano

Esercizi per le braccia (da ripetere almeno 5 volte)

- ❖ estendere le braccia sopra la testa il più in alto possibile, stando seduti
- ❖ stando seduti, appoggiare i palmi delle mani sulla sedia, rivolti verso dietro

Esercizi per le mani (da ripetere almeno 3 volte)

- ❖ aprire le mani a ventaglio, con i palmi rivolti verso il basso
- ❖ serrare le mani a pugno

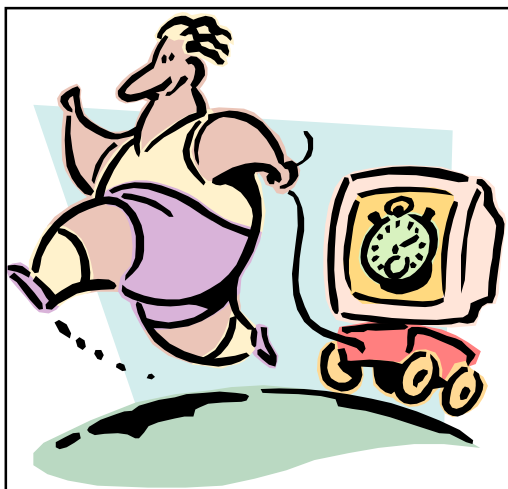
Esercizi per i polsi

- ❖ appoggiare un gomito alla volta sulla scrivania, tenendo il braccio sollevato con la mano tesa, e afferrare le dita con l'altra mano piegandole dolcemente all'indietro (tenere la posizione per almeno 5")

AFFATICAMENTO MENTALE



Misure di prevenzione



- Svolgere regolarmente un po' di attività fisica
- Sfruttare al meglio le pause dal lavoro, pensando ad altro
- Evitare di lavorare in ambienti rumorosi
- Imparare ad utilizzare bene i nuovi programmi o applicazioni
- Imparare a gestire bene il sistema operativo del proprio pc
- Lavorare con una connessione internet veloce e sicura
- Diluire nel tempo i lavori monotoni o ripetitivi