

## LAVORO CON VIDEOTERMINALE



### ATTREZZATURE MUNITE DI VIDEOTERMINALE

#### ERGONOMIA

*È un insieme complesso che mette in relazione:*

- Operatore che opera al VDT
- L'ambiente fisico - postazione di lavoro
- Il terminale video
- Il compito da svolgere
- L'ergonomia del software

*... e le loro interazioni ai fini di eliminare o ridurre ogni rischio perseguendo benessere e confort dell'operatore*

## DEFINIZIONI



**VIDEOTERMINALE:** schermo alfanumerico o grafico a prescindere dal tipo di procedimento di visualizzazione utilizzato

**LAVORATORE:** colui che utilizza attrezzatura munita di videotermini in modo sistematico o abituale per 20 ore settimanali dedotte le interruzioni (15 min ogni 2 ore di applicazione continuativa al VDT)

**POSTO DI LAVORO:** insieme che comprende le attrezzature munita di videotermini eventualmente munita di tastiera o altro sistema di immissione dati, mouse, software per interfaccia uomo-macchina, accessori, apparecchiature connesse (unità a dischi, telefono, modem, stampante, supporto per documenti, piano di lavoro, sedia), nonché l'ambiente di lavoro immediatamente circostante

## CONDIZIONI DI LAVORO

*La condizione di benessere di un operatore VDT deriva dall'insieme di elementi in grado di assicurare:*

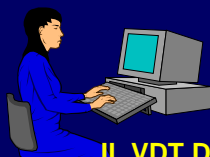
**CONFORT VISIVO:** *manca di affaticamento a carico dell'apparato visivo*

**POSTURA CORRETTA:** *assenza di posizioni non congrue e sovraccaricanti che il corpo assume rispetto schermo, tavolo o altri elementi*

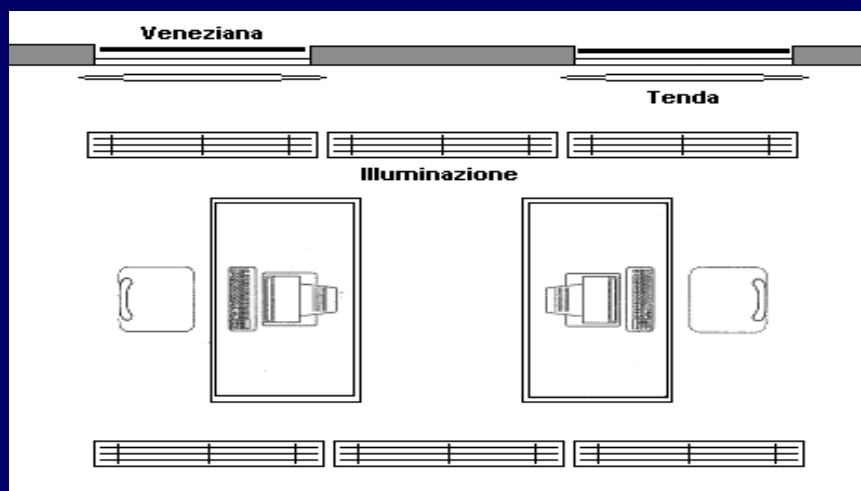
## AMBIENTE DI LAVORO CON VDT

- *Spazi sufficienti (cambio posizione)*
- *Illuminazione naturale e artificiale adeguata e priva di riflessi*
- *Confort microclimatico*
- *Ricambi d'aria adeguati*
- *Rumore contenuto*

## VIDEOTERMINALI



**IL VDT DEVE ESSERE POSTO A 90° RISPETTO ALLE FINESTRE**



**POSTAZIONE DI LAVORO****TAVOLO**

- **Superficie** chiara e non riflettente
- **Altezza** del piano regolabile: se fissa da 68 a 82 cm dal pavimento
- **Dimensione** del piano idonea per la sistemazione corretta e flessibile del monitor, della tastiera e dei documenti di lavoro: ottimale 160 x 90 cm
- **Profondità** sotto il piano che permette la semidistensione delle gambe

Spazio gambe:Larghezza  $\geq$  70 cmLunghezza  $\geq$  60 cm – ginocchiaLunghezza  $\geq$  80 cm – piedi**POSTAZIONE DI LAVORO****SEDILE**

- **Girevole**
- **Altezza** regolabile da 42 a 55 cm
- **Dimensione** sedile non inferiore a 40 X 40 cm leggermente concavo con bordo anteriore arrotondato, anatomico soffice e rivestito di materiale permeabile
- **Schienale** moderatamente sagomato nella parte alta, con possibilità di regolazione di profondità altezza e inclinazione;
- **Privo di braccioli** o con braccioli corti
- **Basamento** a 5 razze estese almeno come il sedile
- **Comandi** maneggevoli e accessibili da seduti

**POSTAZIONE DI LAVORO****SCHERMO**

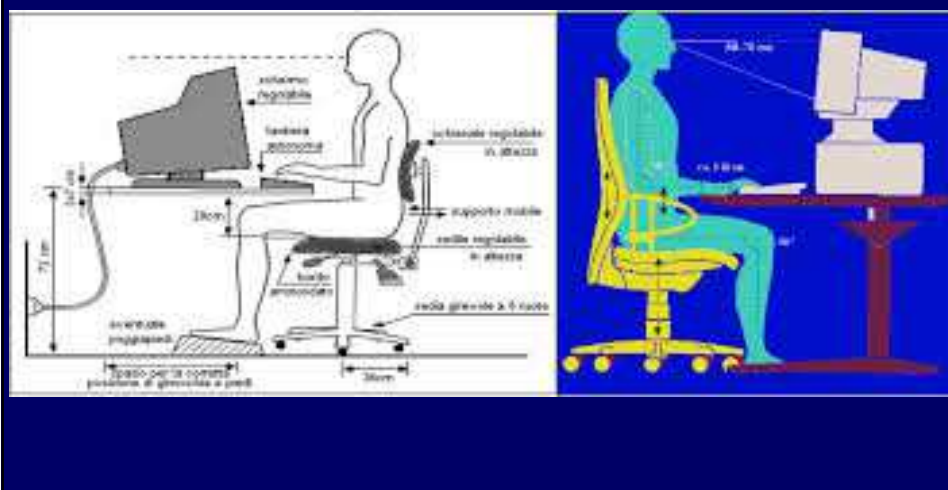
- **Facilmente orientabile e inclinabile**
- **Posizionato** frontalmente (evitare torsioni)
- **Bordo superiore** all'altezza degli occhi;  
più in basso per chi usa lenti bifocali
- **Dimensione dei caratteri**  
distanza visiva 50 cm  $\geq$  2,5 mm  
distanza visiva 60-80 cm  $\geq$  3 - 4 mm
- **Contrasto dei caratteri e luminanza dello sfondo**

**POSTAZIONE DI LAVORO****TASTIERA**

- **Il più possibile piatta autonoma e mobile**
- **Superficie** opaca
- **Inclinabile**
- **Spazio** sul tavolo per consentire un comodo appoggio per mani e avambracci
- **Tasti** con superficie concava, caratteri facilmente leggibili in modo positivo (fondo chiaro caratteri scuri)

## POSTAZIONE DI LAVORO

Ottimale quando è assicurata la massima flessibilità di tutte le componenti e la max. adattabilità degli arredi



## DISTURBI

### APPARATO VISIVO

- L'insieme dei disturbi visivi generati dall'eccessivo affaticamento dell'apparato viene comunemente indicato come ASTENOPIA
- I segni associati all'ASTENOPIA sono:
  - Fatica accomodativa e adattativa
  - Fatica muscolare
  - Fatica percettiva
  - Irritazione oculare

**DISTURBI****COLLO  
ARTICOLAZIONI**

Sono imputabili a :

- Posizione sedentaria protratta o postura scorretta
- Spazio insufficiente per tastiera e mouse
- Mancanza di ausili di lavoro ergonomici
- Altezza della sedia non idonea alle caratteristiche fisiche dell'utilizzatore
- Schermo collocato in posizione errata (rialzata...)
- Uso di occhiali non idonei o ridotta capacità visiva



D.Lgs. 81/08 - TITOLO VII

**SORVEGLIANZA SANITARIA**

- vista e occhi
- apparato muscolo-scheletrico

- quinquennale
- biennale per lavoratori con prescrizioni/limitazioni o ultracinquantenni
- stabilita dal medico competente

Il medico competente in caso di inidoneità temporanea stabilisce il termine per la visita successiva