

INFORMAZIONE E FORMAZIONE

VIDEOTERMINALE

Rischio Videoterminale

L'uso di attrezzature munite di videotermini (VDT) è disciplinato in Italia dal Decreto Legislativo n. 81/2008 - Titolo VII "Attrezzature munite di Videotermini". Una delle variazioni che il decreto legislativo 81/2008 ha introdotto è l'estensione della valutazione del rischio da videoterminale all'apparato muscolo scheletrico.

Rischio Videoterminale

La sorveglianza sanitaria

- è dovuta per chi utilizza i videotermini sistematicamente e abitualmente per almeno 20 ore settimanali
- è esercitata dal medico competente

sono previste visite:

- preventive (prima dell'avviamento alla mansione)
- periodiche

Rischio Videoterminale

sono previsti controlli

degli occhi e della vista

alla colonna vertebrale e agli arti superiori

periodicità:

biennale per i lavoratori/trici classificati idonei con prescrizioni

e/o quelli con più di 50 anni

tutti gli altri ogni 5 anni

Rischio Videoterminale

Gli operatori ai VDT hanno diritto ad una interruzione del lavoro mediante:

Pausa

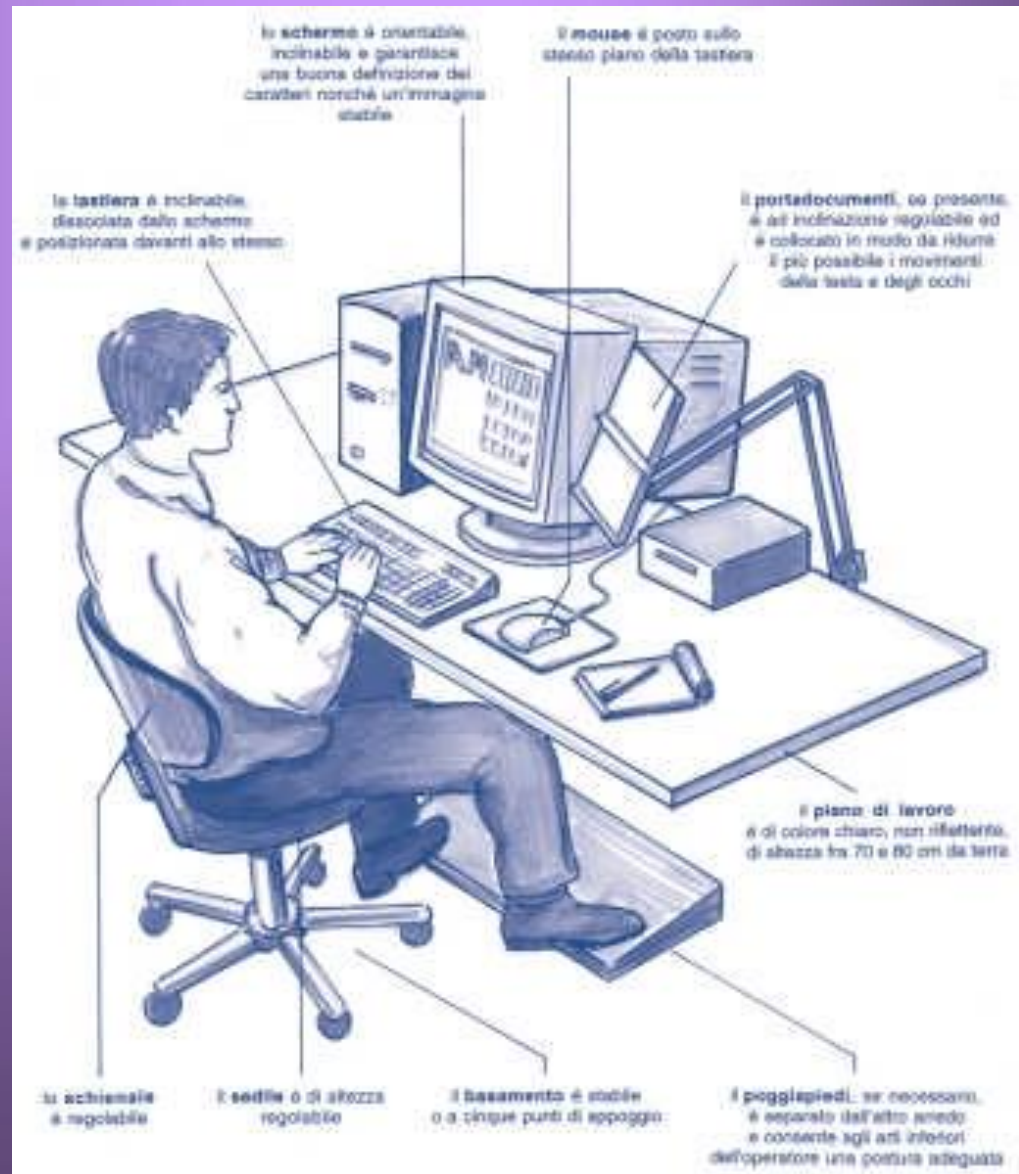
Cambiamento di attività

Le modalità sono demandate alla contrattazione (anche aziendale)

In assenza di contrattazione ha comunque diritto ad una pausa di 15 min. ogni 120 min.

Rischio Videoterminale

- Ambiente
- Illuminazione
- Schermo
- Piano di lavoro
- Tastiera
- Sedia



Rischio Videoterminale

Ambiente:

- schermo posto a 90° rispetto finestra
- finestre schermate con veneziane
- illuminazione generale sufficiente ma contenuta
- luci artificiali schermate
- pareti tinteggiate con colori chiari
- temperatura ed umidità confortevoli

Illuminazione:

- evitare abbagliamenti diretti
- evitare riflessi
- evitare contrasti eccessivi

Schermo:

- caratteri ben definiti e leggibili
- immagini stabili
- regolarità del contrasto e della luminosità
- orientabilità
- supporto autonomo, regolabile e stabile

Rischio Videoterminale

Piano di lavoro:

- superficie chiara e opaca
- stabile e sicuro
- dimensionato per le esigenze di lavoro:
- altezza piano
- larghezza piano
- profondità piano
- spazio sotto il piano di lavoro

Tastiera:

- autonoma
- mobile
- basso spessore
- inclinabile
- caratteri ben leggibili
- superficie opaca chiara ma non bianca

Sedia:

- solida
- sicura
- regolabile
- dimensionata
- pratica

Rischio Videoterminale

Sintomi:

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

NEL COMPLESSO SONO DISTURBI REVERSIBILI

Rischio Videoterminale

I principali effetti sulla salute del lavoro con VDT sono:

- insorgenza di disturbi muscolo-scheletrici, legati alle posture assunte;
- disturbi oculo - visivi : astenopia (*disturbo visivo caratterizzato da debolezza visiva dell'occhio*);
- fatica mentale o stress.

Rischio Videoterminale

Tali effetti sono da mettere in relazione con:

- la durata dell'esposizione al VDT;
- le caratteristiche della postazione di lavoro e dell'ambiente;
- le caratteristiche del lavoro svolto al VDT;
- le caratteristiche dell'hardware e del software.

Rischio Videoterminale

In questa sequenza verranno illustrati alcuni semplici ed utili esercizi che possono essere d'aiuto per tutti coloro che lavorano al computer per un periodo più o meno lungo.

In particolare, verranno esposti:

- una serie di esercizi correttivi del collo, delle spalle e della schiena;
- utili metodi per riposare gli occhi e la mente
- un banale, ma alquanto efficace sistema di rilassamento per la funzione visiva

Rischio Videoterminale

Regola generale è quella di eseguire questi esercizi sempre impiegando il minimo sforzo muscolare possibile, in quanto questi hanno lo scopo di vincere la tensione, non di aumentarla

Rischio Videoterminale

Mettersi seduti, afferrare la testa e tirare lentamente il capo verso il basso, evitando eccessive forzature. Restare fermi per 10 secondi.

Ripetere alcune volte.



Schiena eretta, ruotare lentamente il capo senza forzare, dapprima in senso orario e successivamente in senso antiorario. Effettuare solamente mezzo giro in un senso e nell'altro.

Ripetere alcune volte.



Rischio Videoterminale

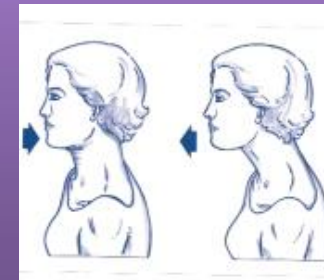
Volgere alternativamente il capo verso destra e verso sinistra, senza forzare.

Ripetere alcune volte.



Ritrarre e spingere fuori il mento alternativamente.

Ripetere alcune volte.



Rischio Videoterminale

Dalla posizione seduta portare una mano fra le scapole, tenendo ben in alto il gomito, aumentando lo stiramento con l'altra mano sul capo.

Mantenere la posizione per almeno 20 secondi.

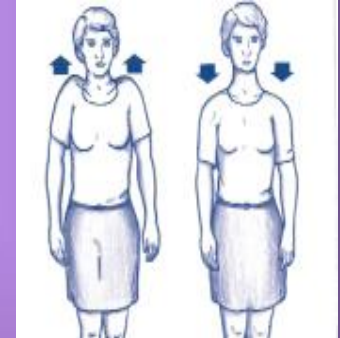
Ripetere alcune volte alternando le braccia.



Rischio Videoterminale

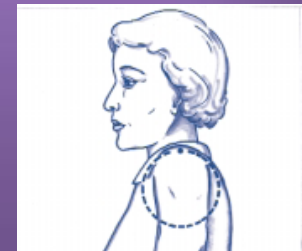
In piedi, sollevare ed abbassare ripetutamente le spalle con movimento deciso.

Ripetere alcune volte.



In piedi, senza irrigidirsi, effettuare con gli omeri un movimento circolare piuttosto vigoroso.

Ripetere alcune volte.



Rischio Videoterminale

Dalla posizione seduta, la schiena ben dritta, le gambe divaricate, abbandonare le braccia fra le gambe. Lasciarsi cadere lentamente in avanti a toccare terra con il dorso delle mani. Ritornare alla posizione iniziale.

Ripetere alcune volte.



Rischio Videoterminale

PALMING (riposo oculare)

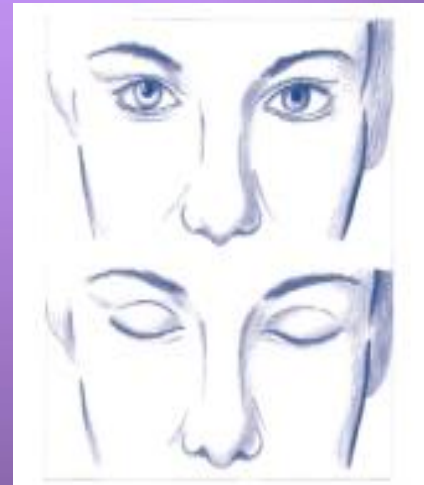
Seduti comodamente, cercando di essere il più sciolti e rilassati possibile, coprire entrambi gli occhi con il palmo di ciascuna mano senza premere su di essi. Quanto più nero e profondo risulta il colore di fondo che si vede durante l'esercizio tanto maggiore è il rilassamento che si ottiene.



Rischio Videoterminale

BLINKING (battendo gli occhi)

Battere le palpebre rapidamente, due o più volte, ogni tanto qualsiasi cosa si stia facendo, cercando di farlo senza sforzo.



Rischio Videoterminale

SUNNING (soleggiando)

Esporre gli occhi alla luce solare a palpebre chiuse ogni volta che è possibile farlo. In questo modo si ottiene un effetto rilassante sulla visione e si aiutano le palpebre nelle loro funzioni naturali di protezione, di pulizia e di lubrificazione della superficie oculare.



Rischio Videoterminale

WASHING (lavando)

Lavare gli occhi con acqua fredda ogni volta che si ha la sensazione di affaticamento visivo, unita ad arrossamento degli occhi, sensazione di fastidio, bruciore o senso di eccessiva secrezione.

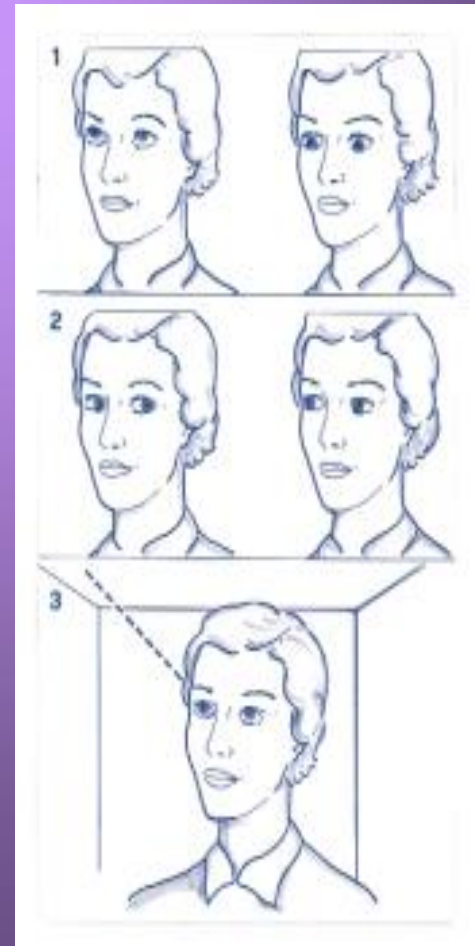


Rischio Videoterminale

Esercizio n. 1 (in tre parti)

1. Muovere gli occhi lentamente in su e in giù, mantenendo il capo il più possibile fermo e rilassato, senza sforzarsi.
2. Muovere gli occhi a destra e a sinistra.
3. Completare questo esercizio seguendo con lo sguardo, a capo immobile, il perimetro del soffitto, dapprima in senso orario e successivamente in senso antiorario.

Ripetere alcune volte.



Rischio Videoterminale

Esercizio n. 2

Distogliere lo sguardo dagli oggetti vicini e rivolgerlo ad oggetti lontani (più di 6 metri), ad esempio guardare alternativamente i caratteri sul video e gli oggetti lontani fuori dalla finestra. Eseguire l'esercizio abbastanza velocemente per alcune volte.



Rischio Videoterminale

Esercizio n. 3

Muovere lentamente gli occhi a cerchio, seguendo ad esempio il bordo del video oppure di una finestra, dapprima in senso orario e successivamente in senso antiorario. Ripetere l'esercizio alcune volte.



Tutti questi esercizi di rilassamento dovrebbero entrare nella pratica quotidiana, né più né meno delle normali attenzioni igieniche che dedichiamo ad altre parti del nostro corpo, spesso molto meno importanti di quel prezioso organo di senso che è l'occhio.