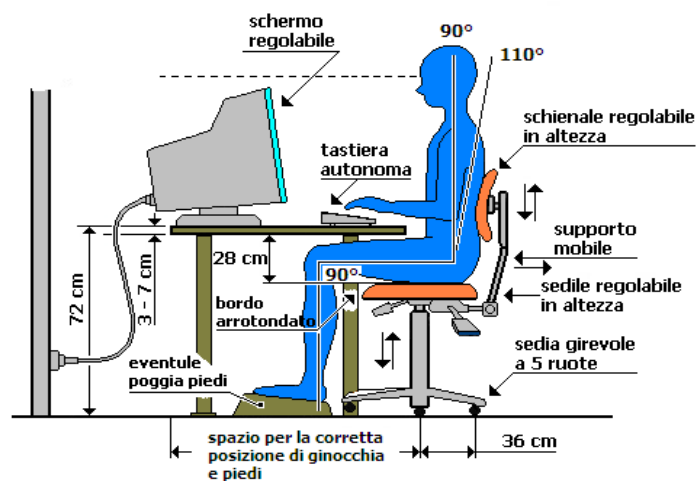


## VIDEOTERMINALI

### -Modulo 0 Syllabus-



# IL VIDEOTERMINALISTA

Il **videoterminalista** è il lavoratore che utilizza un'attrezzatura munita di videoterminale, in modo sistematico o abituale, per almeno venti ore settimanali.

- Impiegati in uffici
- Guardie giurate



# PRINCIPALI EFFETTI SULLA SALUTE CONNESSI CON IL LAVORO AL VDT

- ❑ *affaticamento visivo (astenopia)*
- ❑ *disturbi muscolo – scheletrici*
- ❑ *stress*

Tali problemi si possono prevenire con l'applicazione di *principi ergonomici* nella progettazione dei posti di lavoro

# AFFATICAMENTO VISIVO

## ASTENOPATIA



### I sintomi:

- Bruciore
- Bulbi oculari pesanti
- Fastidio alla luce (Fotofobia)
- Visione annebbiata
- Visione sfuocata
- Lacrimazione
- Stanchezza alla lettura
- Secchezza
- Senso di corpo estraneo
- Ammiccamento frequente

Questi disturbi reversibili nel loro complesso costituiscono la sindrome da fatica visiva (**ASTENOPIA**) che può insorgere in situazioni di sovraccarico dell'apparato visivo.

# PRINCIPALI CAUSE

## *Condizioni sfavorevoli di illuminazione*



- ☐ Luce diretta proveniente dalle finestre o da fonti artificiali non adeguatamente schermate
- ☐ Eccesso o insufficienza di illuminazione generale
- ☐ Presenza di riflessi da superfici lucide
- ☐ Presenza di superfici di colore estremo (bianco o nero)

# PRINCIPALI CAUSE

## ***Impegno visivo ravvicinato e protratto***

- ❑ Distanza dagli occhi dell'oggetto inferiore ad un metro
- ❑ Oggetto fissato per lungo tempo



## ***Condizioni ambientali sfavorevoli***

- ❑ *Inquinamento dell'aria indoor: fumo, polveri, emissioni da fotocopiatrici, emissioni di sostanze da rivestimenti ed arredi*
- ❑ *Utilizzo di schermi con caratteri poco nitidi, sfarfallii e contrasti troppo o poco marcati*
- ❑ *Difetti visivi non corretti o mal corretti; strabismi manifesti o latenti*



# IL LAVORO A VIDEOTERMINALE NON FA PERDERE LA VISTA

Il lavoro a VDT **non causa**, in genere, alcuna **malattia agli occhi**, ma l'impegno protratto e ravvicinato che richiede **può evidenziare un difetto visivo precedentemente non avvertito.**



# DISTURBI MUSCOLO-SCHELETRICI

Senso di peso, fastidio, dolore, intorpidimento, rigidità a:

- Collo • Schiena
- Spalle • Braccia
- Mani



Essi sono spesso la conseguenza della degenerazione dei dischi della colonna vertebrale, dell'affaticamento muscolare o dell'infiammazione delle strutture tendinee.



# DISTURBI MUSCOLO-SCHELETRICI

## *Le principali cause*

- ❑ Posizioni di lavoro inadeguate per l'errata scelta e disposizione degli arredi e del VDT
- ❑ Posizioni di lavoro fisse e mantenute per tempi prolungati anche in presenza di posti di lavoro ben strutturati
- ❑ Movimenti rapidi e ripetitivi delle mani: digitazione o uso del mouse per lunghi periodi.



# POSIZIONI CORRETTE

## **Testa**

Deve poter essere leggermente inclinata in avanti, l'asse visivo deve essere inclinato mediamente verso il basso rispetto all'orizzontale.



## **Tronco**

Deve avere una posizione prossima a quella verticale, con un angolo rispetto all'asse delle cosce di  $90^\circ$ : non deve essere mai piegato in avanti.

# POSIZIONI CORRETTE

## **Avambracci**

Devono poter essere appoggiati sul piano di lavoro, quindi è necessario spostare la tastiera a 10 cm dal bordo del tavolo.



## **Braccia**

Tra braccio e avambraccio dovrebbe essere garantito un'angolo di almeno 90°.

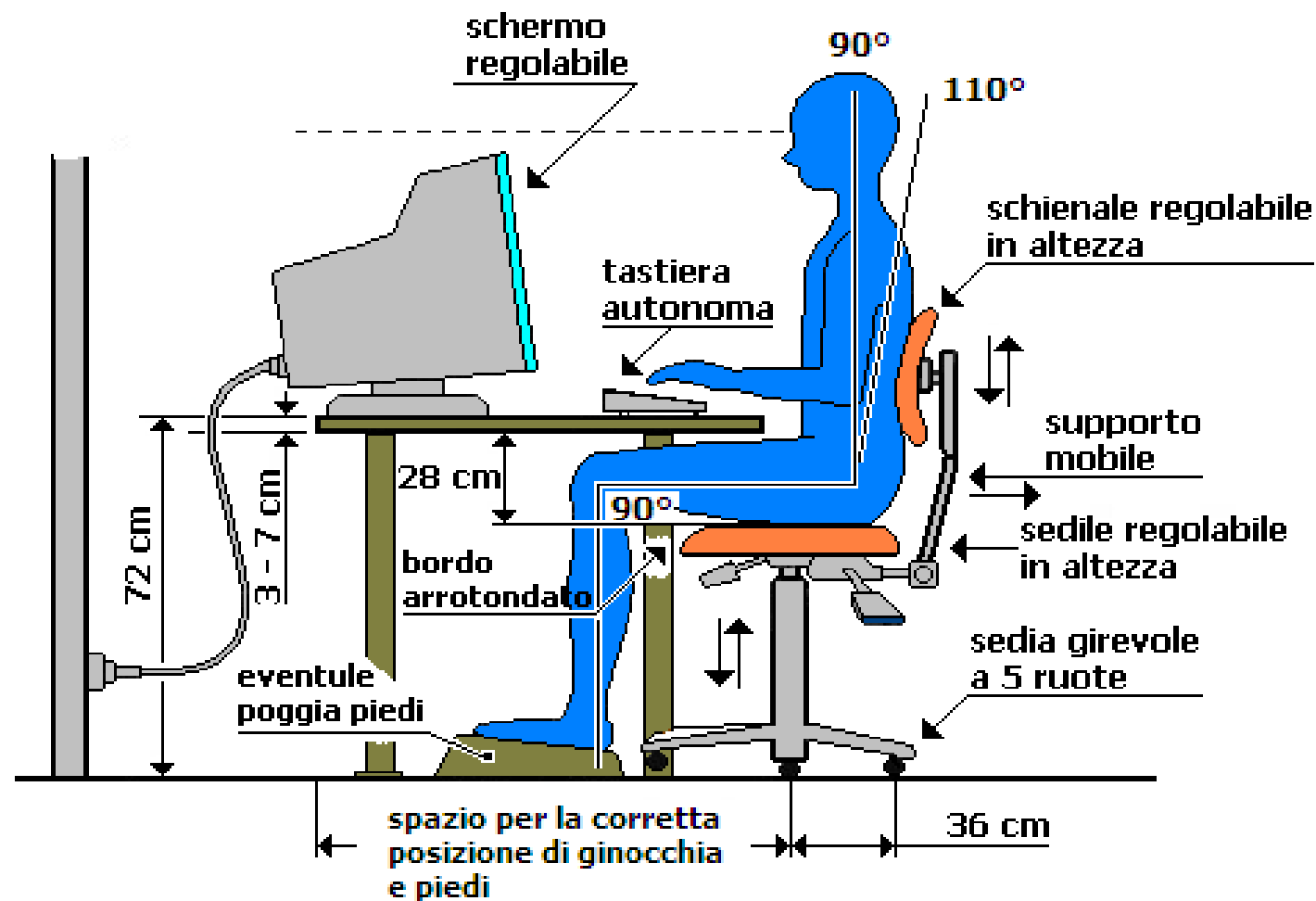


## **Gambe**

Devono trovarsi in condizioni di riposo; i piedi devono appoggiare comodamente sul pavimento inclinato in modo che l'angolo tra coscia e gamba sia di 90°.



# POSTAZIONE VDT



# SORVEGLIANZA SANITARIA

Art. 41 del D. L.vo 81

Sono obbligatoriamente soggetti alla Sorveglianza Sanitaria coloro che lavorano al computer **almeno 20 ore** medie alla settimana.

È opportuno sottoporre gli operatori ad un controllo dell'apparato oculo-visivo, prima che inizino a lavorare col VDT. Questo è importante per evidenziare alterazioni di cui il soggetto sia già portatore e per correggere adeguatamente queste alterazioni.

# SORVEGLIANZA SANITARIA

Art. 41 del D. L.vo 81

Il legislatore ha disposto che i successivi controlli avvengano a periodicità diverse secondo la fascia di età di appartenenza:

**Lavoratore di età inf. ai 50 anni:**

**Visita e controllo della funzionalità visiva ogni 5 anni**

**Lavoratore di età sup. ai 50 anni o con una idoneità con prescrizioni o limitazioni:**

**Visita e controllo della funzionalità visiva ogni 2 anni.**

Al di là dei controlli periodici, ogni lavoratore può chiedere di essere sottoposto ad accertamenti sanitari qualora compaiano disturbi riferibili al lavoro