PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 17 - numero 3510 di martedì 24 marzo 2015

# Videoterminali: liste di controllo per ergonomia e illuminazione

***Due liste di controllo si soffermano sulle modalità idonee di lavoro al videoterminale e sull'illuminazione corretta. La regolazione della sedia, del tavolo, dello schermo e della luce. Il problema delle finestre e delle superfici riflettenti.***

Lucerna, 24 Mar ? I pericoli per i lavoratori che utilizzano **videoterminali** spesso vengono sottovalutati. E tuttavianon mancano, specialmente tra coloro che li utilizzano in modo più continuativo, problemi come l' affaticamento agli occhi e i disturbi muscolo-scheletrici.

Per parlare dei problemi di chi lavora al videoterminale e per dare qualche informazione sulla prevenzione dei rischi, ci soffermiamo brevemente su **due liste di controllo** prodotte da Suva, istituto svizzero per l'assicurazione e la prevenzione degli infortuni.

In "**Lista di controllo ? Lavorare correttamente al videoterminale**" si ricorda che la postazione al videoterminale (VDT) deve essere confortevole. Infatti "una delle cause più frequenti di disturbi alla salute per chi lavora al videoterminale risiede nella scarsa adattabilità degli arredi e dello schermo alle esigenze dell'utente". E spesso i lavoratori al VDT accusano vari disturbi per mancanza di movimento.
La lista segnala che "i **problemi principali** sono dovuti a:
- schermo posizionato male o troppo in alto;
- altezza del tavolo e della sedia non corretta;
- tastiera e mouse posizionati non correttamente".

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[DVD006] ?#>

Riguardo ad esempio alla **regolazione della sedia e del tavolo in base alla costituzione fisica**, la lista indica che:
- al di sotto del tavolo ci deve essere "abbastanza spazio per muovere liberamente e in qualsiasi direzione le gambe, le ginocchia e i piedi";
- l'altezza della sedia deve essere regolata "in modo da avere i piedi completamente appoggiati sul pavimento e le cosce leggermente inclinate verso il basso";
- tra il bordo anteriore della sedia e l'incavo del ginocchio ci deve essere "una distanza di almeno due dita".
Inoltre il tavolo "si trova all'incirca all'altezza dei gomiti tenendo le spalle rilassate e gli avambracci appoggiati sul piano di lavoro"? E "sapete come regolare al meglio le singole componenti della vostra postazione di lavoro (schermo, scrivania, sedia)"?

Riguardo poi alla **regolazione dell'altezza e della distanza dello schermo** si indica che il bordo superiore dello schermo deve trovarsi "come minimo a 5?10 cm al di sotto della linea dello sguardo, in modo da guardare la metà dello schermo con lo sguardo leggermente rivolto in basso". E la distanza visiva rispetto allo schermo deve essere di 70? 90 cm. Almeno con riferimento specifico agli schermi da 19 e 21 pollici: "per gli schermi più grandi la distanza va regolata individualmente".

Inoltre lo schermo deve essere correttamente regolato anche riguardo ad altri parametri.

Ad esempio deve essere leggermente inclinato (nella parte inferiore verso l'operatore), la luminosità e il contrasto dei caratteri devono essere impostati correttamente ("con tutti gli schermi è possibile regolare separatamente il contrasto e la luminosità a seconda delle esigenze dell'operatore") e la dimensione dei caratteri selezionata deve essere "correttamente leggibile (minimo 3 mm)"?

Concludiamo la presentazione della prima scheda parlando della **posizione dei singoli elementi**.

Ad esempio è bene che lo schermo sia:
- "posizionato a 90 gradi rispetto alla finestra (fonte luminosa a lato, ossia parallela alla direzione di sguardo");
- posizionato di fronte all'operatore in modo da non obbligare a girare continuamente la testa.
Inoltre, come vedremo anche più avanti, il posto di lavoro "è disposto in modo tale che sullo
schermo non possano riflettersi fonti luminose (finestre, lampade)? Verificare la presenza di riflessi a schermo spento!
Altre indicazioni:
- tra il bordo anteriore del tavolo e lo schermo "ci deve essere uno spazio minimo di 60 cm per la tastiera e il documento di lavoro";
- la tastiera deve trovarsi immediatamente davanti all'operatore (non davanti allo schermo);
- i documenti di lavoro devono trovarsi tra la tastiera e lo schermo;
- accanto alla tastiera deve esserci abbastanza spazio per il mouse.

Concludiamo questo approfondimento delle misure di prevenzione per chi lavora ai videoterminali con un non recente, ma ancora utile, documento di Suva, la "**Lista di controllo - L'illuminazione al videoterminale**".

Il documento ricorda che "una buona illuminazione inizia già in fase di progettazione". E che l'illuminazione artificiale e naturale "sono molto importanti per la qualità della postazione di lavoro al videoterminale" e se ne deve tener conto già in fase di progettazione del luogo di lavoro.
I **problemi principali** sono i seguenti:
- "riflessi sullo schermo dovuti alla luce naturale o artificiale;
- abbagliamento dovuto a fonti luminose artificiali;
- eccessivo contrasto chiaro-scuro".

Riguardo all'**illuminazione artificiale** si indica che è bene che i valori di illuminamento orizzontale al videoterminale siano compresi tra 300 e 500 lux e che l'illuminazione non produca sfarfallii e si possa adattare alle esigenze dell'operatore.
Inoltre:
- "la luminanza delle lampade è corretta (nessun abbagliamento)?
- le lampade sono disposte parallelamente alle finestre"? Si segnala che "particolari problemi si possono avere con le lampade disposte a griglia a forma di croce, poiché creano riflessi sullo schermo";
- "è possibile accendere/spegnere una singola fila di lampade indipendentemente dalle altre?
- le lampade illuminano almeno in parte anche il soffitto"?
- "se il personale lo richiede, viene messa a disposizione una lampada da ufficio"?

La lista si sofferma anche sui problemi correlati alle **finestre** e alle **superfici riflettenti**:
- "i mobili e le pareti sono fatti in modo tale da non causare riflessi fastidiosi?
- le finestre sono dotate all'esterno di veneziane?
- se vi sono due fronti di finestre ad angolo, è possibile coprirne uno od oscurarlo completamente?
- se necessario, vi sono dei pannelli mobili per suddividere in modo funzionale il locale"?

L'ultima parte della lista riguarda l'**ambiente di lavoro** e lo **schermo**.
Ad esempio è bene posizionare lo schermo:
- "in modo che dietro di esso (nel campo visivo dell'utente) non vi siano finestre";
- "in modo che dietro di esso (nel campo visivo dell'utente) non vi sia uno sfondo eccessivamente chiaro";
- "tra due file di lampade (ossia non immediatamente sotto una fila di lampade) in modo che la direzione principale dello sguardo risulti parallela alle lampade";
- "in modo che l'illuminamento del locale non provochi un abbagliamento diretto".

Bisogna infine verificare che sullo schermo, sulla tastiera, sui documenti e sulla scrivania non vi siano immagini riflesse create da lampade e finestre. E deve essere garantito il contatto visivo con i posti di lavoro e con gli schermi contigui e la possibilità di

guardare all'esterno (in una direzione qualsiasi).

*N.B.: Gli eventuali riferimenti legislativi contenuti nel documento originale riguardano la realtà svizzera, i suggerimenti indicati sono comunque utili per tutti i lavoratori.*

Suva, " Lista di controllo ? Lavorare correttamente al videoterminale", versione dicembre 2011 (formato PDF, 440 kB).

Suva, " Lista di controllo - L'illuminazione al videoterminale", versione settembre 2003 (formato PDF, 449 kB).

Leggi gli altri articoli di PuntoSicuro sui rischi nell'utilizzo dei videoterminali.

RTM

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

I contenuti presenti sul sito PuntoSicuro non possono essere utilizzati al fine di addestrare sistemi di intelligenza artificiale.

**www.puntosicuro.it**