PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 12 - numero 2435 di giovedì 08 luglio 2010

Buone pratiche nel lavoro al videoterminale

L'Inail ha aggiornato un documento che raccoglie informazioni e buone pratiche relative al lavoro al videoterminale. Le misure di prevenzione, i suggerimenti relativi a software, schermo e postazione di lavoro.

google_ad_client

In questi mesi l' Inail ha prodotto diversi aggiornamenti di precedenti pubblicazioni sulla sicurezza sul lavoro, ad esempio in relazione all'uso professionale dei videoterminali (VDT), attrezzature di lavoro che ormai sono estremamente diffuse in molti comparti lavorativi.

Dopo aver presentato l'aggiornamento sui fattori di rischio dei VDT e sulla sorveglianza sanitaria, ci soffermiamo ora sul documento " **Il lavoro al videoterminale**", prodotto da un gruppo di lavoro Inail nel 2002 - rielaborando una pubblicazione di Suva, Istituto nazionale svizzero di assicurazione contro gli infortuni sul lavoro ? e aggiornato nel mese di giugno 2010.

Il documento Inail premette che se l'utilizzo del videoterminale, soprattutto se prolungato, può provocare qualche disturbo, questi disturbi possono essere prevenuti osservando alcune norme di buona pratica.

Cominciamo dunque proponendo alcuni **esempi generali di buone pratiche** per la prevenzione dei disturbi alla vista, dei problemi dell' apparato muscolo-scheletrico legati alla postura e dei problemi di affaticamento fisico e mentale:
- "progettare ergonomicamente il posto di lavoro con una corretta scelta e disposizione degli arredi e dei videoterminali;
- organizzare correttamente il lavoro, rispettando le pause ed evitando di mantenere una posizione inalterata per tempi prolungati, la digitazione rapida e l'uso del mouse per lunghi periodi";
- avere a disposizione un videoterminale (schermo, tastiera, mouse e, se necessario, tappetino per il mouse) moderno e appropriato nonché arredi regolabili in base alle dimensioni corporee dell'operatore;
- avere un piano di lavoro con spazio sufficiente per l'appoggio degli avambracci e per la corretta collocazione dello schermo, della tastiera e del mouse;
- allestire il posto di lavoro in modo ottimale in funzione delle dimensioni corporee dell'operatore (altezza del sedile, del piano di lavoro e posizione dello schermo);
- usare occhiali appropriati per correggere eventuali difetti di vista;
- fare pause per rilassarsi;
- alternare spesso al lavoro al videoterminale attività lavorative in posizione eretta".

In alcuni casi, ricorda il documento, "può essere utile disporre di **accessori ergonomici** come i poggiapiedi o i poggiapolsi per l'uso di tastiera e mouse o di accessori che consentano di lavorare anche in piedi".

Rimandandovi ad una lettura più esaustiva del documento, approfondiamo ora alcuni specifici aspetti relativi alla tutela della salute degli addetti ai videoterminali.

Software e schermo

Non sempre si sottolinea a sufficienza l'importanza di idonei **software** per prevenire i disturbi correlati all'affaticamento fisico e mentale.

I software utilizzati devono rispondere ai seguenti **requisiti**:
- "devono essere adeguati alla mansione da svolgere;

- devono essere di facile uso, adeguato al livello di conoscenza e di esperienza dell'utilizzatore";
- "devono essere strutturati in modo tale da fornire ai lavoratori indicazioni comprensibili sul corretto svolgimento dell'attività;
- i sistemi devono fornire l'informazione di un formato e ad un ritmo adeguato agli operatori;
- i principi dell'ergonomia devono essere applicati in particolare all'elaborazione dell'informazione da parte dell'uomo".

Lo **schermo** deve poi essere "liberamente e facilmente orientabile e possibilmente inclinabile".
È auspicabile "la presenza di un dispositivo per la regolazione in altezza dello schermo" e la "luminosità e/o il contrasto tra i caratteri e lo sfondo dello schermo devono essere regolabili
anche per migliorare la leggibilità del testo e della grafica".
Inoltre "l'eventuale problema dell'esposizione ai raggi X di bassa energia generati dei monitor è stato superato dal passaggio agli schermi piatti, basati su tecnologie che non utilizzano i tubi catodici e che quindi non emettono alcun tipo di raggi X". Questi schermi "generano **campi elettromagnetici di bassa intensità** che non raggiungono neppure le dimensioni del campo di un normale cavo di rete e quindi non destano nessun tipo di preoccupazione".
Riguardo ai campi elettrostatici, gli "schermi di recente fabbricazione generano campi elettrostatici esigui, in quanto la loro superficie viene pretrattata".

La postazione di lavoro
Ricordando che molti disturbi che possono colpire gli addetti al videoterminale"sono essenzialmente dovuti all'errata progettazione del posto di lavoro e/o ai comportamenti errati degli stessi operatori", vengono proposti i seguenti **suggerimenti**:
- "regolare dapprima l'altezza del sedile in modo da avere le cosce in posizione orizzontale o leggermente inclinate verso il basso e i piedi completamente appoggiati sul pavimento;
- in seguito regolare il piano di lavoro portandolo all'altezza dei gomiti;
- se il tavolo è troppo alto e non regolabile in altezza, regolare la sedia in modo che gli avambracci siano in posizione parallela rispetto al pavimento e, se necessario, fare uso di un poggiapiedi;
- lasciare fra il bordo della sedia e la parte posteriore del ginocchio uno spazio di circa 4 cm;
- regolare lo schienale in modo che fornisca un buon supporto della regione lombare. Preferire sedie che consentono una posizione seduta dinamica (lo schienale segue i movimenti naturali del corpo quando ci si piega in avanti o all'indietro);
- se la maggior parte degli operatori utilizza una distanza visiva minima, dal monitor, "che varia da 50 a 70 cm lavorando su schermi delle dimensioni abitualmente in uso, per schermi di 15 pollici è raccomandabile una distanza di 50-60 cm, per uno schermo di 16 pollici 60-70 cm e per uno di 17 pollici 70-80 cm" (per "schermi molto grandi, come quelli utilizzati nelle postazioni di lavoro CAD, sono da prevedere distanze maggiori");
- "posizionare lo schermo ad una altezza corretta (bordo superiore dello schermo all'altezza degli occhi o leggermente al di sotto). Per chi è affetto da presbiopia e porta occhiali progressivi o bifocali vale in generale la regola secondo cui lo schermo va posizionato ad una distanza maggiore adeguata alle esigenze visive dell'operatore e ad una altezza che consenta alla testa di assumere una posizione naturale;
- le spalle devono essere rilassate, la schiena diritta e ben poggiata allo schienale, il busto non deve essere in torsione, gli avambracci devono poggiare comodamente sul piano di lavoro ed essere in posizione orizzontale, ossia parallela rispetto al pavimento;
- le ginocchia devono formare un angolo di circa 90°;
- gli avambracci, i polsi e le mani devono rimanere in posizione diritta e tra loro allineata e l'inclinazione o lo spessore della tastiera non deve essere tale da far piegare indietro i polsi".

Riguardo alla **postazione di lavoro** il documento ricorda che:
- ogni addetto ai VDT deve "farsi mostrare dal Responsabile del Servizio di prevenzione e protezione, dai superiori o dai colleghi il modo corretto di regolare il sedile e il piano di lavoro";
- il datore di lavoro deve "verificare periodicamente che i posti di lavoro al videoterminale siano conformi alle indicazioni di legge, siano idonei alle caratteristiche fisiche degli operatori e siano utilizzati in modo corretto".

Ricordiamo infine che il documento ? su cui PuntoSicuro si soffermerà ancora in relazione alla sicurezza nell'impiego di computer portatili ? riporta anche:
- alcuni esempi di esercizi di rilassamento;
- le indicazioni del Decreto legislativo 81/2008 in merito all'uso di attrezzature munite di videoterminali;
- le linee guida d'uso dei videoterminali, secondo l'art. 56, comma 3, del decreto legislativo n. 626/1994 e la Circolare 20/4/2001 n. 5/2001;
- una lista di controllo che consente di valutare il posto di lavoro al videoterminale.

L'**indice** del documento:

1. Come evitare i disturbi associati all'uso del videoterminale
2. Videoterminale, tastiera e mouse
3. Condizioni ambientali
4. Il corretto posizionamento del videoterminale
5. Piano di lavoro, sedia, poggiapiedi
6. La postazione di lavoro
7. Uso dei computer portatili
8. I disturbi alla vista
9. Affaticamento mentale
10. Fare prevenzione: esercizi di rilassamento e altre raccomandazioni
11. Lista di controllo

Inail, " Il lavoro al videoterminale", aggiornamento a cura di Barbara Manfredi (formato PDF, 1.98 MB).


Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

---

www.puntosicuro.it