

## **ARTICOLO DI PUNTOSICURO**

**Anno 4 - numero 522 di venerdì 22 marzo 2002**

### **Lavoro al videoterminale**

*Disponibile on-line un opuscolo destinato ai lavoratori che utilizzano abitualmente il videoterminale.*

L'Inail ha recentemente pubblicato, e reso disponibile on-line, un opuscolo dedicato ai lavoratori che utilizzano abitualmente il videoterminale per renderli consapevoli dei rischi ai quali sono esposti e fornire indicazioni utili per prevenire disturbi all'apparato muscolo-scheletrico, alla vista, o problemi di affaticamento mentale.

La pubblicazione è stata realizzata dall'INAIL attraverso la rielaborazione di un prodotto della SUVA-INSAI (l'Istituto nazionale svizzero di assicurazione contro gli infortuni sul lavoro).

La prima parte dell'opuscolo illustra sinteticamente i disturbi che possono insorgere nei videoterminalisti (problemi visivi, disturbi legati alla postura, affaticamento fisico o mentale).

L'opuscolo tratta poi le caratteristiche che devono possedere le attrezzature hardware e software utilizzate (videoterminale, tastiera, mouse, software), le condizioni ambientali (microclima, rumore, illuminazione).

Segue una dettagliata descrizione del corretto posizionamento del videoterminale e delle caratteristiche della postazione di lavoro.

Ad esempio sono fornite indicazioni utili per evitare i riflessi sul monitor, consigli per utilizzare correttamente la tastiera. Si precisa che durante la battitura o l'uso del mouse non bisogna usare più forza di quella necessaria, i tasti e il mouse vanno premuti delicatamente con le dita il più possibile rilassate.

All'utilizzo dei computer portatili e' dedicato un apposito paragrafo.

L'opuscolo illustra poi alcuni esercizi di rilassamento e altre raccomandazioni tra le quali le precauzioni da adottare per le lavoratrici gestanti.

Segue la lista di controllo che consente al lavoratore di valutare personalmente il proprio posto di lavoro al videoterminale.

Completa l'opuscolo un'appendice legislativa che riporta il TITOLO VI e l'ALLEGATO VII del D.Lgs626/94 (Uso di attrezzature munite di videoterminali), il DECRETO MINISTERIALE 2 ottobre 2000 (Linee guida d'uso dei videoterminali), la CIRCOLARE del 25 gennaio 2001 n.16/2001 (Ministero del Lavoro - Modifiche al decreto legislativo 19 settembre 1994, n.626, Titolo VI, 'uso di attrezzature munite di videoterminali'. Chiarimenti operativi in ordine alla definizione di 'lavoratore esposto' e 'sorveglianza sanitaria') e la CIRCOLARE del 20 aprile 2001 n. 5 (Presidenza del Consiglio dei Ministri ? Dipartimento della Funzione Pubblica - Modifiche al decreto legislativo 19 settembre 1994, n. 626, titolo VI, 'uso delle attrezzature munite di videoterminali').

L'opuscolo "[Il lavoro al videoterminale](#)".

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