PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 6 - numero 995 di martedì 04 maggio 2004

Sicurezza al videoterminale in... pillole

In un opuscolo i suggerimenti per evitare i disturbi dovuti a comportamenti scorretti. Disponibile in tre lingue.

Pubblicità

E' stata pubblicata nel mese di aprile 2004 l'ultima edizione dell'opuscolo "L'uso del videoterminale", curato da Suva, istituto svizzero di assicurazione.

Il manualetto riassume in trenta pagine le indicazioni fondamentali contenute nell'ampia pubblicazione dell'istituto "Il lavoro al videoterminale".

L'istituto ha notato negli ultimi anni un aumento della frequenza dei malesseri accusati dagli utenti al videoterminale, in particolare: mal di testa e rigidità alla nuca, bruciore agli occhi, iperlacrimazione, nervosismo, dolori in corrispondenza di spalle, braccia e mani.
Un aumento attribuibile sia al maggior numero di lavoratori che utilizzano il videoterminale, sia a ritmi di lavoro stressanti che possono diminuire la soglia di tolleranza nei confronti dei fattori di disturbo e, quindi, anche l'insofferenza.

L'opuscolo schematizza alcuni consigli utili ad eliminare i disturbi associati all'uso del videoterminale.
La postazione di lavoro deve essere organizzata correttamente, i locali ben illuminati e il videoterminalista deve saper adattare lo schermo alle proprie esigenze, posizionandolo correttamente.

---- L'articolo continua dopo la pubblicità ----

Riguardo alla distanza occhi-schermo, l'opuscolo consiglia di rispettate la distanza visiva di 50?80 cm, suggerendo che "per i presbiti che portano occhiali progressivi o bifocali vale in generale la regola secondo cui lo schermo va posizionato il più possibile in posizione arretrata.

Gli occhiali e l'altezza dello schermo dovrebbero essere adattati in modo che la testa possa assumere una posizione naturale."

Al termine dell'opuscolo sono illustrati alcuni esercizi di rilassamento, stretching e per allenare gli occhi. Gli esercizi possono contribuire a ridurre i disturbi muscolari e quelli visivi.
Tali consigli sono inseriti nella sezione dell'opuscolo dedicata alle pause nell'uso del videoterminale, che tuttavia si riferisce, come altre parti della pubblicazione, alla realtà svizzera.

L'opuscolo "L'uso del videoterminale. Informazioni utili per il vostro benessere (per i videoterminalisti)" (formato PDF, 774 kB).

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.