PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 16 - numero 3331 di venerdì 06 giugno 2014

Videoterminali: linee guida per prevenire i disturbi alla vista

Indicazioni relative ai disturbi correlati all'utilizzo dei videoterminali che dipendono da una inadeguata progettazione delle postazioni e delle modalità di lavoro. I disturbi agli occhi e le raccomandazioni nell'uso delle attrezzature.

Roma, 6 Giu ? Come ricordato più volte dal nostro giornale, con la grande diffusione degli strumenti informatici nei luoghi di lavoro, con i ritmi di lavoro più pressanti a cui sono costretti gli operatori, sono sempre più frequenti i **disturbi correlati all'utilizzo dei videoterminali** (VDT). Disturbi che consistono per lo più in problemi alla vista e agli occhi, nei problemi legati alla postura e nell'affaticamento fisico e mentale.
Tuttavia i rischi dei videoterminali non sono direttamente correlati alla strumentazione tecnica in sé, ma specialmente al **modo con cui il lavoratore si trova a doverla utilizzare**.

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

Per affrontare questo tema e dare alcuni elementi per la prevenzione, possiamo fare riferimento a un manuale - promosso dall' IRCSS ? Fondazione "G.B. Bietti" per lo Studio e la Ricerca in Oftalmologia ONLUS e realizzato con il sostegno della Camera di Commercio di Roma ? dal titolo "**Linee Guida per le Aziende su: Prevenzione delle Disabilità e degli Infortuni alla Vista**".

L'obiettivo di queste Linee Guida, un documento informativo a beneficio di tutti gli operatori che utilizzano abitualmente il videoterminale, è l'elaborazione di raccomandazioni, destinate alle Aziende, su alcune norme di buona pratica per prevenire ed evitare eventuali disturbi alla vista dei lavoratori provocati dal prolungato utilizzo del videoterminale.
Oltre a fornire una breve descrizione dei disturbi che possono insorgere nei videoterminalisti, il documento propone una rassegna di semplici norme di buona pratica da intraprendere per organizzare in maniera corretta la propria postazione di lavoro ed utilizzare correttamente tutti gli strumenti in dotazione.

Il documento ricorda che le "ricerche ed indagini epidemiologiche condotte sui possibili effetti prodotti sulla salute degli addetti ai videoterminali **non hanno confermato rischi da radiazioni ionizzanti e non ionizzanti**, né un aumento delle malattie relative al sangue, all'apparato visivo, all'apparato riproduttivo". È stato invece evidenziato che i principali problemi correlati all'uso dei videoterminali "possono riguardare, esclusivamente, la fatica visiva connessa all'impegno degli occhi (astenopia), alle caratteristiche dello schermo, alle condizioni di illuminazione e di microclima dell'ambiente; i disturbi muscolo-scheletrici condizionati da posture non corrette, arredi e tempi di lavoro; e lo stress (affaticamento mentale) influenzato dai contenuti della mansione, dal software e dal rumore".
Disturbi che derivano da una "inadeguata progettazione delle postazioni e delle modalità di lavoro" e che possono quindi essere prevenuti "sia mediante l'applicazione di principi ergonomici che con comportamenti corretti da parte degli utilizzatori".

Si indica in particolare che i disturbi che più frequentemente vengono lamentati dai lavoratori addetti ai videoterminali sono "mal di testa, rigidità alla nuca, bruciore agli occhi, lacrimazione, dolori in corrispondenza di spalle, braccia e mani".
E i **disturbi agli occhi** riguardano sostanzialmente "bruciore, lacrimazione, secchezza, fastidio alla luce, pesantezza, visione annebbiata, visione sdoppiata, stanchezza alla lettura e sono provocati da un'elevata sollecitazione degli organi della vista e dal conseguente affaticamento dovuto a:
- errate condizioni di illuminazione (ad esempio bassa illuminazione delle superfici vicine allo schermo, cosa che comporta un prolungato sforzo di adattamento per gli occhi);
- errata ubicazione del videoterminale rispetto a finestre e a altre fonti di luce, con conseguenti abbagliamenti, riflessi o eccessivi contrasti di chiaro-scuro;

- condizioni ambientali sfavorevoli (come ad esempio aria troppo secca, presenza di fastidiose correnti d'aria, temperatura troppo bassa o troppo alta);
- caratteristiche inadeguate del software (ad es. cattiva visualizzazione del testo) o errata regolazione dei parametri dello schermo (contrasto, luminosità, ecc.);
- insufficiente contrasto dei caratteri rispetto allo sfondo;
- postazione di lavoro non corretta;
- posizione statica e impegno visivo di tipo ravvicinato e protratto nel tempo, che comporta una forte sollecitazione dei muscoli per la messa a fuoco e la motilità oculare;
- difetti visivi non o mal corretti che aumentano lo sforzo visivo".

Rimandando i lettori a futuri approfondimenti del documento (condizioni ambientali, postazione di lavoro, ...), ci soffermiamo brevemente su quanto riportato in relazione al **videoterminale**.

Ad esempio ricordando che allo scopo di prevenire i disturbi provocati dall'affaticamento fisico e mentale "è importante utilizzare **software** che siano adeguati alla mansione da svolgere e di facile utilizzo (adeguato al livello di conoscenza ed esperienza dell'utilizzatore). I software devono essere strutturati in maniera tale da:
a) fornire ai lavoratori indicazioni comprensibili sul corretto svolgimento dell'attività;
b) fornire l'informazione con un formato e un ritmo adeguato agli operatori; Schermo Lo schermo (o monitor) deve essere liberamente e facilmente orientabile, e possibilmente inclinabile".

Ricordando che il documento riporta, nel capitolo dedicato ai videoterminali, anche indicazioni dettagliate riguardo a schermo, tastiera e mouse, concludiamo riportando alcune specifiche **raccomandazioni**:
- "è necessario avere a disposizione un videoterminale (schermo, tastiera, mouse e, se necessario, tappetino per il mouse) moderno e appropriato.
- il monitor deve essere leggermente inclinato per evitare problemi di riflessione sullo schermo.
- il monitor deve essere posizionato ad una altezza specifica in funzione delle caratteristiche fisiche dell'utilizzatore.
- per prevenire i problemi causati dal posizionamento del monitor ad una altezza non corretta è importante: evitare di collocare lo schermo sopra l'unità di sistema (computer) (in tal modo si troverebbe troppo in alto); sistemare il computer sotto il tavolo, anche per non essere disturbati dal rumore prodotto dal ventilatore; rialzare il monitor con un supporto se, poggiandolo sulla superficie di lavoro, la sua altezza è insufficiente".

IRCSS ? Fondazione "G.B. Bietti" per lo Studio e la Ricerca in Oftalmologia ONLUS, Camera di Commercio di Roma, " Linee Guida per le Aziende su: Prevenzione delle Disabilità e degli Infortuni alla Vista" (formato PDF, 754 kB).

RTM

 Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

---

www.puntosicuro.it