PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 19 - numero 3960 di mercoledì 01 marzo 2017

Videoterminali: i consigli per lavorare in sicurezza

Alcuni documenti si soffermano sulle buone prassi di lavoro al videoterminale. I disturbi dei lavoratori, i nove consigli per lavorare comodi, le regolazioni, gli occhiali, l'altezza dello schermo e le pause regolari.

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[PO20019] ?#>

Lucerna, 01 Mar ? Come più volte ricordato nei nostri articoli, molti **operatori che lavorano al videoterminale** accusano varie tipologie di disturbi; ad esempio mal di testa, tensioni alla nuca, bruciore agli occhi e dolori in corrispondenza di spalle, braccia e mani. Disturbi che con idonee strategie di prevenzione si possono benissimo evitare.

Per migliorare la prevenzione dei lavoratori nell' uso dei videoterminali (VDT), Suva, istituto svizzero per l'assicurazione e la prevenzione degli infortuni, ha prodotto in questi anni diversi materiali informativi ed ha dedicato uno specifico spazio in rete ? " Ergonomia al videoterminale" ? a questi temi.

Da questo spazio è possibile non solo ricavare informazione su vari temi (aspetti ergonomici, allestimento del posto di lavoro, disturbi, home office, uso del laptop, ...), ma anche arrivare a molti documenti d'informazione sul rischio VDT e sulle possibili misure di prevenzione.

Ad esempio in "**Lavorare al videoterminale**", una pubblicazione utilizzabile nei percorsi formativi e informativi, si indica che è necessario fare sapere agli utilizzatori di VDT che le carenze ergonomiche sul posto di lavoro possono causare disturbi fisici. I lavoratori devono poi conoscere le regole più importanti per allestire correttamente la loro postazione di lavoro al videoterminale secondo principi ergonomici e devono essere motivati a mettere in pratica queste regole in modo da evitare il più possibile l'insorgenza di disturbi.

Nel documento sono riportati i disturbi più frequenti (nuca, spalle, schiena, polso, mani, ...) e l'influsso, su questi, dell'orario di lavoro in postazioni di lavoro che presentano carenze di allestimento (fino a 4 ore la frequenza dei disturbi è del 27,3%, oltre 8 ore del 85,7%).

Si ricorda poi che se il mal di schiena "rappresenta in assoluto uno dei problemi di salute più frequenti", un allestimento corretto della postazione di lavoro consente spesso di risolvere problemi come contratture muscolari, bruciore agli occhi, mal di testa, luce e riflessi fastidiosi, ...

Riguardo alla prevenzione ci soffermiamo in particolare sul documento Suva "**Lavoro al videoterminale. I nove consigli per lavorare comodi**".

Riportiamo brevemente i nove consigli.

Per **evitare riflessi e abbagliamenti** "posizionare lo schermo e il tavolo parallelamente alla finestra per evitare riflessi e abbagliamenti fastidiosi sullo schermo. In qualsiasi caso, si consiglia di non lavorare con le tapparelle abbassate, ma di usare tendine a rullo che si possono sollevare dal basso verso l'alto oppure tendine a pannelli verticali. In questo modo si può guardare fuori dalla finestra senza avere riflessi o abbagliamenti sullo schermo".

Come **regolare la sedia**:

- "fatta eccezione per pochi centimetri, le cosce aderiscono al piano del sedile e i piedi poggiano completamente sul pavimento;

- le ginocchia formano un angolo di 90 gradi o poco più;

- la schiena esercita una leggera pressione sullo schienale".

Sbloccare lo schienale per consentire la seduta dinamica!

È importante **regolare l'altezza del tavolo**.

Verificare innanzi tutto "che vi sia spazio sufficiente sotto il tavolo e togliere qualsiasi elemento che limita o blocca il movimento delle gambe o dei piedi. Quindi impostare l'altezza secondo la 'regola dei gomiti': altezza dei gomiti = altezza del tavolo più altezza della tastiera. Se non è possibile regolare l'altezza del tavolo, si raccomanda di sollevare l'altezza della seduta in modo da rispettare la 'regola dei gomiti'. Per evitare di lavorare con le gambe 'penzoloni' si consiglia di usare un poggiapiedi che lasci la massima libertà di spazio ai piedi".

Altri suggerimenti:

- **posizionare schermo, tastiera, documenti**: "posizionare lo schermo e la tastiera di fronte a sé e parallelamente al bordo del tavolo. Poggiare i fogli di carta su un portadocumenti (alto al massimo 7 cm) tra schermo e tastiera";

- **regolare l'altezza dello schermo**: "il bordo superiore dello schermo si trova circa 10 cm (un palmo) al di sotto degli occhi. Inclinare lo schermo in modo che lo sguardo sia perpendicolare allo stesso";

- **mantenere la distanza**: "per poter leggere senza difficoltà anche i caratteri più piccoli (per es. le voci dei menu ecc.) lo schermo deve trovarsi a una distanza di 70?90 cm dagli occhi. Se necessario, usare la funzione zoom per ingrandire i caratteri sullo schermo";

- **indossare occhiali per PC**: "i normali occhiali da lettura o quelli con lenti progressive non sono adatti al lavoro al videoterminale. Infatti, obbligano ad avvicinarsi allo schermo per leggere con maggior chiarezza e costringono a piegare la testa all'indietro, provocando delle contratture muscolari alla nuca. Gli occhiali per PC invece hanno un campo visivo che si adatta perfettamente alla distanza occhio-schermo permettendo di mantenere una postura naturale";

- **fare movimento e pause regolari**: cambiare spesso la posizione (per es. variare la postura con la seduta dinamica); sfruttare al meglio lo spazio di movimento; sgranchire le gambe di tanto in tanto e fare qualche esercizio di stretching; intervallare regolarmente (per es. ogni ora) il lavoro con delle pause di qualche minuto;

- **lavorare comodi con il notebook**: "consigliamo vivamente di usare una tastiera e un mouse se si lavora più di un'ora con il notebook. Se lo schermo è posizionato troppo in basso, si può sollevare il notebook appoggiandolo, ad esempio, su un portadocumenti. Se si lavora più di 2 ore con il notebook è opportuno usare anche uno schermo esterno antiriflesso".

Ricordiamo che nel documento "**Lavorare al videoterminale**", che vi invitiamo a visionare e che è ricco di immagini esplicative, sono riportate anche indicazioni sugli accessori utili, come i poggiapolsi e i portadocumenti. Sono infine presenti indicazioni sulle telefonate al computer (uso di cuffie telefoniche) e sull'utilizzo di più monitor.

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

Lo spazio web dedicato all"Ergonomia al videoterminale"...

Suva, " Lavorare al videoterminale" (formato PDF, 1.79 MB).

Suva, " Lavoro al videoterminale. I nove consigli per lavorare comodi", edizione 2013 (formato PDF, 287 kB).

Leggi gli altri articoli di PuntoSicuro sull'uso dei videoterminali

Tiziano Menduto

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

www.puntosicuro.it