

ERGONOMIA E POSTAZIONE DI LAVORO AL VIDEOTERMINALE

Versione 2024

Per informazioni:

Servizio di Prevenzione Protezione e Gestione Ambientale

tel. 0432-552087

e-mail: servizio.prevenzioneprotezione@asufc.sanita.fvg.it



RISCHIO e DEFINIZIONI

Il lavoro al videoterminale, strumento sempre più diffuso in ambito lavorativo, può comportare specifiche tipologie di rischio, evidenziati nell'art. 174 del D.Lgs. 81/2008 e ss.mm.ii. che riporta:

- 1) Rischi per la vista e per gli occhi;
- 2) Problemi legati alla postura e all'affaticamento fisico e mentale;
- 3) Condizioni ergonomiche e di igiene ambientale.

Il Dlgs 81/2008 ss.mm.ii. al Titolo VII ("Attrezzature munite di videoterminale") stabilisce le misure generali di tutela relativi ai lavoratori addetti e all'Allegato XXXIV riporta le prescrizioni minime relative alle postazioni con videotermini.

Alcune definizioni:

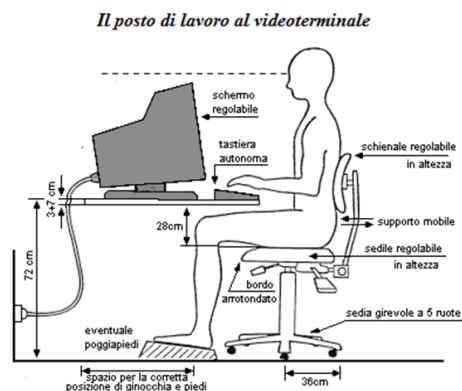
Videoterminale o VDT: uno schermo alfanumerico o grafico, a prescindere dal tipo di procedimento di visualizzazione utilizzato;

Posto di lavoro: l'insieme che comprende le attrezzature munite di videoterminale, eventualmente con tastiera (sistema per l'immissione di dati), ovvero un software per l'interfaccia uomo-macchina, gli accessori opzionali, le apparecchiature connesse, che comprendono l'unità a dischi, il telefono, il modem, la stampante, il supporto per i documenti, la sedia, il piano di lavoro, nonché l'ambiente di lavoro immediatamente circostanze;

Lavoratore: colui che utilizza un'attrezzatura munita di videotermini, in modo sistematico o abituale, per venti ore settimanali, dedotte le interruzioni.

CARATTERISTICHE DI UNA POSTAZIONE AL VDT

Le postazioni di lavoro al VDT devono avere le seguenti caratteristiche :



PIANO DI LAVORO

Si ritengono ottimali scrivanie aventi:

- piano da 80x160 cm, altezza da (filo superiore) 72-74 cm e superficie in tinta chiara (no bianco) con finitura goffrata/opaca antiriflesso;
- spazio sottopiano idoneo al movimento delle gambe;
- bordi perimetrali arrotondati e privi di spigoli vivi (es. laminato postformato e/o bordo in ABS smussato);
- rivestimento del piano laminato su entrambe le facce con spessore totale del piano non inferiore a 30 mm;
- predisposizione per alloggiamento dei cavi per i collegamenti elettrici;
- struttura portante atta a garantire la stabilità della scrivania e limitare la flessione del piano.

SEDIA

- di tipo girevole, saldo contro slittamento e rovesciamento, dotato di basamento stabile o a cinque punti di appoggio;
- piano e schienale regolabili in maniera indipendente, in modo da assicurare un buon appoggio dei piedi ed il sostegno della zona lombare;
- bordi del piano smussati, in materiale non troppo cedevole, permeabile al vapore acqueo e pulibile;
- facilmente spostabile anche in rapporto al tipo di pavimento.

ILLUMINAZIONE

dovranno essere evitati fastidiosi abbagliamenti e riflessi sullo schermo strutturando la postazione di lavoro in funzione delle fonti di luce artificiale e delle finestre (luce naturale) che dovranno essere fornite di dispositivo di copertura regolabile per attenuare la luce diurna che illumina il posto di lavoro.

Viene qui riportata un'immagine di come dovrebbe essere una postazione al VDT ideale per poter prevenire al meglio problemi oculo-visivi e disturbi muscolo-scheletrici.

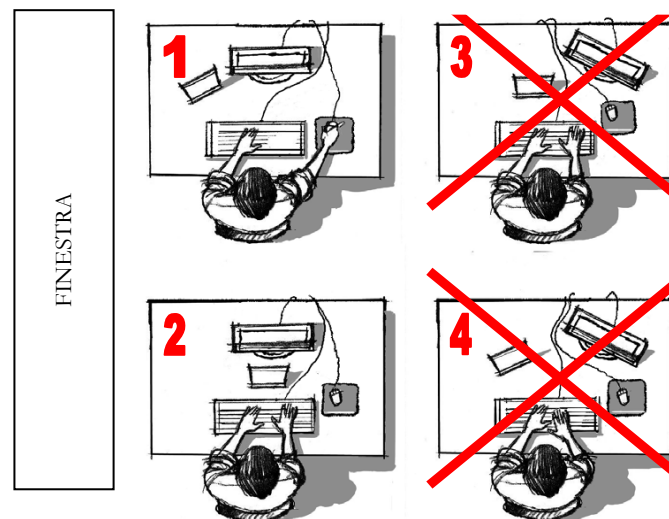


Figura 1. Lavoro prevalentemente allo schermo e con orientamento dello stesso perpendicolare rispetto alla finestra, evitando in tal modo possibili abbagliamenti e/o riflessi. (Coretto)

Figura 2. Lavoro al video terminale e con documenti, con orientamento dello schermo perpendicolare rispetto alla finestra, evitando in tal modo possibili abbagliamenti e/o riflessi. (Corretto)

Figura 3 e 4. Posizioni scorrette perché lo schermo del videoterminale non è perpendicolare alla finestra, con possibilità di abbagliamenti, riflessi ed affaticamento della vista.