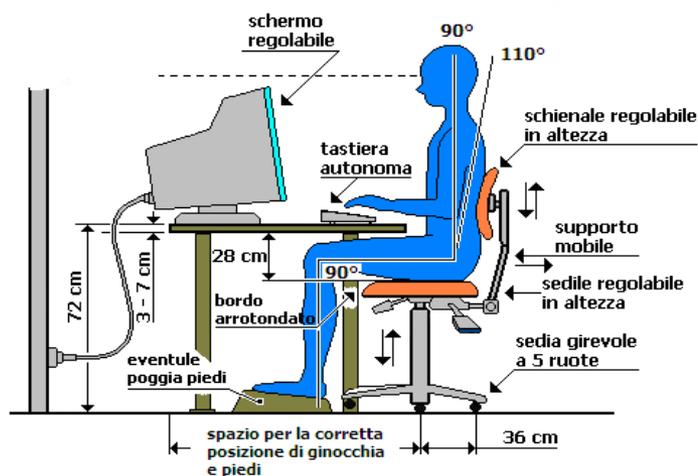


VIDEOTERMINALI

-Modulo 0 Syllabus-



IL VIDEOTERMINALISTA

Il **videoterminalista** è il lavoratore che utilizza un'attrezzatura munita di videoterminale, in modo sistematico o abituale, per almeno venti ore settimanali.

- Impiegati in uffici
- Guardie giurate



PRINCIPALI EFFETTI SULLA SALUTE CONNESSI CON IL LAVORO AL VDT

- ❑ *affaticamento visivo (astenopia)*
- ❑ *disturbi muscolo – scheletrici*
- ❑ *stress*

Tali problemi si possono prevenire con l'applicazione di *principi ergonomici* nella progettazione dei posti di lavoro

AFFATICAMENTO VISIVO

ASTENOPATIA



I sintomi:

- Bruciore
- Bulbi oculari pesanti
- Fastidio alla luce (Fotofobia)
- Visione annebbiata
- Visione sfuocata
- Lacrimazione
- Stanchezza alla lettura
- Secchezza
- Senso di corpo estraneo
- Ammiccamento frequente

Questi disturbi reversibili nel loro complesso costituiscono la sindrome da fatica visiva (**ASTENOPIA**) che può insorgere in situazioni di sovraccarico dell'apparato visivo.

PRINCIPALI CAUSE

Condizioni sfavorevoli di illuminazione



- Luce diretta proveniente dalle finestre o da fonti artificiali non adeguatamente schermate
- Eccesso o insufficienza di illuminazione generale
- Presenza di riflessi da superfici lucide
- Presenza di superfici di colore estremo (bianco o nero)

PRINCIPALI CAUSE

Impegno visivo ravvicinato e protratto

- ❑ Distanza dagli occhi dell'oggetto inferiore ad un metro
- ❑ Oggetto fissato per lungo tempo



Condizioni ambientali sfavorevoli

- ❑ *Inquinamento dell'aria indoor: fumo, polveri, emissioni da fotocopiatrici, emissioni di sostanze da rivestimenti ed arredi*
- ❑ *Utilizzo di schermi con caratteri poco nitidi, sfarfallii e contrasti troppo o poco marcati*
- ❑ *Difetti visivi non corretti o mal corretti; strabismi manifesti o latenti*



IL LAVORO A VIDEOTERMINALE NON FA PERDERE LA VISTA

Il lavoro a VDT **non causa**, in genere, alcuna **malattia agli occhi**, ma l'impegno protratto e ravvicinato che richiede **può evidenziare un difetto visivo precedentemente non avvertito.**

DISTURBI MUSCOLO-SCHELETRICI

Senso di peso, fastidio, dolore, intorpidimento, rigidità a:

- Collo • Schiena
- Spalle • Braccia
- Mani



Essi sono spesso la conseguenza della degenerazione dei dischi della colonna vertebrale, dell'affaticamento muscolare o dell'infiammazione delle strutture tendinee.

DISTURBI MUSCOLO-SCHELETRICI

Le principali cause

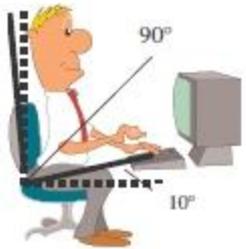
- ❑ Posizioni di lavoro inadeguate per l'errata scelta e disposizione degli arredi e del VDT
- ❑ Posizioni di lavoro fisse e mantenute per tempi prolungati anche in presenza di posti di lavoro ben strutturati
- ❑ Movimenti rapidi e ripetitivi delle mani: digitazione o uso del mouse per lunghi periodi.



POSIZIONI CORRETTE

Testa

Deve poter essere leggermente inclinata in avanti, l'asse visivo deve essere inclinato mediamente verso il basso rispetto all'orizzontale.



Tronco

Deve avere una posizione prossima a quella verticale, con un angolo rispetto all'asse delle cosce di 90° : non deve essere mai piegato in avanti.

POSIZIONI CORRETTE

Avambracci

Devono poter essere appoggiati sul piano di lavoro, quindi è necessario spostare la tastiera a 10 cm dal bordo del tavolo.



Braccia

Tra braccio e avambraccio dovrebbe essere garantito un'angolo di almeno 90°.

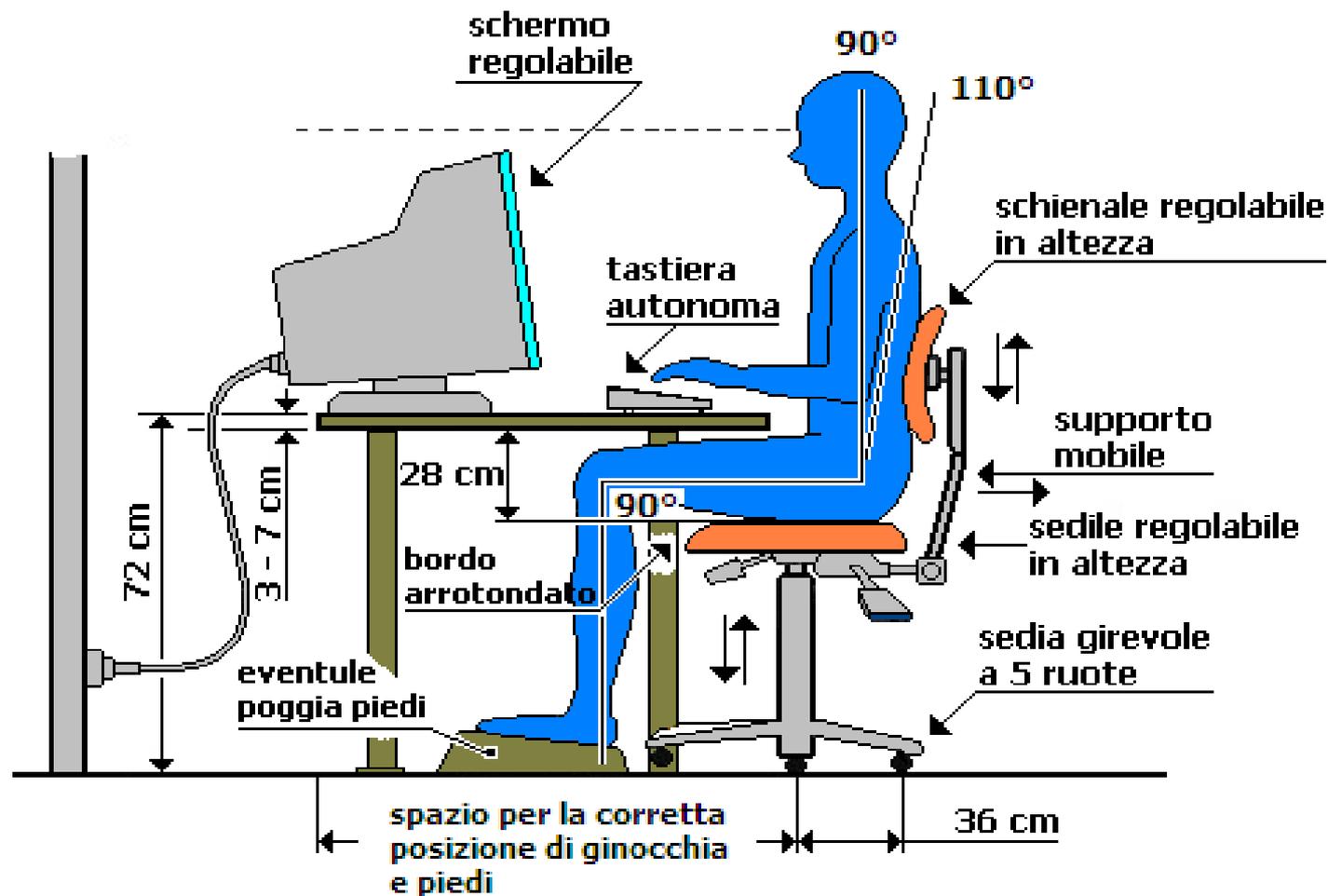


Gambe

Devono trovarsi in condizioni di riposo; i piedi devono appoggiare comodamente sul pavimento inclinato in modo che l'angolo tra coscia e gamba sia di 90°.



POSTAZIONE VDT



SORVEGLIANZA SANITARIA

Art. 41 del D. L.vo 81

Sono obbligatoriamente soggetti alla Sorveglianza Sanitaria coloro che lavorano al computer **almeno 20 ore** medie alla settimana.

È opportuno sottoporre gli operatori ad un controllo dell'apparato oculo-visivo, prima che inizino a lavorare col VDT. Questo è importante per evidenziare alterazioni di cui il soggetto sia già portatore e per correggere adeguatamente queste alterazioni.

SORVEGLIANZA SANITARIA

Art. 41 del D. L.vo 81

Il legislatore ha disposto che i successivi controlli avvengano a periodicità diverse secondo la fascia di età di appartenenza:

Lavoratore di età inf. ai 50 anni:

Visita e controllo della funzionalità visiva ogni 5 anni

Lavoratore di età sup. ai 50 anni o con una idoneità con prescrizioni o limitazioni:

Visita e controllo della funzionalità visiva ogni 2 anni.

Al di là dei controlli periodici, ogni lavoratore può chiedere di essere sottoposto ad accertamenti sanitari qualora compaiano disturbi riferibili al lavoro