

# Il rischio da videoterminali

Opuscolo informativo per il lavoratore





# Il rischio da videoterminali

Opuscolo informativo per il lavoratore



### **Il rischio da videotermini**

Opuscolo per il lavoratore

© Anfos Edizioni 2013 - riproduzione vietata

**[www.anfos.it](http://www.anfos.it)**

---

A.N.Fo.S. è un'associazione senza scopi di lucro.

A.N.Fo.S. vuole sensibilizzare gli associati sui temi della sicurezza e i processi di formazione. Mette a loro disposizione un forum sul quale poter rappresentare difficoltà, idee, proposte, ma anche il momento operativo per poter chiedere e condividere consigli nell'intento di dar voce sempre più ampia al panorama delle problematiche del settore. Tiene inoltre aggiornati gli iscritti attraverso un'area New (normativa, direttive, studi, ricerche).

Introduzione: Videoterminali	5
Quali sono gli effetti legati al prolungato utilizzo dei videoterminali?	6
Cosa richiede la legge per tutelare il lavoratore	9
Requisiti tecnici per l'utilizzo del videoterminale e della postazione di lavoro	11



# Videoterminali

## Di cosa parliamo?

### Definizione di legge:

- Si intende per videoterminale: *“uno schermo alfanumerico o grafico a prescindere dal tipo di procedimento di visualizzazione utilizzato”*;
- Si intende per posto di lavoro: *“l'insieme che comprende le attrezzature munite di videoterminale, eventualmente con tastiera ovvero altro sistema di immissione dati, incluso il mouse, il software per l'interfaccia uomo-macchina, gli accessori opzionali, le apparecchiature connesse, comprendenti 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 circostante*;
- Si intende per lavoratore: *“il lavoratore che utilizza un'attrezzatura*

*munita di videoterminali, in modo sistematico o abituale, per almeno venti ore settimanali."*

## **Quali sono gli effetti legati al prolungato utilizzo dei videoterminali?**

Numerosi studi hanno confermato l'utilizzo costante del videoterminali può causare:

### **Disturbi visivi:**

Astenopia: comunemente conosciuta come fatica visiva, è causata dall'eccessivo sforzo dei muscoli oculari richiesto dall'azione di fissare a lungo uno stesso punto. Può provocare una serie di sintomi quali :

- bruciore agli occhi;
- ammiccamento frequente;
- lacrimazione;
- fastidio alla luce;
- visione annebbiata/sdoppiata;
- stanchezza alla lettura;
- emicrania.

Fortunatamente questo disturbo è in genere reversibile con un adeguato riposo.



## Disturbi muscolo-scheletrici:

La postura al videoterminale implica un lavoro muscolare statico che comporta una ridotta irrorazione sanguigna con conseguente fatica e dolore dei muscoli interessati. Questi sintomi, che in genere sono passeggeri, quando il lavoro statico viene ripetuto quotidianamente per lunghi periodi, possono dar luogo a vere e proprie patologie che coinvolgono oltre ai muscoli anche i tendini e le articolazioni.

Le patologie più frequenti a carico dell'apparato muscolo scheletrico tra i lavoratori che utilizzano attrezzature munite di videoterminali sono:

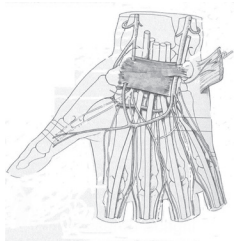
### Infiammazioni dei tendini della spalla.



Epicondilite laterale: comunemente chiamata “*gomito del tennista*” perché colpisce spesso gli sportivi, è un infiammazione dei tendini che vanno a gravare sul gomito.

### Tendinite di polso e mano.

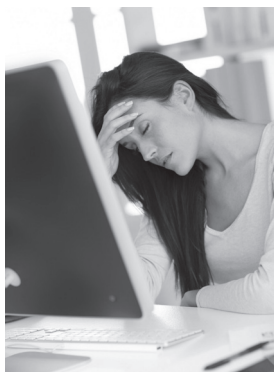




**Sindrome del tunnel carpale:** è una sindrome dolorosa che porta all'inabilità parziale o totale della mano ed è causata dall'infiammazione dei nervi a livello del tunnel carpale che è situato alla base del polso, in cui scorrono i tendini e nervi che permettono alle dita di muoversi.

### **Fatica mentale e stress:**

L'utilizzo dei videoterminali può determinare la comparsa di fatica mentale che comporta stanchezza, sensazione aspecifica di disagio e che può in casi estremi portare a situazioni di stress ed espressioni nevrotiche o psicotiche quali ansia e depressione.



Va sottolineato però che di norma, l'insorgenza di tali disturbi, è legata ad una cattiva organizzazione del lavoro

# Cosa richiede la legge per tutelare il lavoratore

**Riferimento normativo:** D.lgs 81/08 Titolo VII e allegato XXXIV

**Obblighi per il datore di lavoro:** il datore di lavoro è obbligato ad effettuare la valutazione del rischio avendo particolare attenzione:

- Ai rischi per la vista e per gli occhi;
- Ai problemi legati alla postura e all'affaticamento fisico e mentale;
- Alle condizioni ergonomiche e all'igiene ambientale.

In base ai rischi riscontrati attraverso la valutazione, deve adottare le misure appropriate affinché il rischio possa essere eliminato o, ove questo non fosse possibile, ridotto al massimo.

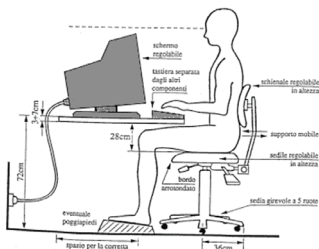
**Diritti del lavoratore:** il lavoratore ha diritto ad effettuare delle pause e ad interrompere l'attività al videoterminale, preferibilmente praticando attività lavorative che permettano di riposare la vista e muovere il corpo. Chi svolge la propria attività al computer per almeno 20 ore settimanali ha diritto ad una pausa di 15 minuti ogni 2 ore, salvo casi particolari in cui il medico competente stabilisce una frequenza diversa.

**Sorveglianza sanitaria:** il lavoratore ha l'obbligo di sottoporsi alla sorveglianza sanitaria, necessaria ad ottenere attraverso il giudizio del medico competente l'idoneità a svolgere il proprio lavoro. Le visite hanno una frequenza quinquennale per i lavoratori classificati come idonei, mentre per chi è stato classificato idoneo con prescrizioni o chi ha superato il cinquantesimo anno di età, la frequenza è biennale.

**Informazione e formazione:** il datore di lavoro deve informare e formare adeguatamente il lavoratore in particolare su:

- Le misure di prevenzione che possono essere applicate al posto di lavoro in base alla valutazione del rischio effettuata;
- Le modalità di svolgimento dell'attività;
- La protezione degli occhi e della vista.

# Requisiti tecnici per l'utilizzo del videoterminale e della postazione di lavoro



Affinché sia possibile ridurre il rischi legati all'utilizzo dei videoterminali, è indispensabile che la postazione di lavoro abbia delle caratteristiche ergonomiche e cioè che sia progettata facendo in modo che le attrezzature di lavoro

siano adatte alle esigenze del lavoratore che opera in quel determinato contesto. Pertanto è necessario che siano rispettati alcuni parametri:

## Schermo

- deve essere posto di fronte all'operatore, in modo che lo spigolo superiore sia posto leggermente più in basso rispetto all'altezza

degli occhi per evitare l'affaticamento del tratto cervicale. Inoltre, la distanza tra gli occhi e lo schermo deve essere di 50/70 cm;

- affinché ciò sia possibile deve essere regolabile in altezza, inclinazione e rotazione laterale;
- la risoluzione deve garantire una buona definizione;
- l'immagine sullo schermo deve essere stabile;
- deve esserci la possibilità di regolare la luminosità e il contrasto affinché possa esserci compatibilità con la luminosità dell'ambiente.

## **Tastiera**

- deve essere inclinabile e separata dallo schermo affinché il lavoratore possa assumere la posizione più comoda per lui e non affaticare mani e braccia;
- deve avere una superficie opaca per evitare riflessi;
- i simboli dei tasti devono essere facilmente leggibili;
- lo spazio davanti alla tastiera deve consentire all'operatore di appoggiare avambracci e mani;
- va posizionata davanti allo schermo soprattutto se si trascorrono molte ore al computer.

## **Mouse**

- deve essere posto sullo stesso piano della tastiera e disporre di adeguato spazio per effettuare i movimenti richiesti dal suo utilizzo;

## **Sedia**

- deve essere stabile, comoda e permettere a chi la utilizza libertà nei movimenti;
- lo schienale del sedile deve essere regolabile in altezza e inclinazione in maniera che possa essere adeguato in base alle caratteristiche del videoterminalista;
- il piano della sedia deve essere regolabile in altezza;
- il piano della sedia e lo schienale devono poter essere regolati in maniera indipendente in modo da assicurare un buon appoggio dei piedi e il sostegno alla zona lombare;
- i comandi per la regolazione del sedile devono essere facilmente raggiungibili e manovrabili.
- lo schienale e la seduta devono avere bordi smussati ed essere i materiali di cui sono fatti devono essere permeabili e pulibili;
- il sedile deve essere girevole per facilitare i cambi di posizione e permettere all'operatore di spostarsi in base alle necessità;
- Per chi desidera far assumere una posizione corretta agli arti inferiori è bene utilizzare un poggipiedi.

## **Tavolo di lavoro**

- la superficie del tavolo di lavoro deve essere di colore chiaro, possibilmente non bianco e comunque non riflettente e sufficientemente ampia affinché ci sia abbastanza spazio per la disposizione di materiali e attrezzature da utilizzare e per l'appoggio

degli avambracci davanti alla tastiera durante la digitazione;

- il tavolo di lavoro deve essere stabile e avere un' altezza fissa o regolabile compresa tra i 70 e gli 80 cm. Lo spazio deve permettere alloggiamento e movimento degli arti inferiori e l'ingresso del sedile (e dei braccioli qualora fossero presenti).

## **Illuminazione**

- E' importante che non vi siano riflessi sullo schermo per cui è opportuno evitare di sistemare la postazione al videoterminale avendo alle spalle una finestra o frontalmente per evitare fenomeni di abbagliamento;
- È bene che le finestre siano poste solo lateralmente rispetto alla postazione al videoterminale, e che siano dotate di buoni schermi (tende, tapparelle);
- Le lampade da tavolo devono garantire illuminazione sufficiente e contrasto appropriato tra schermo e ambiente circostante, considerando anche le esigenze visive del lavoratore;
- Le lampade a soffitto devono essere il più possibile fuori dal campo visivo del lavoratore.

## **Computer portatili**

- L'impiego prolungato di computer portatili necessita della fornitura di una tastiera e di mouse o altri dispositivi di puntamento esterni e di un ulteriore supporto che permetta di rialzare lo schermo ad un altezza corretta.;





Finito di stampare a settembre 2013  
tipografia **Tecnostampa**  
Sutri (VT)



Numerosi studi hanno dimostrato che il lavoro prolungato al videoterminale può causare diversi problemi psico-fisici. Come organizzare l'ambiente di lavoro per ridurre al minimo i rischi da videoterminale.