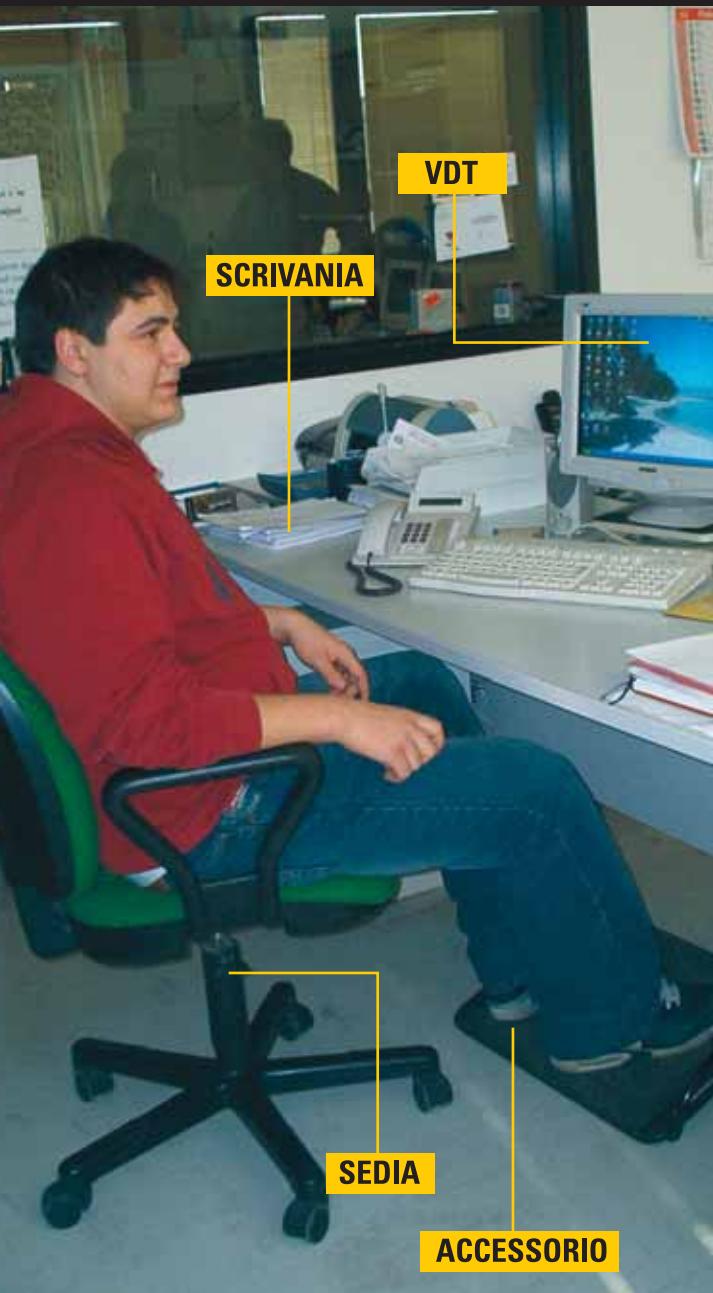


# informatica

## io... lavoro insicurezza?

Realizzazione a cura degli studenti  
della classe V F ad indirizzo elettronico  
dell' I.T.I.S. "A. Volta" di Sassuolo  
Docente Lauro Zanotti  
Studente in fotografia: Manuel Miglioli



### LAVORO AD UN VIDEOTERMINALE?? SI !!!

Il videoterminale (VDT) inteso come personal computer o terminale di rete, è ormai da molti anni uno strumento di uso quotidiano nella maggior parte delle attività lavorative. Esso ha sicuramente apportato dei cambiamenti radicali, positivi, nel lavoro di ognuno di noi, rendendolo per molti versi più semplice. È però da tempo riconosciuto che un uso intensivo dello stesso, effettuato spesso in condizioni ambientali non soddisfacenti, può essere responsabile dell'insorgenza di disturbi soprattutto a livello oculare o dell'apparato muscolo-scheletrico. Non si tratta di vere e proprie malattie correlabili all'attività lavorativa svolta, ma di fastidi che possono, nella maggior parte dei casi, essere prevenuti con opportune misure di organizzazione del lavoro e con una progettazione ergonomicamente soddisfacente del posto di lavoro.

La legislazione vigente detta le regole per la sicurezza e l'igiene del lavoro ed in particolare si occupa anche della sicurezza delle attività svolte con apparecchiature munite di VDT. La normativa definisce anche

#### "Chi è il lavoratore a videoterminale?"

È una persona che utilizza per il suo lavoro un'attrezzatura munita di videoterminale in modo sistematico e abituale per almeno 20 ore la settimana. Se il nostro lavoro comporta questo tipo di applicazione, dobbiamo anche essere sottoposti alla sorveglianza sanitaria effettuata dal medico competente della ditta.

**Se lavoriamo al VDT per almeno 4 ore consecutive abbiamo diritto a pause di 15 minuti ogni 2 ore**

## GLI EFFETTI SULLA SALUTE ED I RISCHI CONNESSI ALL'ATTIVITA' A VDT

I principali **effetti sulla salute** legati all'uso del VDT possono identificarsi con disturbi riferibili a:

1. **l'apparato visivo**
2. **l'apparato muscolo scheletrico**
3. **lo stress**

e in genere derivano da una progettazione della postazione di lavoro non adeguata e/o da modalità di lavoro non corrette.



### **Disturbi dell'apparato oculo-visivo**

Essi sono: bruciore, secchezza, senso di corpo estraneo, ammiccamento frequente, fastidio alla luce, visione sdoppiata, stanchezza alla lettura. Questi disturbi, reversibili nel loro complesso, costituiscono la *sindrome da fatica visiva*, che può insorgere per sovraccarico dell'apparato visivo.

Le cause possono essere legate a:

- inadeguatezza dell'illuminazione dell'ambiente di lavoro
- impegno visivo ravvicinato, statico e protratto nel tempo
- difetti visivi mal corretti.

### **Disturbi muscolo-scheletrici**

Essi derivano da posture non corrette (errata scelta e disposizione degli arredi e/o del VDT) o da posture fisse e prolungate (anche se appropriate vengono mantenute troppo a lungo). Si manifestano con sensazione di tensione, di peso o di dolore principalmente alla nuca, alle spalle e alla schiena.

Un uso protratto della tastiera e/o del mouse può provocare infiammazioni dei tendini della mano e dell'avambraccio.



## Stress

Può essere causato da:

- fattori legati all'organizzazione del lavoro: es. lavoro ripetitivo e monotono (operazioni di data-entry) o eccessivamente complesso (operazioni di programmazione)
- fattori ambientali: es. posizione di lavoro e illuminazione inadeguate, rumore, microclima sfavorevole.

Può manifestarsi con male alla testa, tensione nervosa, irritabilità, stanchezza eccessiva, insonnia, difficoltà di digestione.

**Tutto questo si può prevenire con l'applicazione dei principi ergonomici, con comportamenti adeguati e con una buona organizzazione del lavoro**

## La postazione di lavoro

Gli *spazi* devono permettere una posizione comoda, i cambiamenti di posizione ed i movimenti operativi.

Il *piano di lavoro* deve essere opaco, di colore chiaro ma non bianco, non riflettente, di dimensioni sufficienti a permettere una dislocazione flessibile dello schermo, della tastiera e di quanto necessita all'attività lavorativa. L'altezza deve essere di cm. 72 se fisso oppure permettere un'escursione al di sopra e al di sotto di questa misura se regolabile. Lo spazio sottostante deve consentire l'alloggiamento delle gambe semidistese.

La *tastiera* deve essere inclinabile e dissociata dallo schermo, dotata di superficie opaca chiara ma non bianca, davanti ad essa ci deve essere spazio sufficiente per appoggiare gli avambracci durante le operazioni di digitazione.

Lo *schermo* deve essere orientabile ed inclinabile per evitare riflessi molesti ed abbaglianti.

Il *sedile di lavoro* deve essere comodo e girevole e dotato di basamento stabile o con cinque punti di appoggio. La seduta e lo schienale devono

essere regolabili in altezza ed inclinazione. Il piano del sedile e lo schienale devono essere ben sagomati, provvisti di una spessa imbottitura semirigida.

Altri accessori: un *poggiapiedi* deve essere messo a disposizione delle persone di bassa statura, in modo che le gambe non “penzolino” dalla sedia. Può essere utile il *leggio porta documenti*.



## L'ambiente di lavoro

E' fondamentale che la luce diretta naturale o artificiale non crei riflessi o abbagliamenti sullo schermo.

*L'illuminazione naturale* deve essere:

- sufficiente
- schermabile attraverso dispositivi per regolare l'afflusso di luce dalle finestre.

I tavoli di lavoro devono essere posizionati perpendicolarmente alle pareti con finestre.

*L'impianto di illuminazione artificiale* deve:

- evitare abbagliamenti e riflessi garantendo un'illuminazione generale con un buon grado di uniformità e possibilmente flessibile
- diffondere luce bianco-neutra, fare risaltare bene i colori e mantenere contrasti appropriati tra schermo e ambiente
- essere regolarmente pulito e mantenuto efficiente (lampade sostituite in modo programmato e non a rottura).

I corpi illuminanti vanno disposti parallelamente alla finestratura. Dietro o davanti al monitor non devono essere sistemati punti di illuminazione artificiale e naturale, per evitare abbagliamenti o riflessi.

**Il VDT non ci fa perdere la vista !!**

**...illuminiamo la postazione del lavoro con luce diffusa e non diretta al VDT**

**... se possibile, alterniamo il lavoro al VDT con un'altra attività di nostra competenza**