



COMUNE DI ALESSANDRIA
DIREZIONE AFFARI GENERALI
SERVIZIO PREVENZIONE PROTEZIONE

IL LAVORO AL VIDEOTERMINALE

D.Lgs. 81/08. Titolo VII
(ATTREZZATURE MUNITE DI
VIDEOTERMINALI).

Le norme si applicano obbligatoriamente ai lavoratori che utilizzano il videoterminale in modo sistematico ed abituale per almeno per venti ore settimanali, dedotte le interruzioni di cui all'art. 175 del D.Lgs. 81/08.

I problemi posti dalla utilizzazione "professionale" delle attrezzature dotate di schermo video sono collegati alle caratteristiche e al posizionamento di dette apparecchiature, alla presentazione dei programmi di software, al contenuto dei compiti con esse espletati, ed, infine, all'ambiente prossimo al posto di lavoro.

Infatti, il lavoro con le apparecchiature in questione non è caratterizzato da un impegno solo visivo, ma si integra in un sistema suscettibile di incidere sull'organizzazione, sul contenuto delle mansioni e sulla sistemazione del posto di lavoro.

Dall'esame dei luoghi di lavoro aziendali è emerso che le postazioni di lavoro nelle quali si utilizzano attrezzature munite di videoterminali rispettano le prescrizioni minime contenute nell'allegato XXXIV del D.Lgs. 81/08.

Assumere una posizione scorretta mentre si usa la tastiera, con mobili e strumenti di lavoro mal posizionati o stare seduti nella stessa posizione per ore può favorire l'affaticamento ai polsi e alle mani.

Occorre pertanto imparare a tenere polsi e mani nel miglior modo e sistemare le attrezzature in modo da non sforzarli; infatti lavorare con polsi e mani dritti consente ai muscoli ed ai tendini di lavorare in posizione confortevole.

Assumete la postura corretta di fronte al video in modo tale che la distanza occhi-schermo sia pari a 50-70 cm. L'area di lavoro deve essere sistemata in modo da poter lavorare in posizione corretta e senza troppo sforzo per i polsi e per le mani.

Per minimizzare i rischi potenziali di lesioni da posizioni fisiche non confortevoli, è importante adottare una postura corretta.

Una buona norma generale è quella di cambiare posizione frequentemente a fare delle pause brevi e frequenti per evitare l'affaticamento.

E' opportuno sistemare con cura i mobili e gli arredi della postazione di lavoro. In particolare:

- i piedi devono poggiare sul pavimento;
- le ginocchia a livello del bacino;

- la testa deve trovarsi in posizione eretta;
- i polsi devono stare sullo stesso piano della tastiera e non angolati rispetto ad essa;
- il mouse deve essere posizionato accanto alla tastiera;

Distogliete periodicamente lo sguardo dal video per guardare oggetti lontani, al fine di ridurre l'affaticamento visivo.

Periodicamente, durante il lavoro, cercate di notare se avete dei muscoli inutilmente contratti e rilassateli.

Cercate di scaricare con una certa frequenza la tensione nervosa, al fine di evitare che si accumuli pericolosamente.

MISURE DI PREVENZIONE E ISTRUZIONI PER GLI ADDETTI

Esercizi di stiramento muscolare. Alcuni semplici esercizi, possono alleviare il senso di affaticamento muscolo/scheletrico che si può avvertire dopo una giornata di Lavoro al computer.

1. **Mettersi** seduti intrecciare le dita dietro la nuca e tirare lentamente la testa verso il basso. Restare in questa posizione per 10 secondi, ripetere alcune volte.
2. **Ritirare** il mento verso la gola, ripetere alcune volte.
3. **Mettere** la testa in posizione eretta, poi lieve flessione laterale della stessa portando l'orecchio verso la spalla Dx e poi verso Sx, senza muovere le spalle, ripetere l'esercizio alcune volte.

Esercizi per le spalle stiramento

Mettersi seduti, portare una mano tra le scapole tenendo con l'altra mano il gomito ben in alto.

Aumentare lo stiramento forzando il capo verso l'indietro, mantenere la posizione per 20 secondi. Ripetere l'esercizio alcune volte.

Esercizi per la schiena stiramento

Mettersi seduti, portare la schiena dritta e i piedi appoggiati per terra con le gambe leggermente divaricate abbondare le braccia tra le gambe e lasciarsi cadere in avanti lentamente a partire dalla testa. Restare in questa posizione alcuni secondi e ritornare alla posizione originaria a partire dalla schiena, poi il dorso, poi le spalle e infine la testa. Ripetere l'esercizio alcune volte.