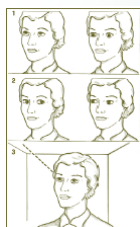


Esercizi

Per gli occhi



- Mantenendo il capo il più possibile fermo e rilassato, eseguire in sequenza i seguenti movimenti, senza sforzarsi: 1) Muovere gli occhi lentamente in su e in giù; 2) Muovere gli occhi a destra e a sinistra; 3) Seguire con lo sguardo, mantenendo fermo il capo, il perimetro del soffitto, prima in senso orario e poi in senso antiorario.

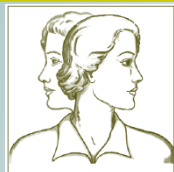
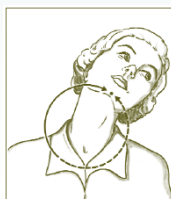
- Alternare la messa a fuoco di oggetti vicini (25-50 cm.) e lontani (più di 6 metri) per due o più volte. Nell'utilizzo del VDT, ad esempio, alternare lo sguardo tra il video ed immagini in lontananza fuori della finestra. Eseguire l'esercizio per alcune volte facendo attenzione a raggiungere sempre la giusta messa a fuoco.



- Far roteare lentamente gli occhi, dapprima in senso orario e poi in senso antiorario. Ad esempio, seguire con lo sguardo il bordo del video oppure il contorno della finestra. Ripetere l'esercizio alcune volte cercando di impiegare il minimo sforzo.

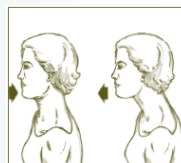
Per il collo

- Mantenendo la schiena eretta, inclinare la testa all'indietro ed effettuare una rotazione del capo sul collo, senza forzare, dapprima in senso orario e poi in senso antiorario. Ripetere alcune volte.

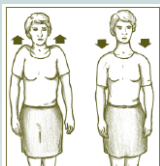


- Mantenendo la schiena eretta, volgere alternativamente il capo verso destra e verso sinistra, senza forzare. Ripetere alcune volte.

- Mantenendo la schiena eretta, ritrarre e spingere in fuori alternativamente il mento. Ripetere alcune volte.



Per le spalle



- In piedi e con le braccia rilassate lungo i fianchi, sollevare ed abbassare ripetutamente le spalle con un movimento deciso. Ripetere alcune volte.

- In piedi e con le braccia rilassate lungo i fianchi, effettuare con gli omeri un movimento circolare piuttosto vigoroso, prima in senso orario e poi in senso antiorario. Ripetere alcune volte.



Per la schiena

- In posizione seduta, schiena ben dritta e gambe divaricate, abbandonare le braccia tra le gambe, abbassare il mento e lasciarsi cadere lentamente in avanti fino a toccare terra con il dorso delle mani (come nella figura). Rilassare la schiena per alcuni secondi e quindi ritornare lentamente alla posizione iniziale avendo cura di sollevare il mento solo al termine dell'esercizio. Ripetere alcune volte.



Si consiglia di integrare questi semplici esercizi proposti con uno stile di vita non sedentario che preveda quotidiane camminate, scale a piedi e, se possibile, attività sportive.



UNIVERSITÀ DEL PIEMONTE ORIENTALE

L' ATTIVITA' AL VIDEOTERMINALE



Settore Sicurezza Prevenzione e Protezione
Via Ferraris, 109 - 13100 Vercelli
Tel 0161/261568-9 Fax 0161/213290
e-mail: prevsic@unipmn.it

Sicurezza in pillole

Definizioni

videoterminale: 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 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;

videoterminalista: il lavoratore che utilizza un'attrezzatura munita di videoterminali, in modo sistematico o abituale, per venti ore settimanali, dedotte le interruzioni di cui all'articolo 175 DLgs 81/2008.

(DLgs 81/2008 tit. VII art 173)

Svolgimento quotidiano del lavoro

- Il lavoratore, ha diritto ad una interruzione della sua attività mediante pause ovvero cambiamento di attività.
- Le modalità di tali interruzioni sono stabilite dalla contrattazione collettiva anche aziendale.
- In assenza di una disposizione contrattuale riguardante l'interruzione di cui al comma 1, il lavoratore comunque ha diritto ad una pausa di quindici minuti ogni centoventi minuti di applicazione continuativa al videoterminale.
- Le modalità e la durata delle interruzioni possono essere stabilite temporaneamente a livello individuale ove il medico competente ne evidenzi la necessità.
- E' comunque esclusa la cumulabilità delle interruzioni all'inizio ed al termine dell'orario di lavoro.

(DLgs 81/2008 tit. VII art 175)

la periodicità delle visite di controllo e':

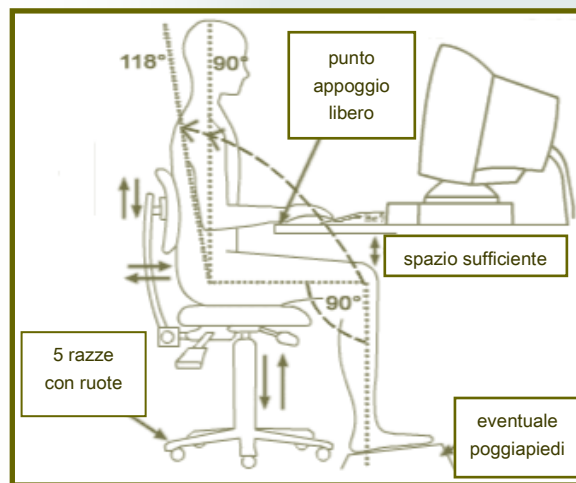
- biennale per i lavoratori classificati come idonei con prescrizioni;
- Biennale per i lavoratori che abbiano compiuto il cinquantesimo anno d'età;
- quinquennale negli altri casi;
- secondo prescrizione del Medico competente.

I disturbi che possono accusare i lavoratori addetti ai videoterminali sono:

- problemi legati alla postura
- disturbi della vista e agli occhi
- affaticamento fisico e mentale

Postazione di lavoro

Lo **schermo:** i caratteri sullo schermo devono essere definiti e leggibili e le immagini stabili, la luminosità ed il contrasto tra i caratteri devono poter essere facilmente regolabili. Lo schermo deve essere orientabile ed inclinabile liberamente e collocato in maniera tale da non originare riflessi o riverberi che possano causare fastidi. E' opportuno posizionare gli schermi parallelamente al piano della finestra o delle altre fonti luminose. Lo schermo del video deve essere posizionato sul tavolo di lavoro di fronte, ad una distanza dagli occhi pari a 50:80 cm, in modo tale che il margine superiore non si trovi ad un livello più elevato dell'occhio dell'utilizzatore, per evitare posture errate del collo.



La **tastiera:** deve essere sistemata davanti all'operatore per evitare che egli debba torcere il collo e il busto. Lo spazio da-

vanti alla tastiera deve essere sufficiente (da 15 a 20 cm almeno) per consentire l'appoggio delle mani e degli avambracci.

Il **mouse:** occorre avere uno spazio sufficiente per poterlo azionare convenientemente. Il mouse deve essere posizionato accanto alla tastiera, e non ad un livello diverso rispetto ad essa.

La **sedia:** deve consentire di mantenere una posizione seduta comoda, di ridurre l'affaticamento della muscolatura dorsale e il carico sui dischi intervertebrali, di cambiare facilmente posizione e fornire un buon supporto alla colonna vertebrale. L'altezza della sedia e del piano della tastiera devono essere regolati in modo che le spalle siano rilassate. L'inclinazione dello schienale deve essere regolabile, è bene evitare di inclinare lo schienale oltre i 110° o meno di 90°. Per evitare torsioni del busto è importante che le sedie siano girevoli.

Il **piano di lavoro:** deve avere una superficie poco riflettente, essere di dimensioni sufficienti che permetta una disposizione flessibile dello schermo, della tastiera, dei documenti e del materiale accessorio; deve possedere una profondità tale da assicurare una corretta distanza visiva dallo schermo, essere stabile e di altezza, fissa o regolabile, indicativamente fra 70 e 80 cm, avere uno spazio idoneo per il comodo alloggiamento e la movimentazione degli arti inferiori e per infilarvi il sedile.

ATTENZIONE anche ai livelli di Rumore, di Temperatura, Umidità e Ventilazione presenti nel vostro ufficio !

Secondo l'attuale stato delle conoscenze in materia, il lavoro al videoterminale non comporta pericoli di esposizione a radiazioni tali da pregiudicare la salute degli operatori. Inoltre, i campi elettromagnetici generati sono di bassa intensità e, quindi, non destano nessun tipo di preoccupazione. La marcatura CE delle attrezzature attesta che tali campi si mantengono al di sotto dei limiti raccomandati dalla normativa vigente.