

# Per un uso corretto dei VIDEOTERMINALI



**Collana PREVENZIONE E PROTEZIONE**

## ■ INTRODUZIONE

Il veloce progredire della tecnologia e la sua sempre maggiore applicazione nelle attività lavorative ha portato, negli ultimi vent'anni, ad un significativo incremento dell'uso di videoterminali quale indispensabile strumento dell'attività lavorativa.

Se le nuove attrezzature da un lato hanno contribuito a rendere più funzionale il lavoro sotto il profilo gestionale e produttivo, è pur vero che hanno fatto sorgere problematiche riguardanti la protezione del lavoratore addetto al loro impiego.

I disturbi che vengono attribuiti all'uso del videotermine dipendono soprattutto dalla inadeguata progettazione dei posti di lavoro e dalle errate modalità di impiego per cui possono essere prevenuti sia con l'applicazione di principi ergonomici che con comportamenti corretti da parte dell'utilizzatore.

Lo scopo di tale pubblicazione, pertanto, è cercare di essere d'aiuto a tutti coloro che fanno uso di videoterminali; delinea un quadro essenziale dei principi generali di prevenzione e protezione validi per utilizzare in tutta sicurezza quelli che oggi sono diventati strumenti necessari con i quali condividiamo parte del nostro tempo.



---

Copyright © 2010.

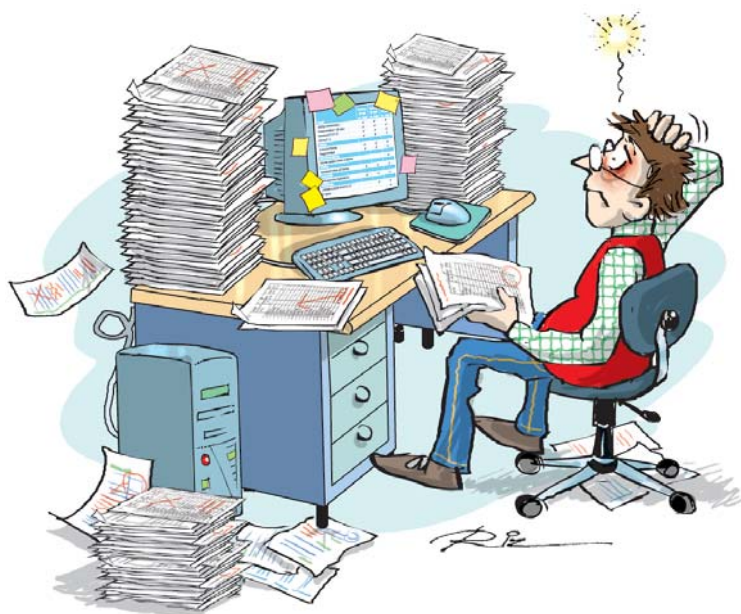
Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere fotocopiata, riprodotta, archiviata, memorizzata o trasmessa in qualsiasi forma o mezzo - elettronico, meccanico, reprografico, digitale - se non nei termini previsti dalla legge che tutela il Diritto d'Autore o previa concessione scritta.

## ■ LA POSTAZIONE DI LAVORO ERGONOMICA

### ■ IL VIDEOTERMINALE

Per allestire correttamente la propria postazione di lavoro è prima di tutto necessario utilizzare attrezzature moderne che possano ridurre al minimo i rischi che derivano da un loro prolungato uso; in secondo luogo occorre far uso di programmi adeguati che si utilizzino facilmente e siano dotati della funzione di aiuto.

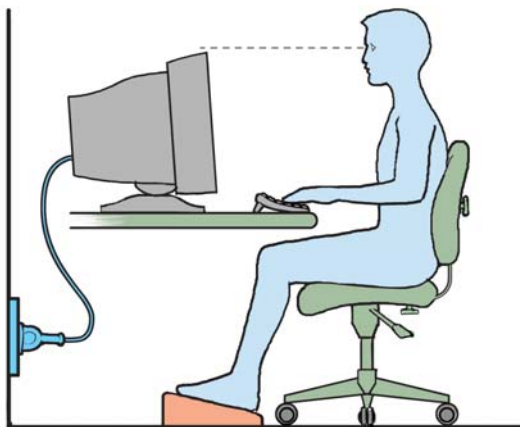
Gli attuali videoterminali sono studiati in modo da tener conto delle caratteristiche ergonomiche e di sicurezza anche riguardo alle schermature protettive contro l'emissione di radiazioni.



## ■ UTILIZZO CORRETTO DEI VIDEOTERMINALI

Come già accennato, prima di iniziare a lavorare al videoterminale occorre sistemare la propria postazione di lavoro posizionando correttamente la tastiera, il mouse ed il video:

- la tastiera deve essere collocata ad una distanza di circa 15 cm. dal bordo del piano di lavoro per consentire di appoggiare correttamente gli avambracci;
- il video deve essere sistemato ad una distanza di 50-70 cm. dagli occhi e ad un'altezza tale per cui lo sguardo sia diretto al centro dello stesso e sia inclinato verso il basso all'incirca di 30°. Deve essere posizionato adeguatamente per evitare fenomeni d'abbagliamento e riflessi provenienti da fonti di luce di diversa natura. Nel caso in cui risulti difficile eliminare questi fenomeni attraverso un adeguato posizionamento dello schermo occorre prendere in considerazione l'oscuramento degli apparati illuminanti con tende o veneziane. L'importante è regolare la luminosità e il contrasto dello schermo per adattarli alle condizioni di illuminazione presenti.



Sistemare il computer, il video, la tastiera evitando l'uso di prolunghine (meglio far uso di una ciabatta ancorata alla parete) e comunque sempre lontano da aree di passaggio.

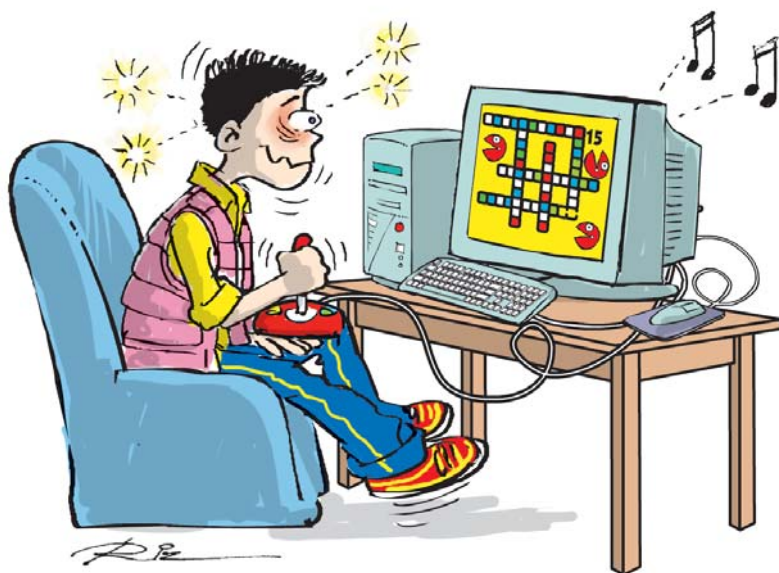
Regolare il sedile ad una giusta altezza in modo tale che le gambe formino un angolo di 90° rispetto al piano di calpestio: lo schienale deve formare con il sedile stesso un angolo di circa 110°.

## ■ USO DEL VIDEOTERMINALE DA PARTE DEI PIÙ PICCOLI

Il progresso della tecnologia ha cambiato le abitudini non solo in ambiente lavorativo ma anche in quello domestico, aumentando così, negli ultimi anni, la fascia di età delle persone che usano abitualmente il computer.

Oggi in quasi tutte le case è allestita una postazione dotata di videoterminale; molti giovanissimi lo usano per sia per giocare che per studiare e, dato che molto spesso si fa lo sbaglio di lasciarli da soli davanti al video, è bene che vengano educati ad utilizzarlo correttamente e che vengano informati sui rischi derivanti da un uso scorretto.

È importante che sia l'adulto ad insegnargli la postura corretta da tenere davanti al video, che lo aiuti ad organizzare una buona postazione di lavoro ergonomica.



## ■ GLI ESERCIZI PER IL RILASSAMENTO

### ■ SCHIENA

**POSIZIONE:** seduta, schiena dritta, piedi appoggiati a terra, gambe leggermente divaricate.

**ESERCIZIO:** abbandonare le braccia tra le gambe lasciandosi cadere lentamente in avanti a partire dalla testa fino a toccare terra con il dorso delle mani. Raggiunta la posizione mantenerla per qualche istante prima di ritornare alla posizione di partenza.

Tirarsi su muovendo prima la schiena, poi il dorso e per ultima la testa.



Ripetere l'esercizio 5 volte.

### ■ SPALLE

**POSIZIONE:** seduta.

**ESERCIZIO:** portare una mano tra le scapole tenendo il gomito verso l'alto.

Per aumentare lo stiramento occorre estendere progressivamente il capo mantenendo, una volta raggiunta, la posizione per 20 secondi.

Ripetere l'esercizio alternando le braccia per 5 volte.



## ■ NUCA

**POSIZIONE:** preferibilmente seduta.

**ESERCIZIO:** Rilassare le spalle e piegare il capo il più possibile in avanti.

Mantenere la posizione per 4 secondi. Dopo di che ruotare lentamente la testa in direzione delle spalle alternativamente prima in una direzione e poi nell'altra.

Bisogna fare attenzione e procedere lentamente e gradualmente in modo da avvertire chiaramente il rilassamento dei muscoli ed evitare un doloroso stiramento.



Ripetere l'esercizio 3 volte in un senso e 3 volte nell'altro.

## ■ COLLO

**POSIZIONE:** seduta.

**ESERCIZIO:** portare le mani dietro la nuca intrecciando le dita e flettendo lentamente il capo verso il basso.

Mantenere la posizione per circa 10 secondi.

Per rinforzare la muscolatura ritirare il mento, poi protruderlo e successivamente tornare in posizione normale.



Ripetere l'esercizio 10 volte.

## SOMMARIO

Introduzione	<b>2</b>
Novità legislative	<b>3</b>
I rischi per la salute	<b>6</b>
La postazione di lavoro ergonomica	<b>10</b>

Utilizzo corretto dei videotermini li	<b>14</b>
I computer portatili	<b>15</b>
Uso del videoterminale da parte dei più piccoli	<b>17</b>
Gli esercizi per il rilassamento	<b>20</b>

*Testi a cura della Dott.ssa Daniela Trombetta*

