



## **IL LAVORO AL VIDEOTERMINALE**

---

**MEGAILIAMEDIA**



## INTRODUZIONE

Nell'arco di pochi decenni l'uso del computer ha rivoluzionato la nostra vita privata e lavorativa. In questa rivoluzione tecnologica, accanto al computer è nata una nuova figura professionale: il videoterminale. Appartiene a questa categoria professionale ogni lavoratore che utilizza un'attrezzatura munita di videoterminale, in modo sistematico o abituale, per almeno venti ore settimanali. Ma come per tutte le apparecchiature di lavoro, ci sono delle avvertenze d'uso che, se non rispettate, possono determinare disturbi per la salute. Mal di testa, dolori di schiena, ipertensioni sono sintomi di malattie che derivano dalla conseguenza dell'uso prolungato e non corretto del mezzo informatico.

Per prevenire questi malesseri, il decreto legislativo n° 81/2008 prevede delle specifiche indicazioni per la tutela dei lavoratori al videoterminale. Queste disposizioni ci permettono di utilizzare correttamente e senza danni per la salute un videoterminale.

Il rispetto è quindi un obbligo per tutti: datori di lavoro e dipendenti.

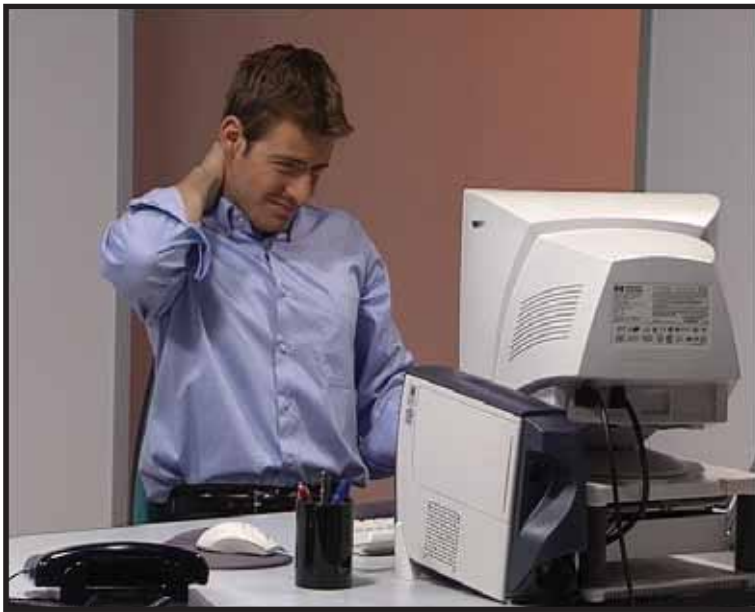
In questo manuale metteremo sotto la lente d'ingrandimento sia i comportamenti da evitare, che quelli da adottare.

Mostreremo gli accorgimenti più adeguati per migliorare il vostro ambiente di lavoro e per utilizzare gli strumenti informatici correttamente e senza danni per la salute.



## VIDEO E POSIZIONI

Tra i disturbi connessi all'uso del videoterminale sono state spesso riscontrate sensazioni dolorose alla muscolatura. Il lavoro ad un computer, infatti, presenta una movimentazione del corpo alquanto limitata.



Dolori alla schiena e agli arti, infiammazioni o anche semplici indolenzimenti sono i sintomi di abitudini sbagliate e di scarsa attenzione alle esigenze del proprio corpo.

Come evitare tutte queste spiacevoli conseguenze?

Dobbiamo adeguare la nostra postazione di lavoro alla nostra corporatura e alla nostra attività.

## REGOLAZIONE DELLA SEDIA E DEL PIANO DI LAVORO



Il più delle volte l'altezza del piano di lavoro non è regolabile dall'utente.

Non resta allora che adattarsi a questo elemento fisso modificando l'altezza della sedia.

Da quest'altezza, in rapporto al piano di lavoro dove si trova la tastiera, dipende la posizione delle braccia.

La posizione ottimale si ottiene quando le braccia e gli avambracci, appoggiati sul piano di lavoro, formano un angolo leggermente superiore a 90°.



È necessario sedersi senza protendere avanti il tronco e contrarre spalle e collo: la posizione deve essere eretta e rilassata.

La posizione migliore è sempre quella che produce la minore sollecitazione a carico dello scheletro e della muscolatura portante del corpo.



Si ottiene lasciandosi guidare dalle sensazioni di tensione e di rilassamento avvertite a livello della schiena, delle braccia e delle spalle.

Ad esempio una posizione leggermente inclinata verso l'indietro può consentire un buon rilassamento della schiena e alleggerire il lavoro dei muscoli dorsali.