

## IL LAVORO AL VIDEOTERMINALE

L'utilizzo sistematico di videotermini comporta l'assunzione di alcune precauzioni per la tutela della salute. Mantenere scorrette abitudini nell'uso dei videotermini può comportare rischi per la vista e per gli occhi nonché problemi legati alla postura ed all'affaticamento fisico o mentale.

Va chiarito, preliminarmente, che gli studi sinora svolti portano ad escludere, per i videotermini, rischi specifici derivanti da radiazioni, ionizzanti e non ionizzanti, sia a carico dell'operatore sia della prole. Il loro livello è quello riscontrabile nei comuni ambienti di vita ove sono utilizzate apparecchiature elettriche e televisive.

Nelle gestanti sono presenti variazioni posturali legate alla gravidanza che potrebbero favorire l'insorgenza di disturbi dorso-lombari, questo può consigliare pause più frequenti e per un tempo di lavoro inferiore.

Per prevenire i disturbi che talvolta si accompagnano all'uso dei videotermini è consigliabile attenersi alle indicazioni qui riportate.

### Fare pause

E' necessario inserire una pausa o cambiare attività per almeno quindici minuti ogni centoventi minuti di applicazione continuativa al videoterminale. Questa è una misura preventiva che consente sia agli occhi che all'apparato muscolo-scheletrico di riposare, la fissità della postura può infatti essere dannosa.

### Sistemare la postazione

Il piano di lavoro deve avere:

- superficie sufficientemente ampia per disporre i materiali necessari e le attrezzature (video, tastiera, ecc.) e consentire l'appoggio degli avambracci davanti alla tastiera;
- profondità tale da assicurare una corretta distanza visiva dallo schermo, tenendo presente che schermi di grandi dimensioni richiedono tavoli di maggiore profondità;
- colore della superficie chiaro, possibilmente diverso dal bianco, ed in ogni caso non riflettente;
- stabilità e altezza, fissa o regolabile, indicativamente fra 70 e 80 cm;
- uno spazio idoneo per il comodo alloggiamento e la movimentazione degli arti inferiori e per infilarvi il sedile.

Il sedile deve:

- essere di tipo girevole, saldo contro slittamento e rovesciamento, dotato di basamento stabile o a cinque punti di appoggio;
- disporre del piano e dello schienale regolabili in maniera indipendente così da assicurare un buon appoggio dei piedi ed il sostegno della zona lombare;
- avere i bordi del piano smussati, in materiale non troppo cedevole, permeabile al vapore acqueo e pulibile;
- essere facilmente spostabile anche in rapporto al tipo di pavimento;
- qualora fosse necessario, essere dotato di un poggipiedi separato, per far assumere una postura adeguata agli arti inferiori dell'operatore.

### L'ambiente di lavoro

- Il rumore non deve perturbare l'attenzione e la comunicazione verbale;
- E' necessario evitare correnti d'aria e che l'aria non sia troppo secca che può causare irritazioni degli occhi. Altrettanta precauzione andrà posta nell'evitare fonti di calore radiante poste nelle immediate vicinanze della postazione, quali impianti di riscaldamento ma anche finestre che possano essere colpite da irraggiamento solare diretto;
- Al fine di evitare riflessi sullo schermo, abbagliamenti ed eccessivi contrasti di luminosità la postazione di lavoro va orientata perpendicolarmente rispetto alle finestre. L'illuminazione artificiale dell'ambiente deve essere realizzata con lampade provviste di schermi ed esenti da sfarfallio, poste in modo che siano al di fuori del campo visivo degli operatori; per le lampade a soffitto non schermate, la linea tra occhio e lampada deve formare con l'orizzonte un angolo non inferiore a 60°.

**Computer portatili**

L'impiego prolungato dei computer portatili risulta facilitato dall'uso di una tastiera e di un mouse o altro dispositivo di puntamento esterni nonché di un idoneo supporto che consenta il corretto posizionamento dello schermo.

**Per evitare l'insorgenza di disturbi muscolo-scheletrici**

- assumere la postura corretta di fronte al video, con piedi ben poggiati al pavimento e schiena poggiata allo schienale della sedia nel tratto lombare, regolando allo scopo l'altezza della sedia e l'inclinazione dello schienale;
- posizionare lo schermo del video di fronte in maniera che lo spigolo superiore dello schermo sia posto un po' più in basso dell'orizzontale che passa per gli occhi dell'operatore e ad una distanza dagli occhi pari a circa 50-70 cm;
- disporre la tastiera davanti allo schermo, salvo che lo schermo non sia utilizzato in maniera saltuaria, e il mouse, od eventuali altri dispositivi di uso frequente, sullo stesso piano della tastiera ed in modo che siano facilmente raggiungibili;
- digitare e utilizzare il mouse evitando irrigidimenti delle dita e del polso e tenendo gli avambracci appoggiati sul piano di lavoro in modo da alleggerire la tensione dei muscoli del collo e delle spalle;
- evitare, per quanto possibile, posizioni di lavoro fisse per tempi prolungati. Nel caso ciò fosse inevitabile si raccomanda la pratica di frequenti esercizi di rilassamento (collo, schiena, arti superiori ed inferiori).

**Per evitare l'insorgenza di problemi visivi**

- illumina correttamente la postazione, possibilmente con luce naturale, mediante la regolazione di tende o veneziane, ovvero con illuminazione artificiale. Le condizioni di maggiore comfort visivo sono raggiunte con illuminamenti non eccessivi e con fonti luminose poste al di fuori del campo visivo e che non si discostino, per intensità, in misura rilevante da quelle degli oggetti e superfici presenti nelle immediate vicinanze, in modo da evitare contrasti eccessivi;
- orienta ed inclina lo schermo per eliminare, per quanto possibile, riflessi sulla sua superficie;
- assumi la postura corretta di fronte al video in modo tale che la distanza occhi-schermo sia pari a circa 50-70 cm;
- se usi il porta-documenti disponilo alla stessa altezza e distanza dagli occhi dello schermo;
- distogli periodicamente lo sguardo dal video per guardare oggetti lontani per ridurre l'affaticamento visivo;
- durante le pause ed i cambiamenti di attività previsti, non dedicarti ad attività che richiedano un intenso impegno visivo, come ad esempio la correzione di un testo scritto;
- pulisci periodicamente tastiera, mouse e schermo;
- utilizza, se prescritti, mezzi di correzione della vista.