

<b>Attività e scopo della procedura</b>	Attraverso la presente procedura si forniscono informazioni sia in merito all'allestimento della postazione videoterminale in ambiente domestico, sia in merito alle corrette modalità operative del lavoratore per ridurre al minimo i rischi della mansione.
<b>Destinatari</b>	Tutti i lavoratori, così come definiti dall'art. 2 del D.Lgs 81/2008 che utilizzano apparecchiature munite di videoterminale, anche per periodi limitati di tempo, con le modalità del "Telelavoro subordinato domiciliare"
<b>Tempistiche di applicazione</b>	Aggiornamento costante dell'informazione in relazione a quanto possa emergere dall'attività di prevenzione, vigilanza e sorveglianza sanitaria; erogazione dell'informazione ogni qualvolta vi sia
<b>Responsabili dell'attuazione</b>	Datore di Lavoro, Lavoratore
<b>Descrizione dell'attività</b>	Lavoro al videoterminale, di carattere amministrativo o tecnico
<b>Attrezzature utilizzate</b>	Videoterminale
<b>Principali fattori di rischio</b>	Rischi di natura ergonomica e dell'apparato oculo visivo

### REQUISITI DELLA POSTAZIONE DI LAVORO

#### Sedia da ufficio

Una buona sedia ergonomica ha uno schienale regolabile in altezza o un supporto lombare regolabile separatamente. Quando ci si appoggia allo schienale, questo dovrebbe assecondare il movimento. Inoltre, è importante che l'altezza della sedia nonché la profondità della seduta siano regolabili. I braccioli di supporto non sono indispensabili. Se però sono presenti, devono essere regolabili in altezza, larghezza e profondità.



#### Illuminazione

L'illuminazione generale degli uffici deve essere almeno pari a 500 Lux. L'intensità dell'illuminazione sul posto di lavoro deve poter essere regolata a seconda delle esigenze individuali e non deve abbagliare. Per lavorare bene al computer, preferite inoltre una luce di tipo bianco-neutro o bianco-caldo tra i 3300 e i 5300 Kelvin.

### Scrivanie

#### **Altezza scrivania**

Una scrivania deve avere un'altezza regolabile tra i 65 e gli 85 centimetri, in modo da poterla adattare individualmente alla statura del lavoratore.

#### **Piano della scrivania**

Nella scelta del piano della scrivania, fate attenzione a non scegliere materiali freddi, come i metalli. Evitate anche le superfici riflettenti poiché causano fastidiosi abbagliamenti. Con una superficie di lavoro di dimensioni minime comprese tra 80 e 160 centimetri, fate in modo di avere abbastanza spazio per sistemare schermo, tastiera e mouse in maniera ergonomica. I bordi della scrivania devono essere arrotondati per evitare punti di pressione dolorosi.

#### **Poggiapiedi (eventuale)**

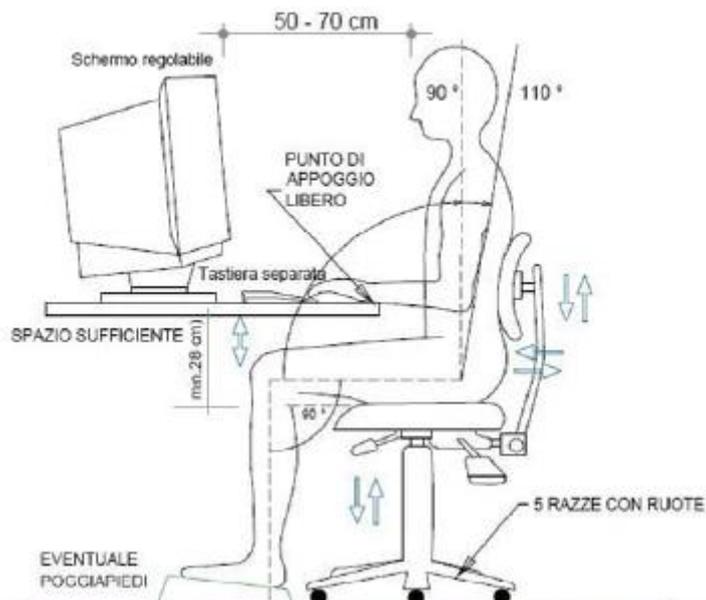
Un poggiapiedi può essere di aiuto se i piedi non possono essere completamente appoggiati sul pavimento, ma è comunque una soluzione di emergenza: meglio adattare l'altezza di sedia e scrivania alla statura di ognuno.



### ISTRUZIONI OPERATIVE

#### **Per la prevenzione dell'insorgenza a di disturbi muscoloschele trici occorre**

- 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 dei video di fronte in maniera che, anche agendo su eventuali meccanismi di regolazione, 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;
- eseguire la digitazione e utilizzare il mouse evitando irrigidimenti delle dita e del polso, curando di tenere 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 la  
prevenzione  
dell'insorgenza  
di disturbi  
della vista  
occorre**

- illuminare correttamente il posto di lavoro, 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;
- orientare ed inclinare lo schermo per eliminare, per quanto possibile, riflessi sulla sua superficie;
- assumere la postura corretta di fronte al video in modo tale che la distanza occhi-schermo sia pari a circa 50-70 cm;
- disporre il porta-documenti, se presente, alla stessa altezza e distanza dagli occhi, dello schermo, ricorrendo ai meccanismi di regolazione;
- distogliere periodicamente lo sguardo dal video per guardare oggetti lontani, al fine di ridurre l'affaticamento visivo;
- durante le pause ed i cambiamenti di attività previsti, è opportuno non dedicarsi ad attività che richiedano un intenso impegno visivo, come ad esempio la correzione di un testo scritto;
- cura della pulizia periodica di tastiera, mouse e schermo;
- si raccomanda l'utilizzo di eventuali mezzi di correzione della vista se prescritti.

**Indicazioni  
atte ad evitare  
disturbi da  
affaticamento  
mentale**

Nel lavoro al videoterminale è possibile riscontrare una certa difficoltà degli operatori a seguire adeguatamente il continuo aggiornamento dei software. L'attività al videoterminale richiede pertanto che essa sia preceduta da un adeguato periodo di formazione all'uso dei programmi e procedure informatiche. E' utile, al riguardo:

- seguire le indicazioni e la formazione ricevuti per l'uso dei programmi e delle procedure informatiche;
- disporre di tempo sufficiente per acquisire le necessarie competenze ed abilità;
- rispettare la corretta distribuzione delle pause;
- utilizzare software per il quale si è avuta l'informazione necessaria, ovvero facile da usare;
- in caso di anomalie del software e delle attrezzature, è bene che l'operatore sappia di poter disporre di un referente per la soluzione del problema.

**DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE****DPI**

Non sono previsti DPI durante l'utilizzo dei VDT