

Videoterminali: guida all'utilizzo sicuro



Introduzione

Le linee guida per l'utilizzo del videoterminale emanate con il decreto del ministero del lavoro del 2 ottobre 2000 sono state state messe a punto per fornire le indicazioni fondamentali allo svolgimento dell'attività con il videoterminale al fine di prevenire l'insorgenza dei disturbi muscolo-scheletrici, dell'affaticamento visivo e della fatica mentale causati dall'uso prolungato del videoterminale.




Il decreto chiarisce preliminarmente, che tutti gli studi e le indagini epidemiologiche sinora svolti portano ad escludere, per i videoterminali, rischi specifici derivanti da radiazioni, ionizzanti e non ionizzanti, sia a carico dell'operatore sia della prole in quanto nei posti di lavoro con videoterminale le radiazioni ionizzanti si mantengono a livelli rilevabili nei comuni ambienti di vita e di lavoro. Per quanto si riferisce ai campi elettromagnetici, la presenza della marcatura CE sul videoterminale comporta che tali campi siano mantenuti al di sotto dei limiti raccomandati e riscontrabili nei comuni ambienti di vita ove sono utilizzate apparecchiature elettriche e televisive.

Nelle lavoratrici gestanti lo stato di gravidanza vincola a variazioni della postura che potrebbero favorire l'insorgenza di disturbi dorso - lombari. Perciò il decreto legislativo n. 645/1996 (al quale si rimanda), concernente il miglioramento della sicurezza e della salute sul lavoro delle lavoratrici gestanti, consente la modifica temporanea delle condizioni o dell'orario di lavoro

Questo piccolo manuale è finalizzato alla diffusione tra i lavoratori di informazioni utili alla gestione del rischio da lavoro al VDT. Adottando alcune semplici precauzioni nelle modalità di utilizzo del VDT ed applicando piccoli correttivi alla postazione di lavoro potranno essere evitati quei fastidiosi disturbi che influiscono sulla la qualità della vita nell'ambiente di lavoro.

- [Postazione di lavoro](#)
- [Esercizio di rieducazione visiva](#)

Postazione di lavoro

	<p>Illuminate 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;</p>
	<p>Orientate ed inclinate lo schermo per eliminare, per quanto possibile, riflessi sulla sua superficie;</p>
	<p>Assumete la postura corretta di fronte al video in modo tale che la distanza occhi-schermo sia pari a circa 50-70 cm;</p>

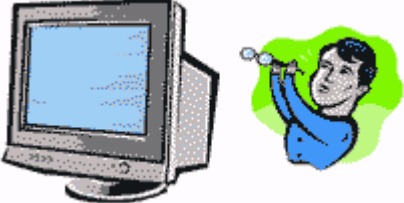



	<p>Disporre il porta-documenti, se presente, alla stessa altezza e distanza dagli occhi e dello schermo;</p>
	<p>Distogliete periodicamente lo sguardo dal video per guardare oggetti lontani, al fine di ridurre l'affaticamento visivo</p>
	<p>Durante le pause ed i cambiamenti di attività previsti, è opportuno non dedicarsi ad attività che richiedano un intenso impegno visivo, come ad esempio la correzione di un testo scritto;</p>
	<p>Utilizzate sempre i mezzi di correzione prescritti; ricordatevi di comunicare al medico competente qualunque disturbo della vista.</p>

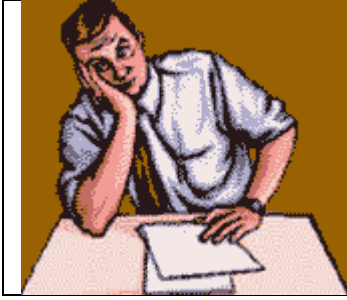
Microclima

Per quanto riguarda il microclima, il lavoro al videoterminale non richiede il rispetto di parametri diversi da quelli normalmente assunti per il comune lavoro d'ufficio. E' necessario che nella postazione di lavoro la velocità dell'aria sia molto ridotta, evitando la presenza di correnti d'aria provenienti da porte, finestre, bocchette di condizionamento, ventilatori, apparecchiature poste in vicinanza ecc. E' importante che l'aria non sia troppo secca per evitare POSSIBILI irritazioni degli occhi. Altrettanta precauzione andrà posta per 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 ecc.;

Illuminazione

Per quanto riguarda l'illuminazione, al fine di evitare riflessi sullo schermo, abbagliamenti dell'operatore ed eccessivi contrasti di luminosità la postazione di lavoro va correttamente orientata rispetto alle finestre presenti nell'ambiente di lavoro. 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; in caso di lampade a soffitto non schermate, la linea tra l'occhio e la lampada deve formare con l'orizzonte un angolo non inferiore a 60°. Va in ogni modo evitato l'abbagliamento dell'operatore e la presenza di riflessi sullo schermo qualunque sia la loro origine.

	<p>Mantenete sempre puliti lo schermo ed i vostri occhiali per evitare la presenza nel campo visivo di ombre e riflessi fastidiosi</p>
	<p>Se portate occhiali bifocali non piazzate il monitor così in alto da dover inclinare la testa indietro per guardare lo schermo</p>
	<p>Regolate adeguatamente il contrasto e la luminosità del vostro monitor per migliorare la qualità del testo e della grafica.</p>
	<p>Se le luci dell'ambiente creano abbagliamento, può essere utile disporre di lampade da tavolo per illuminare il piano di lavoro</p>



Più o meno alla fine di ogni schermata (pagina) sollevate lo sguardo e fate un respiro profondo.

Esercizio di rieducazione visiva

Vi suggeriamo ora di eseguire quotidianamente questa serie di semplici esercizi di rieducazione visiva che vi aiuteranno a prevenire quei fastidiosi disturbi della vista dovuti ad un uso del VDT in condizioni di particolare impegno visivo. Per effetto di questo apprendimento gli occhi si rilasseranno, sbloccando la tensione provocata dall'uso prolungato del videoterminale. La rieducazione richiede principalmente una buona motivazione e costanza nella pratica.



PALMING:

davanti ad una scrivania, coprite gli occhi con le mani ed appoggiate tutto il peso del capo sui palmi delle mani. Restate così per 2 - 3 minuti respirando tranquillamente. Notate come l'oscurità davanti agli occhi diventa man mano più profonda. Si può terminare visualizzando paesaggi naturali e tranquilli. Fatelo spesso per riposare gli occhi. Ogni volta che dovete aspettare il caricamento di una pagina, invece di fissare ansiosamente lo schermo, fate palming. Quest'esercizio sviluppa un senso di calore sull'organo della vista che ha un effetto benefico favorendo il rilassamento della muscolatura intrinseca ed estrinseca dell'occhio.



ALLENAMENTO

ALL'ACCOMODAZIONE:

avvicinate ed allontanate dagli occhi una penna (o un qualsiasi oggetto colorato) mentre la osservate. Respirate e battete le palpebre. L'allontanamento e l'avvicinamento alternati di un oggetto determina contrazione e rilassamento del muscolo dell'accomodazione (ciliare) che altrimenti resterebbe contratto nella stessa posizione per troppo tempo causando affaticamento visivo. Inoltre mentre ammiccare con le palpebre facilita la fuoriuscita del film lacrimale che "lubrifica", disinfetta e nutre la cornea, l'esercizio respiratorio ossigena il sangue e conseguentemente anche l'occhio.

**SUNNING:**

senza occhiali e ad occhi chiusi guardate in direzione del sole per qualche istante. Respirando immaginate davanti a voi una profondità infinita immaginando di assorbire il calore e distribuirlo dentro gli occhi, dietro, e anche verso la nuca. 5 - 10 minuti. Fa molto bene alternarlo con il Palming. Muovete poi gli occhi in grandi cerchi per permettere alla luce di toccare ogni parte della retina.

**COORDINAZIONE SPAZIALE:**

seguite molto lentamente il contorno di un quadro o qualsiasi altro oggetto, come se lo disegnaste con la punta del naso; alternate oggetti vicini e lontani. Quest'esercizio ha una azione selettiva sulla visione stimolando la messa a fuoco per lontano, contrariamente a quello che accade con l'uso del VDT in cui è impiegata esclusivamente la visione per vicino.

**BLINKING (battere le palpebre):**

fatelo il più spesso possibile; serve a dare movimento, relax, e per inumidire e pulire la cornea e massaggio agli occhi . Il movimento deve essere leggero, come il battito d'ali di una farfalla. Ma all'inizio può anche essere utile alternare un battito leggero ad un vero e proprio strizzare gli occhi.



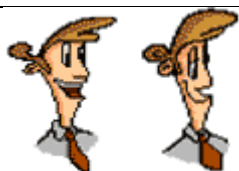
COLPO D'OCCHIO (flashing)

Gettare uno sguardo rapidissimo su qualcosa. Chiudere gli occhi e osservare che cosa resta dell'immagine. Sviluppare man mano una più precisa memoria visiva delle cose percepite. Acquisire questa capacità rende più semplice il processo di elaborazione neurofisiologica della visione riducendo l'affaticamento.



GODERE DELLA VISIONE SFUMATA

Ridurre l'importanza della nitidezza ai casi in cui è assolutamente necessaria. Imparate a privilegiare nella visione, nell'ordine: il movimento, il colore, la forma e lo sfondo. La nitidezza è necessaria in pochissime situazioni. Volere ad ogni costo ottenere una elevata nitidezza induce un super-impegno delle strutture oculari impegnate nel fenomeno della "messa a fuoco".



SBADIGLIARE

Sbadigliando ci si rilassa, ci si ossigena e si inumidiscono gli occhi. Fatelo spesso, anche se "non vi viene". Le lacrime ossigenano, disinfettano e lubrificano la cornea. Inoltre il film lacrimale rappresenta un vero e proprio mezzo diottrico, comportandosi come una vera e propria lente di ingrandimento.



VISIONE NUCLEARE

Non cercate di vedere un volto o un oggetto tutto insieme (= fissare). Esploratelo invece, scandagliatelo muovendo rapidamente la visione concentrata da un particolare all'altro. In questo modo si impegnano settori diversi della retina consentendone il recupero funzionale.