

## SCHEDA RAO 004 - Utilizzo prevalente di apparecchiature dotate di videoterminale

### VALUTAZIONE DEI RISCHI

#### DESCRIZIONE DELL'ATTIVITA'

*Attività comportanti l'utilizzo prevalente di apparecchiature dotate di videoterminale per acquisizione, elaborazione e immissione dati*

*Per utilizzo prevalente si intende utilizzo sistematico e abituale per più di 20 ore settimanali.*



FATTORI DI RISCHIO	POSSIBILE EVENTO/DANNO
Prolungata posizione seduta statica	Errata postura /Affaticamento muscolare, Disturbi muscolo-scheletrici, Cervicalgia
Prolungato impegno visivo	Affaticamento visivo/lacrimazione, ammiccamento, bruciori oculari
Cattiva qualità dell'immagine sul video	Affaticamento visivo/ lacrimazione, ammiccamento, bruciori oculari
Illuminazione inadeguata (abbagli, riflessi)	Affaticamento visivo/ lacrimazione, ammiccamento, bruciori oculari
Condizioni microclimatiche sfavorevoli	Disagio, cefalea
Conflitti con l'interfaccia elaboratore/uomo	Stress, Affaticamento mentale

### MISURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE

#### **Misure tecnico organizzative**

- Viene verificato periodicamente che le postazioni di lavoro siano conformi a quanto previsto dall'allegato XXXIV del D. Lgs. 81/08.
- Il tipo di attività consente l'effettuazione di pause e cambiamenti di postura.

#### **Misure comportamentali**

- Regolare l'altezza del sedile in modo tale che le gambe formino un angolo di 90° ed i piedi siano ben appoggiati a terra, richiedere, ove necessario, pedane poggipiedi regolabili
- Regolare lo schienale del sedile in modo che la schiena sia appoggiata nel tratto lombare
- Posizionare il monitor ad una distanza compresa tra 50 e 70 cm dagli occhi
- Regolare l'altezza dello schermo in modo che lo spigolo superiore si trovi leggermente più in basso dell'altezza degli occhi.

## **SCHEDA RAO 004 - Utilizzo prevalente di apparecchiature dotate di videoterminale (*continua*)**

### **MISURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE**

#### ***Misure comportamentali (continua)***

- Effettuare regolari pause di 15 minuti ogni due ore di applicazione continuativa al videoterminale.
- Collocare i documenti in modo da ridurre i movimenti fastidiosi della testa e degli occhi
- Disporre la tastiera davanti allo schermo e il mouse e/o altri dispositivi di uso frequente sullo stesso piano della tastiera in modo che siano facilmente raggiungibili
- Durante la digitazione mantenere il più possibile gli avambracci appoggiati sul tavolo
- Eseguire la digitazione e utilizzare il mouse evitando irrigidimenti delle dita e del polso.
- Distogliere ogni tanto lo sguardo dal video portandolo a distanza di almeno sei metri
- Pulire regolarmente il video con prodotti adeguati perché polvere e impronte possono impedire una corretta visione
- Regolare l'impostazione del video evitando eccessiva luminosità e mantenendo il giusto contrasto tra le scritte e lo sfondo
- Richiedere l'intervento di un tecnico se l'immagine presenta sfarfallamenti o non è stabile
- Posizionare il monitor parallelamente alle fonti di luce naturale e orientarlo in modo che non ci siano riflessi fastidiosi sullo schermo
- Regolare le schermature delle finestre (ove presenti) in modo da evitare riflessi fastidiosi sul monitor e da ridurre l'eccessiva luminosità
- Orientare le lampade in modo da evitare riflessi fastidiosi sul monitor e da ottenere una sufficiente illuminazione sui documenti (illuminazione artificiale)
- Orientare il monitor in posizione frontale
- Seguire le indicazioni ricevute per l'uso dei programmi e delle procedure informatiche
- Rivolgersi al personale tecnico preposto alla risoluzione di problemi e anomalie del software e delle attrezzature
- Effettuare la periodica manutenzione delle attrezzature (pulizia della tastiera, dello schermo e del mouse)