VV.F. - Unione Sindacale di Base settore Vigili del Fuoco

Linee guida d'uso dei videoterminali

Pubblichiamo il Decreto del Ministero del Lavoro e della Previdenza Sociale del 2 ottobre 2000 sull'uso dei videoterminali

Roma, 10/10/2000

Il decreto è stato fatto di concerto con il Ministero della Sanità ed è riferito all'articolo 56 comma 3 del Decreto Legislativo 626/94 riguardante la Sicurezza nei posti di lavoro. Ecco il testo del Decreto:

IL MINISTRO DEL LAVORO

E DELLA PREVIDENZA SOCIALE

di concerto con

IL MINISTRO DELLA SANITA'

Visto il decreto legislativo 19 settembre 1994, n. 626, come modificato dal decreto legislativo 19 marzo 1996, n. 242;

Visto l'art. 56, comma 3, del decreto legislativo 19 settembre 1994, n. 626, che prevede l'emanazione di una linea guida d'uso dei videoterminali;

Decreta:

Art. 1.

1. E' adottata l'allegata linea guida d'uso dei videoterminali, che costituisce parte integrante del presente decreto.

Roma, 2 ottobre 2000

p. Il Ministro del lavoro Guerrini

p. Il Ministro della sanità Fumagalli Carulli

Allegato

LINEE GUIDA D'USO DEI VIDEOTERMINALI

(art. 56, comma 3, decreto legislativo n. 626/1994)

1. ***Introduzione.***

La guida che segue e' stata messa a punto per fornire le indicazioni fondamentali per lo svolgimento dell'attivita' al videoterminale al fine di prevenire l'insorgenza dei disturbi muscoloscheletrici, dell'affaticamento visivo e della fatica mentale che possono essere causati dall'uso del videoterminale. Per la redazione della presente guida si e' fatto riferimento a norme tecniche nazionali (CEI, UNI), comunitarie (CENELEC, CEN) e internazionali (IEC, ISO) che forniscono la regola dell'arte sull'utilizzo dei videoterminali.

Va chiarito, 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 particolare, 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 sono presenti variazioni posturali legate alla gravidanza che potrebbe favorire l'insorgenza di disturbi dorso-lombari atti a giustificare la modifica temporanea delle condizioni o dell'orario di lavoro, ai sensi del decreto legislativo n. 645/1996, concernente il miglioramento della sicurezza e della salute sul lavoro delle lavoratrici gestanti.

Al fine di prevenire i disturbi che talvolta si accompagnano ad una utilizzazione dei videoterminali e' necessario attenersi alle indicazioni di seguito elencate.

2. *Indicazioni sulle caratteristiche dell'arredo della postazione del video terminale.*

Il piano di lavoro (scrivania) deve:

a) avere una superficie sufficientemente ampia per disporre i materiali necessari e le attrezzature (video, tastiera, ecc.) nonche' consentire un appoggio per gli avambracci dell'operatore davanti alla tastiera, nel corso della digitazione;

b) avere una profondita' tale da assicurare una corretta distanza visiva dallo schermo, tenendo presente che schermi di grandi dimensioni richiedono tavoli di maggiore profondita';

c) avere il colore della superficie chiaro, possibilmente diverso dal bianco, ed in ogni caso non riflettente;

d) essere stabile e di altezza, fissa o regolabile, indicativamente fra 70 e 80 cm;

e) avere uno spazio idoneo per il comodo alloggiamento e la movimentazione degli arti inferiori e per infilarvi il sedile.

Il sedile deve:

f) essere di tipo girevole, saldo contro slittamento e rovesciamento, dotato di basamento stabile o a cinque punti di appoggio;

g) disporre del piano e dello schienale regolabili in maniera indipendente cosi' da assicurare un buon appoggio dei piedi ed il sostegno della zona lombare;

h) avere i bordi del piano smussati, in materiale non troppo cedevole, permeabile al vapore acqueo e pulibile;

i) essere facilmente spostabile anche in rapporto al tipo di pavimento;

l) qualora fosse necessario, essere dotato di un poggiapiedi separato, per far assumere una postura adeguata agli arti inferiori dell'operatore.

3. *Indicazioni sugli ambienti.*

In sede di predisposizione degli ambienti di lavoro ove ubicare postazioni munite di

videoterminale occorre prevedere:

a) per quanto riguarda il rumore, la eliminazione di eventuali problemi di rumore determinati in fase di stampa dalle stampanti ad impatto procedendo alla loro segregazione o insonorizzazione;

b) 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 velocita' dell'aria sia molto ridotta, evitando la presenza di correnti d'aria provenienti da porte, finetre, 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 andra' 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.;

c) per quanto riguarda l'illuminazione, al fine di evitare riflessi sullo schermo, abbagliamenti dell'operatore ed eccessivi contrasti di luminosita' 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.

4. *Indicazioni atte ad evitare l'insorgenza di disturbi muscolo-scheletrici.*

Per la prevenzione di tale tipologia di disturbi occorre:

a) 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;

b) posizionare lo schermo del video di fronte in maniera che, anche agendo su eventuali meccanismi di regolazione, lo spigolo superiore dello schermo sia posto un po' piu' in basso dell'orizzontale che passa per gli occhi dell'operatore e ad una distanza dagli occhi pari a circa 50-70 cm.;

c) 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;

d) 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;

e) evitare, per quanto possibile, posizioni di lavoro fisse per tempi prolungati. Nel caso cio' fosse inevitabile si raccomanda la pratica di frequenti esercizi di rilassamento (collo, schiena, arti superiori ed inferiori).

5. *Indicazioni atte ad evitare l'insorgenza di problemi visivi.*

A tale scopo si dovra':

a) 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 intensita', in misura rilevante da quelle degli oggetti e superfici presenti nelle immediate vicinanze, in modo da evitare contrasti eccessivi;

b) orientare ed inclinare lo schermo per eliminare, per quanto possibile, riflessi sulla sua superficie;

c) assumere la postura corretta di fronte al video in modo tale che la distanza occhi-schermo sia pari a circa 50-70 cm;

d) disporre il porta-documenti, se presente, alla stessa altezza e distanza dagli occhi, dello schermo, ricorrendo ai meccanismi di regolazione;

e) distogliere periodicamente lo sguardo dal video per guardare oggetti lontani, al fine di ridurre l'affaticamento visivo;

f) durante le pause ed i cambiamenti di attivita' previsti, e' opportuno non dedicarsi ad attivita' che richiedano un intenso impegno visivo, come ad esempio la correzione di un testo scritto;

g) cura della pulizia periodica di tastiera, mouse e schermo;

h) si raccomanda l'utilizzo di eventuali mezzi di correzione della vista se prescritti.

6. Indicazioni atte ad evitare disturbi da affaticamento mentale.

Nel lavoro al videoterminale e' possibile riscontrare una certa difficolta' degli operatori a seguire adeguatamente il continuo aggiornamento dei software. L'attivita' 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:

a) seguire le indicazioni e la formazione ricevuti per l'uso dei programmi e delle procedure informatiche;

b) disporre di tempo sufficiente per acquisire le necessarie competenze ed abilita';

c) rispettare la corretta distribuzione delle pause;

d) utilizzare software per il quale si e' avuta l'informazione necessaria, ovvero facile da usare;

e) in caso di anomalie del software e delle attrezzature, e' bene che l'operatore sappia di poter disporre di un referente per la soluzione del problema.

Infine, si ricorda che la conoscenza del contesto in cui si colloca il risultato del lavoro al videoterminale, e' un elemento utile per l'attenuazione di uno dei possibili fattori di affaticamento mentale.