



## INFORMATIVA IN MERITO AI RISCHI DERIVANTI DALL'UTILIZZO DI VIDEOTERMINALI

A titolo di misura di prevenzione generale in relazione all'uso di videoterminali (VDT) per lo svolgimento della didattica a distanza, si riportano alcune informazioni sui rischi per la sicurezza e la salute.

Si rimanda alla responsabilità personale di ciascuno in ordine all'osservanza dei principi e delle misure di prevenzione presso il proprio domicilio.

Il DLgs 81/08 individua i seguenti rischi specifici derivanti dall'uso del VDT:

- rischio per la vista e per gli occhi;
- problemi legati alla postura e all'affaticamento fisico e mentale;
- rischi legati alle condizioni ergonomiche e di igiene ambientale.

### **Misure di prevenzione e protezione**

#### **Postazione di lavoro:**

- Posizionare il video e la tastiera in maniera corretta rispetto al corpo (il corpo, la tastiera ed il video devono essere sulla stessa linea);
- Posizionare la tastiera sul tavolo di lavoro in modo che vi siano almeno 10 cm tra la tastiera e il bordo del tavolo per appoggiare i polsi o gli avambracci;
- Posizionare la sedia in modo da avanzare completamente con le gambe sotto il tavolo;
- Posizionare il monitor ad una distanza variabile a piacere tra i 40 e 60 cm dal bordo anteriore del tavolo;
- Regolare l'altezza del monitor in modo che il bordo superiore sia leggermente al di sotto della linea degli occhi;
- Posizionare il monitor in modo da evitare riflessi o abbagliamenti di luce naturale o artificiale;
- In caso di utilizzo della tastiera di pc portatili per lunghi periodi (> 4 ore al giorno) si consiglia di utilizzare tastiere separate;
- Mantenere il tavolo di lavoro sgombro da materiali e attrezzature non necessarie;
- Disporre i cavi in modo ordinato, non collegare più attrezzature alla stessa presa elettrica rischiando un sovraccarico, controllare regolarmente lo stato dei collegamenti elettrici e di eventuali prolunghes

#### **Misure comportamentali:**

- Effettuare pause lavorative di almeno 15 minuti ogni due ore di uso continuativo del videoterminale;
- Rilassare gli occhi distogliendo lo sguardo dallo schermo e rivolgendolo verso oggetti lontani;
- Cambiare posizione almeno ogni ora in modo da evitare disturbi o contratture alla muscolatura (si rimanda all'opuscolo allegato per alcuni esempi di esercizi posturali)

**Firmato digitalmente da SPINELLI GIOVANNI**