

## LA POSTAZIONE DI LAVORO

### Lo schermo

- facilmente orientabile ed inclinabile;
- frontale all'utilizzatore;
- posizionato ad una distanza dagli occhi pari a **50:70 cm**;
- margine superiore posizionato leggermente più in basso rispetto all'orizzonte ottico dell'utilizzatore.

### La tastiera

- separata dal monitor;
- inclinabile rispetto al piano;
- posizionata frontalmente al video ad una distanza dal bordo della scrivania di almeno **10:15cm**.

#### deve avere:

- superficie opaca;
- tasti facilmente leggibili;
- bordo sottile e sagomato.

### Il piano di lavoro

#### Deve:

- avere una superficie poco riflettente;
- essere di dimensioni sufficienti e permettere una disposizione flessibile dello schermo, della tastiera, dei documenti e del materiale accessorio;
- possedere una profondità tale da assicurare una corretta distanza visiva dallo schermo (**50:70 cm**);
- essere stabile e di altezza, fissa o regolabile, indicativamente fra 70 e 80 cm;
- avere uno spazio idoneo per il comodo alloggiamento e la movimentazione degli arti inferiori e per infilarvi il sedile.

## DEFINIZIONI

**VIDEOTERMINALE:** qualsiasi schermo alfanumerico o grafico a prescindere dal tipo sistema di visualizzazione utilizzato.

**LAVORATORE:** operatore che utilizza un'attrezzatura munita di videoterminale, in modo sistematico o abituale, per **20 ore settimanali**, dedotte le **interruzioni di 15' ogni 120' di utilizzo continuativo**.

#### **Le norme relative ai VDT non si applicano**

- ai posti di guida di veicoli o macchine;
- ai sistemi informatici montati a bordo di un mezzo di trasporto;
- ai sistemi informatici destinati in modo prioritario all'utilizzazione da parte del pubblico;
- ai sistemi denominati "portatili" ove non siano oggetto di utilizzazione prolungata in un posto di lavoro;
- alle macchine calcolatrici, ai registratori di cassa e a tutte le attrezzature munite di un piccolo dispositivo di visualizzazione dei dati o delle misure, necessario all'uso diretto di tale attrezzatura;
- alle macchine di videoscrittura senza schermo separato.

## UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI PAVIA

Area Ambiente e Sicurezza  
Piazza San Epifanio, 12  
27100—Pavia  
Tel. 0382/984827-8-9

Fax: 0382/21020  
E-mail: [fisanit@unipv.it](mailto:fisanit@unipv.it)  
[www.unipv.it/safety](http://www.unipv.it/safety)

## UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI PAVIA



### Area Ambiente e Sicurezza



## L'ATTIVITA' AL VIDEOTERMINALE

*Consigli per il giusto approccio*

**Tel.: 0382/984827-8-9**

Settembre 2005

## CORRETTO ORIENTAMENTO E ILLUMINAZIONE

## CONSIGLI UTILI PER EVITARE DISTURBI VISIVI

## CONSIGLI UTILI PER EVITARE DISTURBI MUSCOLO-SCHELETRICI

- illuminare correttamente il posto di lavoro, possibilmente con luce naturale, mediante la regolazione di tende o veneziane ovvero con luce artificiale adeguata (lampade al neon prive di sfarfallio dotate di schermi protettivi antiriflesso);

- posizionare il video in modo da avere le finestre né di fronte né di spalle e l'illuminazione artificiale al di fuori del campo visivo;

- orientare ed inclinare lo schermo per eliminare, per quanto possibile, riflessi sulla superficie;

- assumere la postura corretta di fronte al video, in modo tale da assicurare una distanza occhi-schermo pari a **50:70 cm**;

- distogliere periodicamente lo sguardo dal video e fissare 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;

- curare la pulizia della tastiera e della superficie del video;

- utilizzare gli eventuali mezzi di correzione della vista, qualora prescritti.

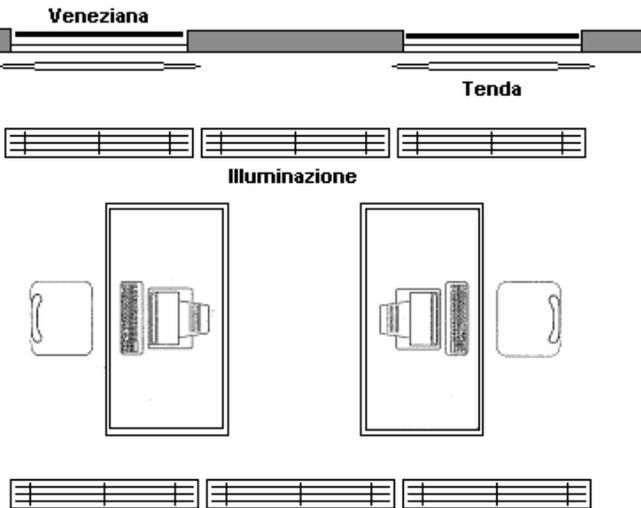
- assumere una postura corretta di fronte al video, con i piedi ben poggiati al pavimento e la schiena poggiata allo schienale della sedia nel tratto lombare, regolando allo scopo l'altezza della sedia e l'inclinazione dello schienale;

- posizionare il video di fronte, in modo tale che il margine superiore dello schermo sia posto alla stessa altezza o un po' più in basso rispetto agli occhi, in modo tale da favorire una posizione naturale del collo;

- posizionare la tastiera frontalmente allo schermo, in modo da evitare frequenti spostamenti del capo e torsioni del collo;

- posizionare la tastiera ad una distanza dal bordo della scrivania di almeno **10:15 cm**, in modo da poter poggiare comodamente gli avambracci ed alleggerire la tensione dei muscoli del collo e delle spalle;

- evitare irrigidimenti delle dita e del polso durante la digitazione e l'utilizzo del mouse e, per quanto possibile, posizioni di lavoro fisse per tempi prolungati.



**Video parallelo alle finestre;**

**Illuminazione con lampade al neon provviste di griglie anti-riflesso (300:350 lux);**

**Veneziane o tende orientabili a moduli verticali in tessuto ignifugo.**

### Il sedile di lavoro



**Deve essere:**

- girevole;
- dotato di basamento stabile o a cinque punti di appoggio.

**Deve possedere:**

- la seduta regolabile in altezza con bordo arrotondato;
- lo schienale regolabile sia in altezza che in inclinazione.

**AREA AMBIENTE E SICUREZZA**

