

# Educazione alla salute dei Videoterminalisti



indicazioni per il corretto uso del computer



prof. Luca Battistin – Dipartimento di Informatica  
ITI Marzotto di Valdagno – revisione gen 2014

# Premessa:

Il computer è uno strumento utile (forse irrinunciabile) se usato correttamente.

Un uso errato può portare a diversi disturbi fisici e mentali. Le brevi note che seguono parlano delle cause di questi disturbi e suggeriscono dei comportamenti utili ad evitarli o a ridurli al minimo.

# Problemi riscontrati dai videoterminalisti

- 1. affaticamento visivo** (astenopia)
- 2. disturbi muscoloscheletrici** da postura e movimenti ripetitivi;
- 3. affaticamento mentale** (stress).

# Altri Problemi connessi all'uso del computer (dei cellulari e della rete)

**3. Dipendenze** (gioco d'azzardo, giochi online, social network, rimanere “connessi”)

**4. Elettrosmog** (esposizione ad onde elettromagnetiche)

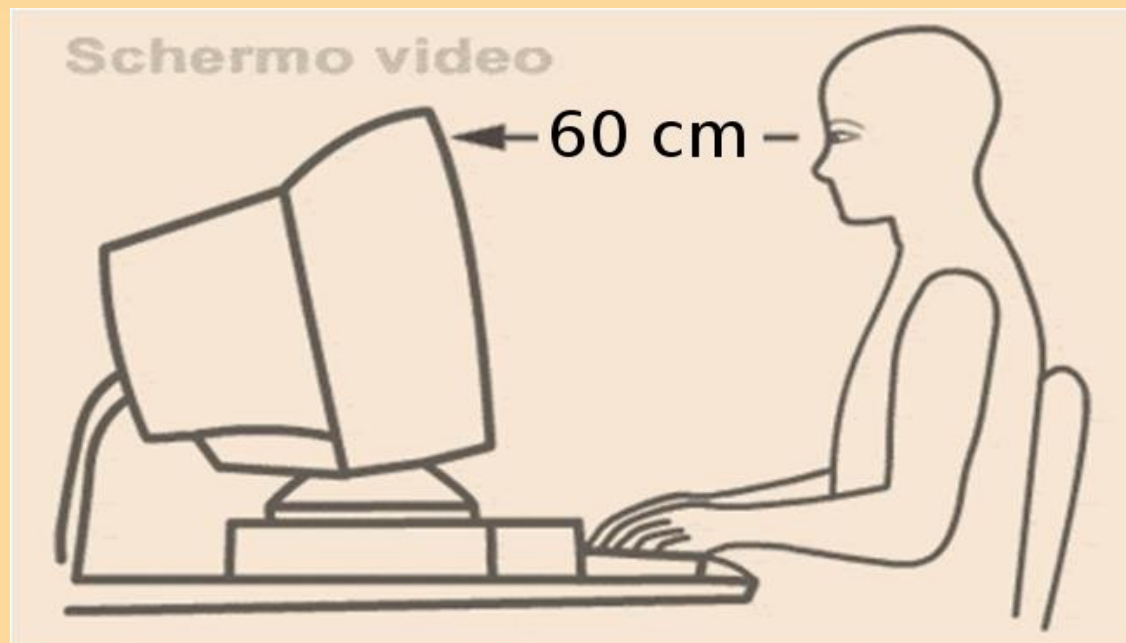
Questi due aspetti sono tanto importanti quanto complessi  
Per la loro trattazione si rimanda ai seguenti riferimenti  
[http://www.dipartimentodipendenzeverona.it/dip\\_digitale.html](http://www.dipartimentodipendenzeverona.it/dip_digitale.html)  
<http://www.applelettrosmog.it/public/index.php> (vedere in particolare il decalogo del corretto uso del cellulare)

# Affaticamento visivo : cause

1. Errata posizione e distanza rispetto al monitor
2. Fissità dello sguardo
3. Cattiva illuminazione ed errato contrasto

# Affaticamento visivo : rimedi

- Illuminazione laterale, superficie della scrivania non riflettente, giusto contrasto del monitor, colori pastello.
- Mettere a fuoco oggetti lontani, chiudere spesso le palpebre, far riposare gli occhi.



# Disturbi muscolo scheletrici: cause

- Errata postura



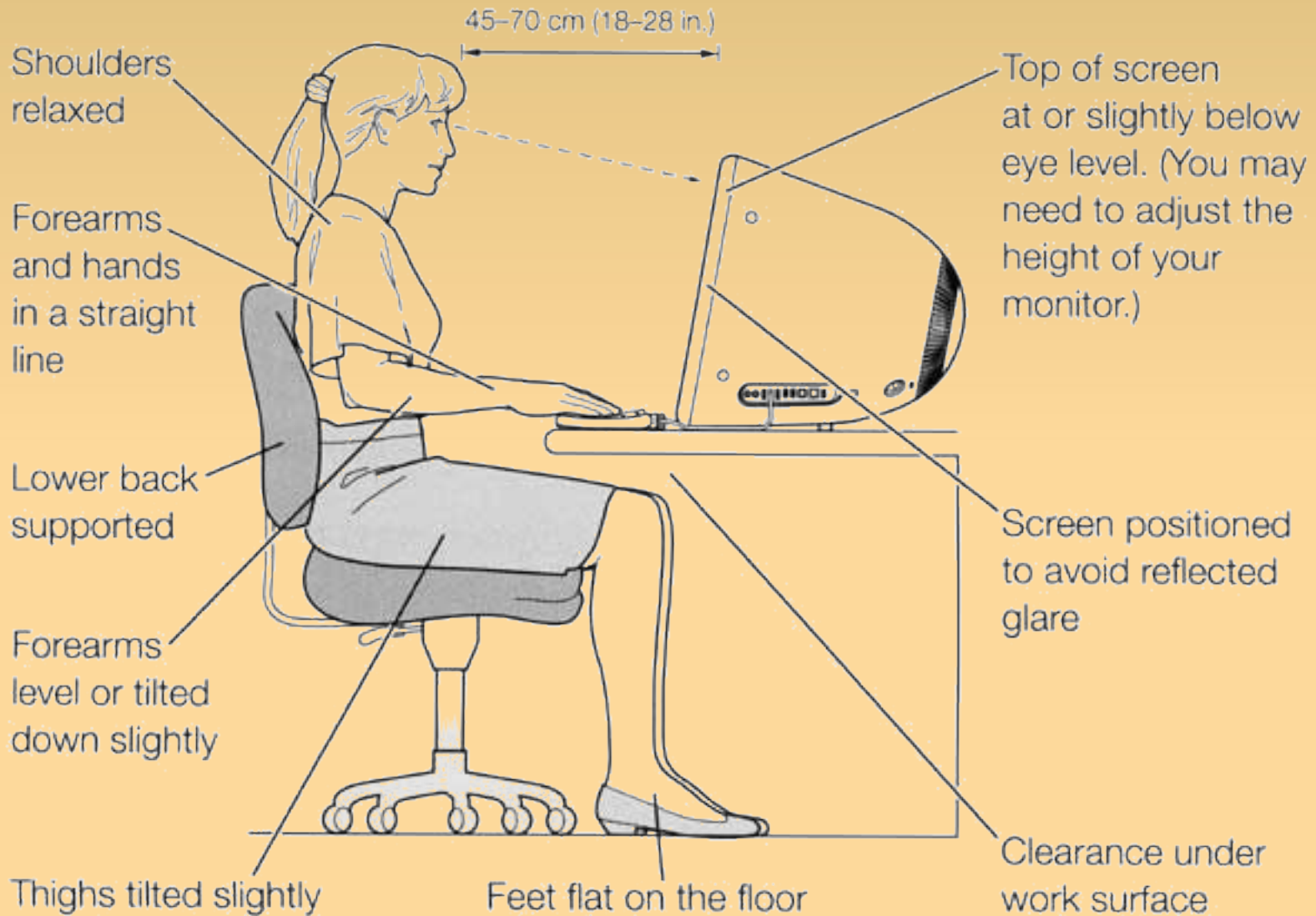
- Micro Movimenti ripetuti, soprattutto per la mano destra e il collo.

# Disturbi muscolo scheletrici : rimedi

- Corretta postura (vedi immagine oltre)
- Usa di più e meglio la TASTIERA (a dieci dita) e meno il mouse.
- Organizzazione dello spazio
- Esercizi di rilassamento (vedi oltre)



# Corretta Postura



# Affaticamento mentale (Stress) : cause

- Insufficiente conoscenza dei programmi usati e della macchina in generale
- Mancanza di pause
- Reazione insufficiente
- Atteggiamento negativo



# Affaticamento mentale (stress) : rimedi

- Prendi il tempo per imparare com'è fatto e come funziona lo strumento con cui lavori
- Mantienilo efficiente
- Fai una pausa di 15 min. ogni due ore di lavoro
- Accendilo solo quando ti serve  
(le idee migliori vengono a PC spento)
- Ciò che fai, fallo bene.



# Salute dei Videoterminalisti: Normativa

Esistono delle leggi che tutelano la salute dei Videoterminalisti (chi lavora più di 20 ore alla settimana al vdt)

(Decreto legislativo 9 aprile 2008, n. 81)

TITOLO VII

ATTREZZATURE MUNITE DI VIDEOTERMINALI

Articoli 172 - 179

# Normativa Salute Vdt : In particolare

*Se il vostro posto di lavoro non vi offre un confort adeguato, avete il diritto di chiedere (con cortesia):*

- ✓ Informazioni e formazione adeguata in merito alla vostra sicurezza e salute (art 177)
- ✓ L'adeguamento del posto di lavoro, in conformità ai requisiti minimi di cui all'allegato XXXIV (art 173)
- ✓ L'interruzione dell'attività ogni 120 minuti (art 175)
- ✓ Una adeguata sorveglianza sanitaria (art 176)

# Check List

- ✓ **illuminazione**
- ✓ **aereazione**
- ✓ **distanza e luminosità del monitor**
- ✓ **postura**
- ✓ **più tastiera e meno mouse**
- ✓ **15 minuti di pausa ogni 2 ore**
- ✓ **esercizi di rilassamento (vedi oltre)**

# Super Regole

- ✓ **Conosci lo strumento**
- ✓ **mantienilo efficiente**
- ✓ **pensa a cosa devi fare (*progetta carta e penna*) prima di accenderlo**
- ✓ **Fai un lavoro che ti piace (*e comunque fallo meglio che puoi*)**

# Altri riferimenti

*Riferimenti normativi:*

*D. Lgs. 81 del 2008 Titolo VII (art.i.172 - 179)*

Libretto dell'INAIL del 2010

Slide Università di Brescia *A cura di Rossella Benatti*

Dispense dal corso di formazione Sicurezza e Salute Università di Udine

Libretto dell'Istituto Nazionale di Fisica Nucleare.  
*Un po' datato (2003) ma ben fatto*



# Esercizio di rilassamento e postura

1. Raddrizza la sedia
2. Fai due respiri profondi
3. Pianta bene i piedi per terra
4. Equilibra il peso sulle natiche e raddrizza la schiena
5. Fai attenzione all'arco lombare (le curve naturali della spina dorsale devono essere rispettate)
6. Appoggia le mani sulla scrivania
7. Rilassa le spalle e falle ruotare tre volte (in un senso, poi nell'altro)
8. Ruota dolcemente la testa
9. Ruota le mani (come nel flamenco)



*Questi esercizi li puoi fare più volte al giorno durante il lavoro al videoterminale. Ricorda però che un lavoro sedentario deve essere compensato da una adeguata attività fisica*



Grazie dell'attenzione  
e buon lavoro.