**ATTIVITÀ SIGNIFICATIVA PER LA SICUREZZA E SALUTE**
Scheda guida di prevenzione e protezione**gruppo**
Riv

CIRCOSTANZA DI RISCHIO

Use di videoterminali per più di 20 ore settimanali

cod. att.

V1**1-DESCRIZIONE ATTIVITÀ**

Rientrano in questa situazione di rischio tutte le attività che prevedono l'utilizzo del videoterminale per più di 4 ore medie giornaliere e 20 ore settimanali.

In particolare possono rientrare le attività di:

- *Digitazione* (o immissione dati - data entry): l'operatore inserisce un testo o immette dei dati in maniera continuativa, senza poter quasi mai distogliere lo sguardo dalle informazioni da inserire; assume una posizione forzata in cui la sollecitazione agli occhi deriva dal testo da digitare; nonostante la monotonia dell'attività è richiesta una elevata concentrazione e capacità ricettiva.
- *Dialogo*: l'operatore svolge una operazione di verifica o ricerca di informazioni e per la maggior parte del tempo rivolge lo sguardo al video; assume una posizione poco forzata che richiede alta sollecitazione visiva a causa dello sguardo prevalentemente rivolto al video; è richiesta una elevata concentrazione e capacità ricettiva.
- *Attività mista* (digitazione con immissione dati e dialogo): l'operatore svolge un lavoro vario fatto di inserimenti di dati o testo e di verifica o ricerca delle informazioni richieste, assume una posizione poco forzata che richiede alta sollecitazione visiva a causa dello sguardo prevalentemente rivolto al video; è richiesta una elevata concentrazione e capacità ricettiva.
- *Programmazione*: l'operatore realizza applicazioni informatiche; assume una posizione poco forzata che richiede alta sollecitazione visiva a causa dello sguardo prevalentemente rivolto al video; è richiesta una elevata concentrazione.

2-RISCHI POTENZIALI CARATTERISTICI

I principali rischi connessi all'utilizzo del videoterminale riguardano la salute dei lavoratori ed in particolare possono determinare:

- disturbi visivi;
- disturbi muscoloscheletrici;

3-SITUAZIONI CRITICHE

Si manifestano situazioni critiche ogni qualvolta l'operatore si trovi in una delle seguenti situazioni:

- locale scarsamente illuminato
- posizionamento dello schermo in modo da creare riflessi con le finestre o fonti di illuminazione
- postazione di lavoro non adeguata per layout e/o dimensioni

4-EVENTI INCIDENTALI POTENZIALI

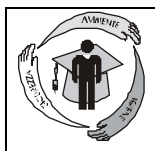
-

5 -MISURE E PROCEDURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE**5.1 Prima di iniziare l'attività:**

- sedersi sul sedile e regolarlo ad una altezza tale da consentire il mantenimento delle gambe a 90° ed i piedi ben appoggiati sul pavimento; (se il sedile od il tavolo sono troppo alti procurarsi un poggiatesta di altezza adeguata)
- posizionare lo schienale in modo da sostenere l'intera area lombare e in particolare posizionare il supporto lombare a livello del giro vita
- spostare il monitor a circa 50 – 70 cm di distanza dagli occhi e regolarlo in altezza in modo che sia un po' più basso dell'altezza degli occhi
- regolare, se necessario, il colore, la luminosità ed il contrasto del monitor
- inclinare, se necessario, il monitor in caso di riflessi indesiderati
- controllare che non ci siano abbagliamenti di luce naturale e, se del caso, regolare le veneziane o tapparelle
- lasciare tra la tastiera ed il bordo del tavolo uno spazio sufficiente per appoggiare gli avambracci
- verificare che ci sia sufficiente illuminazione sui documenti da utilizzare e, se del caso, ricorrere alla lampada da tavolo

5.2 Durante l'attività:

- inclinare a piacimento lo schienale da 90° a 110° gradi
- se lo schienale è basso evitare di inclinarlo oltre i 110°

**ATTIVITÀ SIGNIFICATIVA PER LA SICUREZZA E SALUTE**
Scheda guida di prevenzione e protezionedata entry

- definire lo schermo video con contrasto negativo (fondo chiaro e simboli scuri)
- posizionare i documenti con i dati od il testo da inserire sull'apposito leggio portadocumenti che andrà posizionato parallelamente e dietro alla tastiera;
- posizionare il monitor dietro il leggio o leggermente spostato dallo stesso;

dialogo e programmazione

- posizionare la tastiera parallelamente al monitor.
- definire lo schermo video con contrasto negativo (fondo chiaro e simboli scuri)

mista

- posizionare la tastiera parallelamente al monitor ed i documenti spostati a fianco del monitor e davanti alla tastiera.

5.3 Alla chiusura delle attività:

-

5.4 Misure di carattere generale

- effettuare frequenti pause (alcuni minuti ogni ora) o cambiamenti sostanziali di attività e durante le pause evitare di rimanere seduti impegnando la vista
- durante le pause svolgere attività che consentano di sgranchirsi le braccia e la schiena ed evitare compiti che comportino visione ravvicinata
- riposare la vista focalizzando un oggetto lontano per pochi secondi ogni 15 minuti
- evitare di tenere lo schienale inclinato in avanti e comunque di lavorare a lungo con il tronco flesso

6 - DISPOSITIVI DI PROTEZIONE E DI SICUREZZA DA ADOTTARE6.1 Dispositivi di protezione collettiva

-

6.2 Dispositivi di protezione individuale

-

6.3 Dispositivi di sicurezza

-

7 - RIFERIMENTI7.1 P.O.S. 2°livello

-

7.2 SAFETY NET

-

7.3 Normative di riferimento

- D.Lgs. 626/94
- Decreto 02/10/2000

8 - RACCOMANDAZIONI DIVIETI E INCOMPATIBILITÀ8.1 Raccomandazioni

-

8.2 Divieti


-

8.3 Incompatibilità

-

9 - GESTIONE EMERGENZE9.1 Procedure di emergenza

-

	Università degli Studi di Udine	SPA – V1
	ATTIVITÀ SIGNIFICATIVA PER LA SICUREZZA E SALUTE Scheda guida di prevenzione e protezione	Data 3-03-04 Rev. A-01/05
	Sistema di Prevenzione d'Ateneo	Pag. 3 di 3

9.2 Dispositivi per l'emergenza

-

10 - INFORMAZIONE E FORMAZIONE

Informazione

-

Formazione

- corso su utilizzo dei videoterminali

11 – REVISIONI A CURA DI

NUMERI TELEFONICI UTILI

<i>Emergenza Interna</i>	<i>Vigili del Fuoco</i>	<i>Forze dell'ordine</i>	<i>Pronto soccorso</i>
0432511951	115	112 - 113	118