

Prevenzione del rischio da postura/VdT

Al DSGA

Agli assistenti amministrativi

Oggetto: D. Lgs. 81/08 – **prevenzione del rischio da postura/VdT**

Si riportano le principali accortezze per l'utilizzo dei videotermini e mantenimento della postura, premesso che gli operatori utilizzatori di Videotermini, apparecchi VDT e/o PC hanno un impegno inferiore ai limiti di legge (All. VII L. 81/08) delle venti ore settimanali per tutte le settimane lavorative dell'anno:

L'organizzazione del lavoro deve essere in ogni caso realizzata considerando la necessità di ridurre le condizioni di disagio psicofisico (ripetitività e monotonia) Ove l'attività si protragga per almeno 4 ore consecutive, dovrà sempre essere osservata una pausa di riposo di 15 minuti ogni due ore di lavoro.

Per ridurre l'affaticamento visivo ed i rischi a carico dell'apparato oculo-visivo, è necessario:

- orientare il VDT in modo da non avere sorgenti luminose anteriori o posteriori allo schermo, evitando riflessi e abbagliamenti;
- non utilizzare schermi video con caratteri poco definiti e immagine instabile;
- mantenere la distanza degli occhi dallo schermo compresa tra i 60 e gli 80 centimetri.

Per evitare o ridurre i disturbi scheletrici o muscolari, soprattutto in caso d'uso prolungato dei VDT, è consigliabile:

- stare seduti col bacino leggermente spostato in avanti e la colonna vertebrale leggermente piegata all'indietro
- variare di tanto in tanto la posizione del corpo;
- evitare di tenere a lungo il capo inclinato in avanti o all'indietro.