



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
ISTITUTO PROFESSIONALE di STATO per i SERVIZI COMMERCIALI – TURISTICI
- SOCIALI

L. EINAUDI

Presidenza-Uffici amministrativi Varese, Via Bertolone n.7
Tel. 0332-239209 - Fax 0332 – 830340



SERVIZIO DI PREVENZIONE E PROTEZIONE

AVVISO N°3

SUI RISCHI PER LA SALUTE E SULLE MISURE DI PREVENZIONE RELATIVI AL LAVORO SVOLTO AI VIDEOTERMINALI (VDT)

L'uso prolungato dei VDT può comportare:

- disturbi alla vista (stanchezza, bruciore, lacrimazione, visione annebbiata, sensazione di corpo estraneo) dovuti ad una illuminazione poco idonea dell'ambiente di lavoro, con riflessi e fastidiosi abbagliamenti e ad un impegno della vista troppo ravvicinato e senza pause, con conseguente affaticamento da sforzo di messa a fuoco;
- disturbi muscolari e scheletrici (dolore e rigidità al collo. Alle spalle, alla schiena, alle braccia, alle mani) dovuti ad una sistemazione del posto di lavoro poco corretta dal punto di vista ergonomico con conseguenti posture errate del corpo.

Per ridurre l'affaticamento ed i rischi della vista è necessario:

- eliminare o schermare le superfici liscie o riflettenti;
- orientare i VDT in modo da non avere sorgenti luminose anteriori o posteriori allo schermo, evitando riverberi ed abbagliamenti;
- fare in modo che le sorgenti luminose a soffitto rimangano al di fuori della direzione dello sguardo e che la linea tra l'occhio e la lampada formi un angolo di almeno 60° con l'orizzonte
- i caratteri sullo schermo devono essere ben definiti e l'immagine stabile
- la distanza occhi-schermo dovrebbe essere compresa tra 50-70 cm.

Per evitare o ridurre i disturbi scheletrici o muscolari è consigliabile:

- tenere il bordo superiore dello schermo ad un livello leggermente inferiore a quello degli occhi;
- stare seduti con il bacino leggermente spostato in avanti e la colonna vertebrale leggermente piegata all'indietro;
- variare periodicamente la posizione del corpo;
- evitare di tenere a lungo il capo inclinato in avanti o all'indietro;
- tenere la tastiera in linea con lo schermo.

Il Responsabile SPP
Prof. Ugo Nieddu

Il Dirigente scolastico
Prof.ssa Samantha Emanuele