

INFORMATIVA SULL'UTILIZZO DI VIDEOTERMINALI

I lavoratori che utilizzano il videoterminale per l'espletamento della propria mansione sono tenuti al rispetto delle misure di sicurezza previste dal Datore di Lavoro e di seguito riportate.

Tali misure sono state individuate indipendentemente dal luogo di lavoro nel quale viene utilizzato il videoterminale e vanno pertanto rispettate anche in occasione di rapporti di lavoro gestiti a distanza (smart working).

Utilizzo di videotermini

Lavorazioni	Fasi	Pericoli	R	Misure di sicurezza	DPI
Utilizzo di videoterminale	Prima dell'uso	Disagio lavorativo	1	Illuminazione tale da evitare i riflessi diretti e indiretti, schermature regolabili alle finestre, assenza di contrasti luminosi eccessivi. Orientazione dello schermo in modo da evitare riflessi.	NO
	Durante l'uso	Insorgenza di disturbi muscolo-scheletrici	2	Assumere postura corretta di fronte al videoterminale, con piedi ben poggiati a pavimento, schiena appoggiata allo schienale nel tratto lombare. Posizionare lo schermo di fronte in modo che il suo spigolo superiore sia posto un po' più in basso dell'orizzontale che passa per gli occhi dell'operatore e a una distanza di 50-70 cm dal volto. Disporre la tastiera, il mouse e altri eventuali dispositivi di uso frequente davanti allo schermo, sullo stesso piano e in modo che siano facilmente raggiungibili. Eseguire la digitazione e utilizzare il mouse evitando irrigidimenti delle dita e del polso, curando di tenere gli avambracci appoggiati sul piano di lavoro per alleggerire la tensione dei muscoli del collo e delle spalle. Evitare, per quanto possibile posizioni di lavoro fisse per tempi prolungati e nel caso fosse inevitabile è raccomandato praticare frequenti esercizi di rilassamento (collo, schiena, arti superiori e inferiori).	
		Insorgenza di problemi visivi	2	Assumere postura corretta davanti allo schermo in modo da tenere una distanza di visione di 50-70 cm. Distogliere periodicamente lo sguardo dal video per guardare oggetti lontani, al fine di ridurre l'affaticamento visivo. Durante le pause e i cambiamenti di attività previsti è opportuno non dedicarsi ad attività che richiedano un intenso impegno visivo. Utilizzare eventuali mezzi di correzione della vista se previsti.	
		Disturbi da affaticamento mentale	1	Seguire le indicazioni e la formazione ricevuti per l'uso dei programmi e delle procedure informatiche Rispettare la corretta distribuzione delle pause (ogni centoventi minuti continuativi davanti al computer il lavoratore deve godere di quindici minuti di interruzione per rilassare la vista). In caso di anomalie del software e delle attrezzature rivolgersi, per la risoluzione del problema, al proprio referente.	