



Trasmissione tramite mail a: [roic803002@istruzione.it](mailto:roic803002@istruzione.it)

**Spett./le :**  
**Att.ne Dirigente Scolastico Dott.ssa Morena Passeri**  
**Istituto Comprensivo di Occhiobello (RO)**

**OGGETTO: RACCOMANDAZIONI ALL'USO DEL VIDEOTERMINALE (VDT)**

Il sottoscritto Ing. Massimo Bordin in ottemperanza all'incarico di Responsabile del Servizio Prevenzione e Protezione assegnatoli, comunica quanto di seguito elencato:

IMPORTANTE organizzare il posto di lavoro "in modo da lavorare con la postura e le condizioni di luce ottimali", tenendo conto che per la casa "valgono le stesse regole applicate in ufficio".

Alcune **raccomandazioni**.

• Riguardo all'**ambiente** è bene:

- fare in modo di poter lavorare con tranquillità e indisturbati;
- posizionare lo schermo parallelamente alla finestra in modo tale che non vi siano abbagliamenti e riflessi sulla superficie.

• Per il **tavolo e sedia**:

- regolare l'altezza del tavolo portandolo all'altezza dei gomiti. Se non si possiede un tavolo regolabile in altezza, si raccomanda di usare almeno una sedia regolabile in altezza, in modo da portare i gomiti all'altezza del tavolo;
- fare uso di un poggiatesta se necessario;
- fare attenzione che la sedia sia dotata di caratteristiche ergonomiche.

**Accessori:**

È bene posizionare lo schermo, la tastiera e i documenti sul tavolo in modo da poter lavorare comodamente. La distanza schermo-occhi deve corrispondere all'incirca alla lunghezza di un braccio; per gli schermi da 21 pollici in su aumentare la distanza.

Riguardo alle **condizioni di luce** è bene:

- evitare che la luce si rifletta direttamente sullo schermo;
- impostare la luminosità al massimo;
- usare la funzione zoom per non affaticare gli occhi (premere ctrl e girare la rotellina del mouse per ingrandire).

Si sottolinea poi che se il portatile permette di lavorare ovunque e quando si vuole, è molto importante definire gli orari di lavoro e rispettarli. Altrettanto importante è fare degli intervalli regolari. “Nessuno può lavorare giorno e notte senza rimetterci in salute”.

#### **Posizioni di lavoro:**

- assumere posizioni di lavoro corrette, adeguando la propria postazione e la disposizione delle apparecchiature abitualmente utilizzate in modo da evitare l’insorgenza di stati di affaticamento psicofisico e posturale;
- ridurre al minimo movimenti rapidi e ripetitivi ed evitare di mantenere la stessa posizione per tempi prolungati

#### **Modalità di effettuazione delle pause:**

- Effettuare una pausa **di 15 minuti ogni 2 ore** trascorse di fronte ad un videoterminale.

#### **Esercizi:**

Il videoterminalista, inevitabilmente vista l’attività lavorativa che svolge è costretto ad assumere posizioni fisse per un certo periodo di tempo. Si tratta pur sempre di un’attività sedentaria.

Ecco perché è importante svolgere durante la giornata delle attività motorie compensative, quindi è bene effettuare degli esercizi o anche delle pratiche sportive che possano bilanciare gli sforzi muscolari.

Se passiamo 8 ore, seduti davanti ad un computer è apprezzabile svolgere alcuni esercizi che aiutano i nostri muscoli.

#### **SCHIENA**

Per rilassare la muscolatura dorsale possiamo svolgere questi semplici esercizi:

- In piedi o seduti, abbandoniamo le braccia tra le gambe distendendo lentamente la schiena fino a sentire un leggero stiramento dei muscoli tesi. Rilassiamoci e rimaniamo in questa posizione per circa 30 secondi. Risaliamo lentamente, prima con la schiena, poi con il dorso, le spalle e la testa.

- Alziamo un solo braccio o tutte e due e insieme spingiamo bene anche verso l'esterno. Questo esercizio è bene eseguirlo 5 volte a destra e 5 volte a sinistra (è utile per distendere la muscolatura dorsale laterale)
- Portiamo le mani verso l'alto ed eseguiamo 5 stiramenti
- Portiamo il tronco all'indietro fino ad avvertire la contrazione dei muscoli addominali, e manteniamo questa posizione per almeno 30 secondi.

### **SPALLE**

Molte volte, chi lavora per molto tempo, con un videoterminale accusa dei disturbi che si avvertono all'altezza della nuca e delle spalle. Per rilassare questi muscoli possiamo eseguire questi esercizi:

- Spingiamo alternativamente le spalle avanti e indietro fermandoci nella posizione di maggiore tensione per almeno 10 secondi.
- Portiamo la mano, 5 volte la destra e 5 volte la sinistra, tra le scapole tenendo il gomito il più possibile in alto. Manteniamo questa posizione per almeno 20 secondi.
- Rilassiamo i muscoli del collo ruotando lentamente la testa verso destra e sinistra e piegandola da una parte all'altra per 5 volte.

### **POLSI**

Altri esercizi da eseguire riguardano altre parti del corpo molto utilizzate e cioè i polsi e le mani. Gli esercizi da eseguire sono:

- Apriamo i pugni ruotando le mani verso l'esterno e stirando le dita o ruotare i polsi a mano aperta verso l'alto e verso il basso
- Spostiamo le mani giunte prima verso destra, poi verso sinistra, e infine verso il basso
- Più facile è la contrazione e distensione progressiva della mano, proviamo a distendere la mano anche a dita piegate.

### **OCCHI**

Gli occhi sono certamente affaticati dopo una giornata passata davanti ad un videoterminale, ecco perché è importante effettuare anche esercizi che riguardano i nostri muscoli oculari.

Gli esercizi che possiamo eseguire sono i seguenti:

- Fissiamo l'indice della mano tenendolo a 10 cm dinanzi agli occhi e avviciniamolo fino a toccare il naso.
- Guardiamo in alto e in basso, a destra e sinistra e in ultimo di fronte a noi
- Teniamo chiusi gli occhi per almeno un minuto e facciamo respiri profondi

L'RSPP  
Dott. Ing. Massimo BORDIN