

Istituto Superiore Liceo Leonardo Da Vinci di Treviso	Informativa di riferimento Art.36 del D.lgs. 81/2008; Riferimenti Informativi ed immagini SiRVeSS (Sistema di Riferimento Veneto per la Sicurezza nelle Scuole)		
Titolo documento Rischio al Videoterminale	Revisione Rev 01 del 03/11/2025	Pag. 1 di 2	

RISCHIO AL VIDEO TERMINALE

1. Prevenzione per i disturbi oculi visivi e corretta esposizione alla luce

Disturbi oculo visivi- Sintomi

- a. bruciore, lacrimazione
- b. senso di corpo estraneo
- c. ammiccamento frequente
- d. fastidio alla luce
- e. pesantezza
- f. visione annebbiata o sdoppiata
- g. stanchezza alla lettura
- h. cefalea

Principali cause

- a. illuminazione inadatta
- b. riflessi da superfici lucide
- c. luce diretta (artificiale o naturale) su monitor o sugli occhi
- d. presenza di superfici di colore estremo (bianco o nero)
- e. monitor inadeguato impegno visivo statico, ravvicinato o protratto nel tempo

L'insieme dei disturbi oculari causati dall'uso prolungato dei videoterminali è noto come **sindrome astenopica** occupazionale o astenopia da videoterminale.

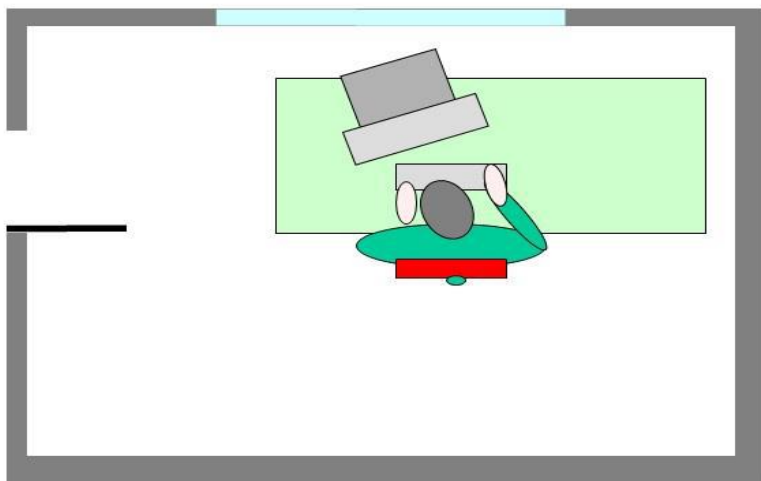
Misure di Prevenzione

- a. Verificare che l'illuminazione artificiale e naturale dell'ambiente sia corretta
- b. Eliminare i riflessi sul monitor o l'abbagliamento diretto degli occhi
- c. Regolare bene il monitor (contrasto, luminosità, sfarfallamento, colori dello schermo, posizione, distanza dagli occhi, ecc.)
- d. Utilizzare frequentemente lo zoom

2. Illuminazione postazione di lavoro

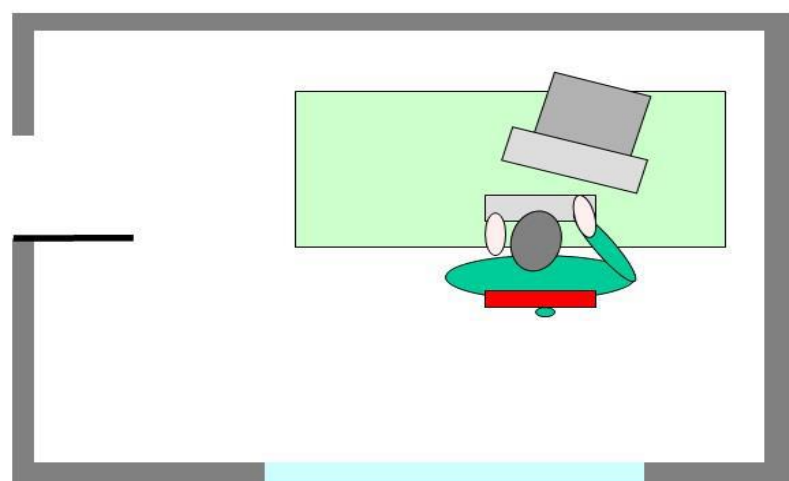
a) Disposizione non ottimale

Abbagliamenti diretti

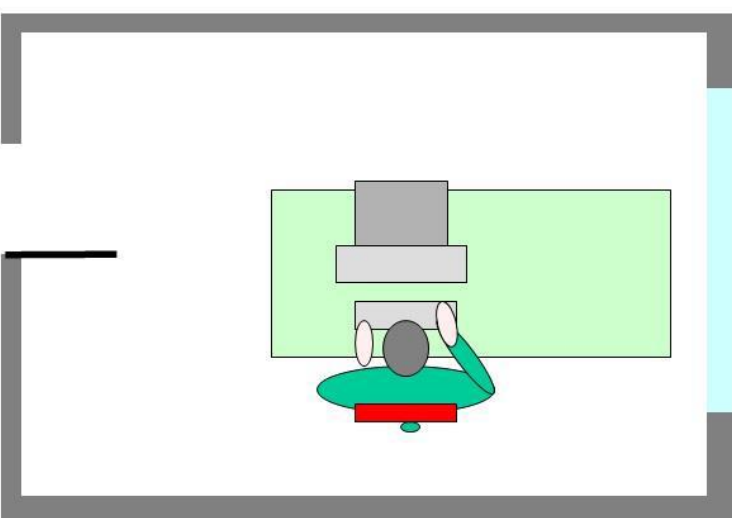


b) Disposizione non ottimale

Riflessi



c) Disposizione ottimale



Valori e condizioni ottimali:

- a. fra i 200 e i 400 lux
- b. pareti, pavimenti, soffitti, porte, piani di lavoro di colore chiaro e opaco
- c. le tende devono consentire la regolazione della luce naturale (veneziane)
- d. plafoniere anti-abbagliamento



Istituto Superiore Liceo Leonardo Da Vinci di Treviso	Informativa di riferimento Art.36 del D.lgs. 81/2008; Riferimenti Informativi ed immagini SiRVeSS (Sistema di Riferimento Veneto per la Sicurezza nelle Scuole)		
Titolo documento Rischio al Videoterminale	Revisione Rev 01 del 03/11/2025	Pag. 2 di 2	

RISCHIO AL VIDEO TERMINALE

Requisiti minimi per le postazioni videoterminale

Ergonomia e Postura

Disturbi Muscolo scheletrici-Sensazioni

- a. senso di peso, di fastidio
- b. intorpidimento
- c. dolore
- d. rigidità di:
- e. collo
- f. schiena
- g. spalle
- h. braccia
- i. mani

Cause

- a. posizione di lavoro scorretta
- b. errata scelta degli arredi
- c. posizione di lavoro fissa e mantenuta per lungo tempo
- d. movimenti rapidi e ripetitivi delle mani
- e. (uso di tastiera e mouse)



Disturbi muscolo-scheletrici. Consistono in dolori, senso di pesantezza o tensione o indolenzimento muscolare al collo, alle spalle, alle braccia, alle mani o alle gambe. Sono prevalentemente da collegare al mantenimento prolungato di posizioni fisse obbligate, specie nel caso di postazioni di lavoro ergonomicamente scorrette, o ad azioni ripetitive protratte nel tempo, come ad esempio il movimento della testa per rivolgere lo sguardo dalla tastiera al monitor e viceversa, oppure alla non perfetta regolazione o funzionalità dell'interfaccia di input per eccellenza, il mouse.

Prevenzione

- a. Verificare che la parte alta del monitor sia al livello degli occhi
- b. Verificare la distanza del monitor e della tastiera
- c. Stare seduti ben eretti con i piedi ben poggiati
- d. Regolare bene l'altezza e l'inclinazione della sedia
- e. Ai primi sintomi di dolore al collo o alle estremità concedersi una pausa alzandosi e muovendosi

il piano di lavoro deve essere:

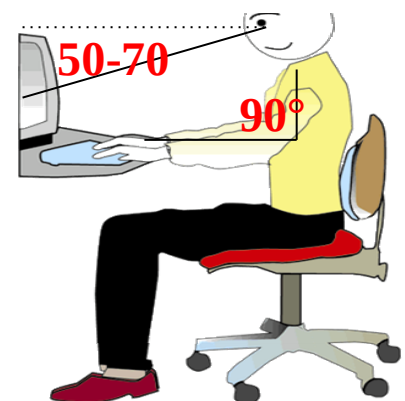
- a. con bordi arrotondati di colore neutro e superficie opaca
- b. regolabile in altezza (67-77 cm.) o ad altezza fissa (72 cm.)
- c. profondo 70-80-90 cm
- d. largo 90-120-160 cm.

comunque di dimensioni sufficienti per permettere una disposizione delle attrezzature flessibile

Il Sedile da lavoro deve essere:

- a. Stabile con 5 razze e ruote
- b. Girevole e senza braccioli (o arrotondati)
- c. regolabile:
 - c1 sedile (alto/basso)
 - c2 schienale (alto/basso, inclinazione)
 - c3 traspirante e lavabile

LA POSIZIONE CORRETTA



BRACCIA

- a. piegate a circa 90°. Avambracci appoggiati nello spazio fra bordo tavolo e tastiera (15 cm)

OCCHI

- b. distanza occhi monitor fra i 50 e i 70 cm.
- c. Il bordo superiore del monitor deve essere posto all'altezza degli occhi.

