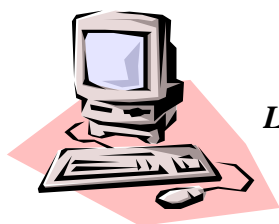


## Note sui Videoterminali



### *La posizione*

- Sedersi in posizione eretta e rilassata
- Piedi ben distesi sul pavimento, avambracci e cosce paralleli al piano orizzontale.
- Cambiare periodicamente posizione, rilassarsi e riassumere una postura corretta

***Il DL.vo 626/94 prevede pause obbligatorie ogni due ore per chi si trovi ad operare ininterrottamente per oltre 4 ore.***

### *La sedia e la scrivania*

- Sedia ben bilanciata, traslabile su rotelle autofrenanti, con supporto a cinque razze ,sedile regolabile in altezza.
- Schienale regolabile posizionato in modo da sostenere la zona lombare. Il supporto lombare deve essere a livello del giro-vita, di norma fra i 16 ed i 20 centimetri dal piano del sedile.



### *Altezza del sedile e del piano di lavoro*

La distanza fra il pavimento e la superficie superiore del sedile deve essere regolata in funzione dell'altezza del lavoratore

Altezza lavoratore	Altezza sedile
160	43 cm
170	46 cm
180	49 cm
190	52 cm
200	54 cm

*Fonte: Studio SIRT*

- Piano di lavoro: in media si considera ideale un'altezza di circa 72 cm,
- Poggiapiedi: largo almeno 45 centimetri , e profondo 35, inclinato fra i 10 ed i 20, e dovrà permettere il pieno appoggio.
- Distanza tra sedile e la superficie inferiore del piano di lavoro :almeno 25 centimetri per consentire un agevole posizionamento delle gambe.

*Fonte: Studio SIRT*

## *La scrivania*

- Superficie della scrivania :poco riflettente, opaca, meglio se di colori tenui e neutri
- Dimensioni proporzionate allo svolgimento dei compiti senza dover assumere posizioni scomode o sbilanciate, in modo da permettere un certo grado di libertà di posizionamento degli oggetti.
- Distanza fra il bordo scrivania e la tastiera, per consentire l'appoggio degli avambracci, deve essere di almeno 15 centimetri.

## *Gli accessori*

Sostegno portadocumenti.

Una lampada da tavolo (eventuale) per una illuminazione integrativa del posto di lavoro

## *Il Videoterminale*



Secondo gli studi condotti, i VDT realizzati conformemente agli standard di buona tecnica comunemente in commercio non presentano rischi di esposizione a radiazioni ionizzanti pericolose.

In ogni caso è necessario rispettare alcune regole fondamentali:

- distanza fra gli occhi e lo schermo: compresa fra 45 e 75 cm
- piano dello schermo, regolabile, posizionato in verticale o leggermente inclinato verso il basso (inclinazione verticale +/- 15°)
  - schermo in posizione frontale per lavori al solo VDT
- assenza di riflessi sulla superficie (in caso spostare lo schermo o modificare i sistemi di illuminazione; solo in subordine impiegare schermi protettivi);  
Per minimizzare i riflessi sullo schermo il piano dello stesso dovrà risultare a 90° rispetto alle superfici finestrate e nel verso coerente con la direzione di installazione delle eventuali plafoniere antiabbagliamento.
- assenza di forti sorgenti di illuminazione (luminanza eccessiva) nel campo visivo con abbagliamento (corpi illuminanti direttamente visibili o finestre non schermate); particolarmente indicate le tende a veneziana
- altezza dei caratteri: lettera maiuscola >3mm (all'incirca come quelli impiegati per la presente scheda)
- superficie dello schermo pulita frequentemente
- regolazione della luminosità e del contrasto (ricordarsi di impiegarle)
- eventuali disturbi visivi corretti accuratamente
- per impiego continuativo prolungato oltre le 4 ore visita medica obbligatoria e pause contrattuali ogni 2 ore.

# Scheda rilevazione

## LOCALE:

### 1. INFORMAZIONI GENERALI

Descrizione locale:

Complessivo di postazioni VDT

n.

### 2. ARREDO

Colore arredo: CHIARO  - SCURO  - OPACO  OPACO  LUCIDO

### 3. FINESTRE ( ILLUMINAZIONE NATURALE)

Finestre

Superficie finestre complessiva

Esposizione vetrate esterne

:  Nord  Est  Sud  Ovest

Tipo vetrata

:  trasparente  opaca

Schermatura alle vetrate esterne :

Tendaggi in tessuto

n.    
mq

Priva di schermatura

Venez. interne/esterne

Tapparelle

Tende a strisce vertic.

Schermi mobili

Schermatura inutilizzabile

Altro

### 4. ILLUMINAZIONE ARTIFICIALE

Corpi illuminanti

Disposizione montaggio ad anello

longit. finestra

parallel. finestra

n.

Sezionamento impianto luce?  **si**  **no**  
Lampade dotate di griglia antiabbagliamento o schermi opalini

**Tipo di illuminazione**

**DIRETTA** (verso il basso):

- lampade ad incandescenza
- lampade a fluorescenza senza plafoniere
- lampade a fluorescenza in plafoniere lenticolari
- lamp. a fluoresc. in plaf. ad incasso a griglia o nido d'ape
- lampade a fluorescenza alettate

**INDIRETTA** (verso l'alto):

- lampade alogene
- lampade a fluoresc.
- altro

**5. CAVERIA**

- Vengono utilizzate prese a ricettività multipla "ciabatte" e riduttori non conformi alle norme riguardanti le prese e le spine di corrente?  **si**  **no**
- Viene evitata la presenza di cavi "volanti" o prolunghe che attraversano posti di passaggio?
- Sono presenti cavi elettrici "a vista" isolati con nastro isolante a protezione dal contatto e non collocati entro scatole di protezione?
- La posizione e la tipologia delle prese di corrente all'interno dei locali rispondono ai requisiti richiesti dal tipo di attività svolta?

# SCHEDA POSTAZIONE VDT n.1

## ANALISI SISTEMA

### A) MONITOR

Posizionamento: Il monitor è posto sul Tavolo B

Il bordo superiore del monitor si trova a livello degli occhi e leggermente al di sotto, secondo un angolo di circa 10% si no

L'immagine è stabile ed esente da sfarfallamento?

Il monitor è provvisto di base basculante o di braccio semovente?

E' regolabile in inclinazione e in rotazione?

Dotazione di schermo antiriflesso?

E' in dotazione Kit di pulizia?

Riflessi sul monitor da vetrate o  Mai ;  Occasional.;  Sempre presenti da lampade o da arredi?

### B) TASTIERA

La tastiera è separata dal monitor ed è spostabile sul piano di lavoro? si no

E' munita di piedini ?

E' inclinabile da 5 a 15°?

Dimensioni: E' di basso spessore ?

Superficie tasti opaca?

Colori tasti chiaro medio?

Simboli scuri facilmente leggibili?

## POSTAZIONE DI LAVORO VDT

### A) SPAZIO DI LAVORO

si no

Lo spazio di lavoro consente di alzarsi agevolmente dal sedile?

Lo spazio di lavoro consente di transitare lateralmente?

## B) PIANO DI LAVORO

Descrizione: Il piano di lavoro è doppio

La superficie del piano dove è appoggiato il monitor è:

1) In vetro o cristallo  ; 2) Formica  ; 3) Legno  ; 4) Altro

Colore : 1) Bianco puro  ; 2) Chiaro ma non bianco-Lucido

3) Chiaro ma non bianco-Opaco  ; 4) Scuro

Dimensioni:

Tavolo A : 160x60x72

Tavolo B : 120x60x72

Le dimensioni consentono la disposizione degli oggetti e materiali accessori?

I tavoli sono dotati di canaline per i cavi di collegamento?

La profondità del piano assicura una corretta distanza visiva (50-70cm) e il supporto per gli avambracci

Lo spazio a disposizione dell'operatore per gli arti inferiori è sufficiente?

La postazione è dotata di lampada supplementare sul piano di lavoro?

E' necessario un supporto documenti?

E' disponibile un supporto per documenti stabile e regolabile?

### **SEDIA DI LAVORO**

- Il basamento è dotato di 5 razze ruote orientabili?  **si**  **no**
- L'altezza del sedile è adattabile alla statura degli operatori?
- La larghezza e la profondità del sedile sono adeguate?
- Lo schienale è regolabile in altezza ed in inclinazione?
- Lo schienale è : **CONCAVO**  **PIATTO**
- Il rivestimento è in : **plastica**  **stoffa**  **pelle**   
**materiale traspirante antistatico**  **altro materiale**

### **POGGIAPIEDI**

- E' disponibile un poggiatesta indipendente dalla sedia?  **si**  **no**

### **POSIZIONE VDT**

- Il monitor è sistemato in modo che l'operatore non si trovi rivolto ad una finestra o a uno sfondo molto chiaro?  **si**  **no**
- Il posto di lavoro è orientato in modo che la direzione principale dello sguardo dell'operatore sia parallela alle linee delle lampade?

### **POS. MONITOR RISPETTO ALLE FONTI DI ILLUMIN. NATURALE**

#### Posizione monitor rispetto alle finestre

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Una finestra sul fianco           | <input type="checkbox"/> Due finestre: di fianco e di fronte e di spalle |
| <input checked="" type="checkbox"/> Una finestra di spalle | <input type="checkbox"/> Due finestre: di spalle e di fronte             |
| <input type="checkbox"/> Una finestra di fronte            | <input type="checkbox"/> Nessuna finestra                                |

#### Finestra prossima alla postazione

- |  |   |
|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Priva di schermatura | <input type="checkbox"/> Tendaggi in tessuto        |
| <input type="checkbox"/> Veneziane interne/esterne       | <input type="checkbox"/> Schermi mobili             |
| <input type="checkbox"/> Tapparelle                      | <input type="checkbox"/> Schermatura inutilizzabile |
| <input type="checkbox"/> Tende a strisce verticali       | <input type="checkbox"/> Altro                      |