

Ergonomia



Il termine "ergonomia" deriva dalle parole greche érgon (lavoro) e nómos (regola, legge).

L'ergonomia rappresenta la scienza che studia la migliore integrazione tra lavoro umano, macchina e ambiente di lavoro, finalizzata al maggior rendimento del lavoro stesso.

Questa scienza è stata resa obbligatoria sul posto di lavoro dal D.Lgs 626/94 e successive modificazioni, in quanto l'art.3-“Misure generali di tutela” al comma 1, lettera f, include esplicitamente tra queste il “rispetto dei principi ergonomici nella concezione dei posti di lavoro, nella scelta delle attrezzature e nella definizione dei metodi di lavoro e produzione, anche per attenuare il lavoro monotono e quello ripetitivo”.

All'atto della valutazione del rischio vengono analizzati nei posti di lavoro :

- I rischi per la vista e gli occhi
- I problemi legati alla postura e all'affaticamento fisico
- Le condizioni ergonomiche e ambientali
- L'organizzazione del lavoro per ridurre l'esposizione a VDT

Il Direttore ha l'obbligo di adottare misure appropriate per ovviare ai possibili rischi derivanti dall'uso di videoterminali, sia attraverso un'accurata predisposizione dei posti di lavoro, sia attraverso un'adeguata organizzazione dell'attività lavorativa.

In particolare va ricordato che: Il lavoratore ha diritto a una pausa di quindici minuti ogni centoventi minuti di applicazione continuativa al videoterminale.

I lavoratori addetti a **VDT** sono (Art. 173) tutti i lavoratori che utilizzano un VDT in modo sistematico e abituale, per venti ore settimanali, dedotte le pause obbligatorie di 15 minuti ogni due ore di attività.

Utilizzo sistematico e abituale vuol dire che l'uso del VDT è una parte necessaria e costante dell'attività lavorativa, e quindi non un uso saltuario, occasionale, per tempi ridotti.



Le varie disposizioni specificano gli standard tecnici a cui hanno diritto i lavoratori e si pongono l'obiettivo di **prevenire le patologie** legate all'uso di VDT e cioè:

- Disturbi muscoloscheletrici localizzati a schiena, spalle, collo, braccia, ecc
- Affaticamento visivo
- Fatica mentale



Per evitare malesseri fisici, occorre prestare molta attenzione alla posizione del capo, delle braccia, dei polsi e delle gambe !!



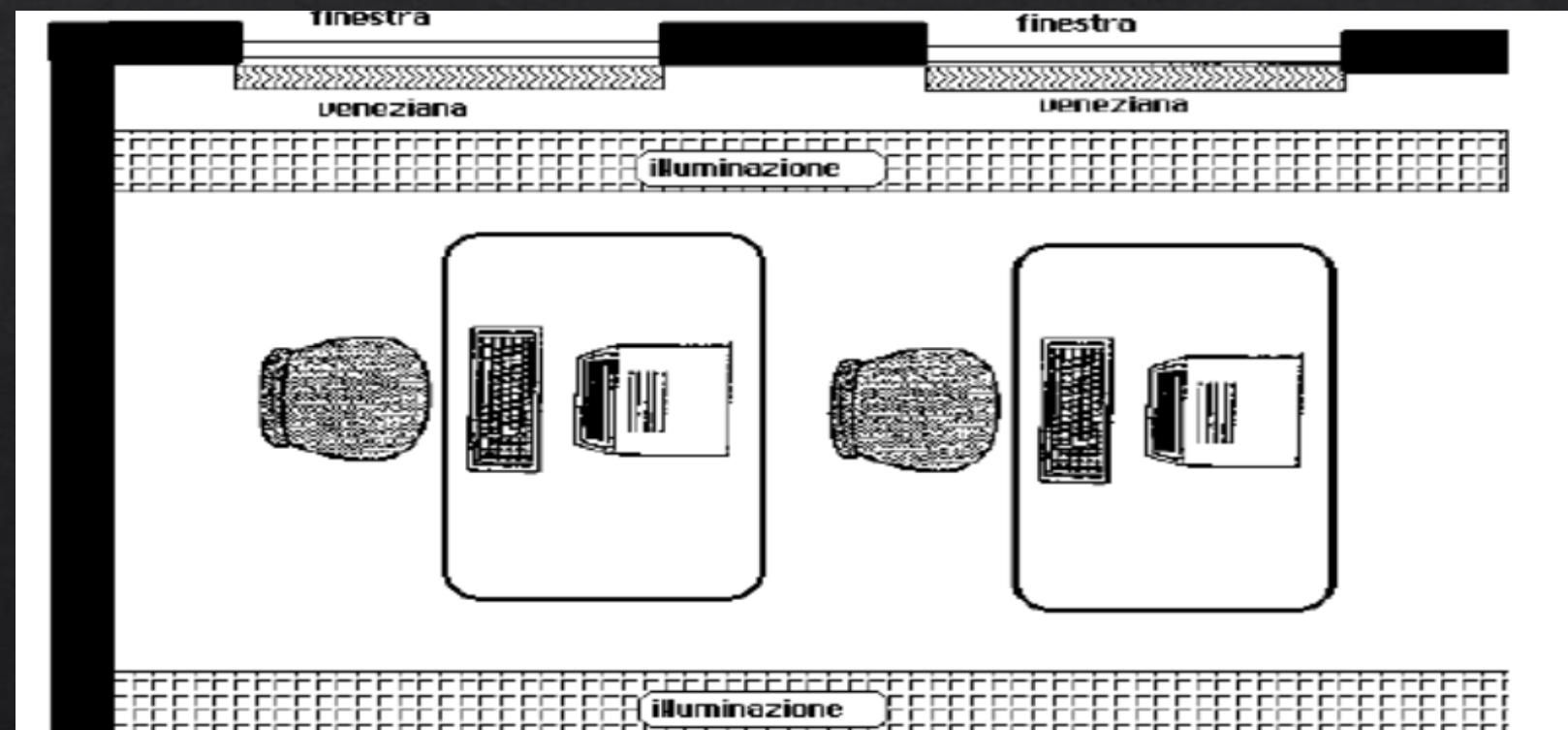
Ciò è possibile sia regolando le diverse **componenti della postazione** di lavoro (sedile, tavolo, tastiera, schermo etc.), sia applicando semplici misure di **prevenzione ergonomiche**, come evitare di “sprofondare” nel sedile, non accasciarsi sul tavolo.

Inoltre bisogna tener conto anche di semplici indicazioni di tipo posturali (**muoversi!**).

Per il lavoratore addetto al Video Terminale, la funzione visiva, deve essere supportata da una posizione della colonna che assicuri una certa rigidità e una contemporanea possibilità di aggiustamenti per favorire i movimenti del capo e delle mani;



L'illuminazione dell'ambiente di lavoro, sia essa naturale o artificiale, influenza con la sua qualità e quantità lo stato di salute degli occupanti, l'ambiente, la prestazione visiva e la sicurezza sul lavoro.



Un posto di lavoro con il Video Terminale interessa in genere tre compiti visivi:

- lettura di testi sullo schermo
- ricerca di lettere o simboli sulla tastiera
- lettura di testi accanto allo schermo o alla tastiera.

Pertanto le condizioni di illuminazione ambientale devono consentire una corretta prestazione visiva.

Molto importante è l'assenza di **Riflessi** nello schermo, i quali possono essere evitati con un corretto posizionamento del monitor, ad esempio:

- Posizionare il monitor perpendicolarmente alle finestre fra due impianti di illuminazione artificiale.
- Regolare l'altezza/angolazione del monitor così da evitare abbagliamenti da impianti di illuminazione a soffitto

- Illuminare la stanza con lampade provviste di schermi, poste in modo che siano al di fuori del campo visivo degli operatori.
- Se si utilizzano lampade al soffitto non schermate, la linea tra l'occhio e la lampada deve formare con l'orizzonte un angolo non inferiore ai 60°.

I riflessi possono essere ridotti minimizzando la quantità di superficie bianca intorno, usando scrivanie il cui piano sia di materiale opaco, regolando la quantità di luce generale nell'ambiente, integrando sistemi di illuminazione localizzata.

