



Salute e sicurezza ai tempi della scuola a distanza

PER I DOCENTI UTILIZZO DEL VIDEO TERMINALE –POSTAZIONE VDT

DEFINIZIONE

Posto di lavoro al VDT Insieme che comprende le attrezzature munite di videoterminale, la tastiera, gli accessori opzionali, il telefono, il modem, la stampante, il software, il supporto per i documenti, la sedia, il piano di lavoro e l'ambiente di lavoro immediatamente circostante.

LA NORMATIVA

La normativa sulla salute e sicurezza (D.Lgs. 81/2008, Titolo VII) individua i seguenti rischi legati all'uso frequente di VDT: →problemi per la vista (disturbi oculo-visivi) →problemi legati alla postura (disturbi muscolo-scheletrici) →affaticamento mentale.



PER LEGGERE ED APPROFONDIRE –DAL SITO INAIL

<https://www.inail.it/cs/internet/attivita/prevenzione-e-sicurezza/conoscere-il-rischio/ergonomia/videoterminali.html>

DISTURBI ALLA VISTA e all'APPARATO MUSCOLO-SCHELETRICO

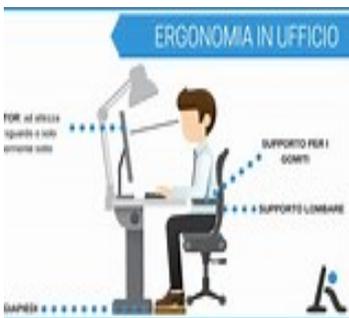
Sintomi

bruciore, lacrimazione, senso di corpo estraneo ,ammiccamento frequente , fastidio alla luce, pesantezza; visione annebbiata o sdoppiata ; stanchezza alla lettura e cefalea .

Generalmente sono disturbi reversibili

Principali cause

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



MISURE DI PREVENZIONE :

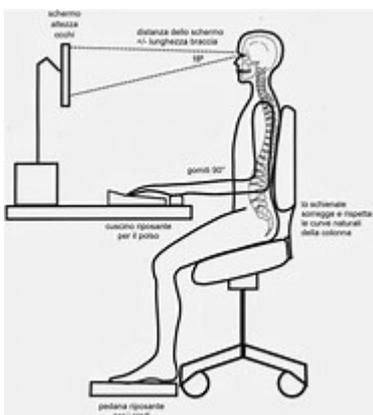


Verificare che l'illuminazione artificiale e naturale dell'ambiente sia corretta

Eliminare i riflessi sul monitor o l'abbagliamento diretto degli occhi

Regolare bene il monitor (contrasto, luminosità, sfarfallamento, colori dello schermo, posizione, distanza dagli occhi, ecc.)

Utilizzare frequentemente lo zoom per leggere bene senza sforzo



POSTURA CORRETTA PER EVITARE DISTURBI MUSCOLO-SCHELETRICI



AFFATICAMENTO MENTALE

SINTOMI

mal di testa, stanchezza • irritabilità, tensione nervosa • ansia, depressione • insonnia • problemi digestivi



MISURE DI PREVENZIONE

Svolgere regolarmente un po' di attività fisica

Sfruttare al meglio le pause dal lavoro, pensando ad altro

Evitare di lavorare in ambienti rumorosi

Imparare ad utilizzare bene i nuovi programmi o applicazioni per non sprecare tempo inutile

Imparare a gestire bene il sistema operativo del proprio pc come risorsa nelle operazioni usuali

Lavorare con una connessione internet veloce e sicura

Diluire nel tempo i lavori monotoni o ripetitivi



Prevedere momenti di esercizi semplici per riattivare la circolazione e tenere attiva la muscolatura.

Bere acqua in abbondanza

Alternare lavoro sedentario ad attività motoria libera o strutturata

