



**Politecnico  
di Bari**

**FABLAB BITONTO**

# **DOCUMENTO DI VALUTAZIONE DEI RISCHI**

**AI SENSI DELL'ART. 17, COMMA 1, LETTERA A), DEGLI ART. 28 E 29 DEL D. LGS. 81/08 E  
DELL'ART. 4 DEL DM 363/98**

## **ALLEGATI**

**PROCEDURA USO VIDEOTERMINALI**

**(P.5)**

DOCUMENTO DI VALUTAZIONE DEI RISCHI

Elaborato dal DL e dal RSPP in collaborazione con il MC

Agg. 28/05/2025

REV. 00 ED. 2025



### OGGETTO

Indicazioni riguardanti la corretta gestione delle postazioni di lavoro munite di videoterminale.

### SCOPO

Prevenzione dei rischi connessi all'uso dei videoterminali.

### CAMPO DI APPLICAZIONE

La presente procedura deve essere applicata da tutto il personale che opera utilizzando apparecchiature munite di videoterminale, anche per periodi limitati di tempo.

### RESPONSABILITA'

Tutti i lavoratori che operano utilizzando le attrezzature oggetto della presente procedura sono responsabili della sua corretta applicazione.

Il Responsabile del Servizio di Prevenzione e Protezione effettua la verifica dell'applicazione della presente procedura. I componenti del Servizio di Prevenzione e Protezione effettuano opera di vigilanza rispetto alla corretta applicazione delle disposizioni impartite con la presente procedura.

### NORMATIVA DI RIFERIMENTO

D.Lgs. 81/2008, Titolo VII

### DEFINIZIONI E TERMINI

**Videoterminale:** uno schermo alfanumerico o grafico a prescindere dal tipo di procedimento di visualizzazione utilizzato.

**Postazione di lavoro:** l'insieme che comprende le attrezzature munite di videoterminale, eventualmente con tastiera ovvero altro sistema di immissione dati, ovvero software per l'interfaccia uomo-macchina, gli accessori opzionali, le apparecchiature connesse, comprendenti l'unità a dischi, il telefono, il modem, la stampante, il supporto per i documenti, la sedia, il piano di lavoro, nonché l'ambiente di lavoro immediatamente circostante.

**Lavoratore:** chi utilizza un'attrezzatura munita di videoterminale, in modo sistematico o abituale per 20 ore settimanali dedotte le interruzioni.

### MODALITA' OPERATIVE

Vengono di seguito elencate le verifiche che ogni operatore è tenuto ad effettuare presso le postazioni munite di videoterminale, al momento del loro utilizzo.

### ILLUMINAZIONE E RIFLESSI

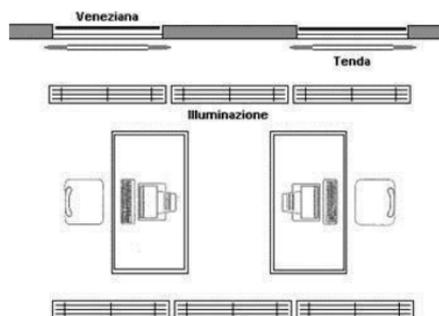


fig.1

1. Verificare che non ci siano riflessi fastidiosi sullo schermo.



2. Se ci sono riflessi fastidiosi regolare l'orientamento dello schermo rispetto alle finestre e/o alle fonti luminose artificiali. Lo schermo deve essere posto in modo che le finestre siano perpendicolari rispetto al monitor.
3. In caso di bisogno è necessario poter regolare l'intensità della luce proveniente dalle finestre agendo opportunamente sulle tende.

### REGOLAZIONE DEL SEDILE

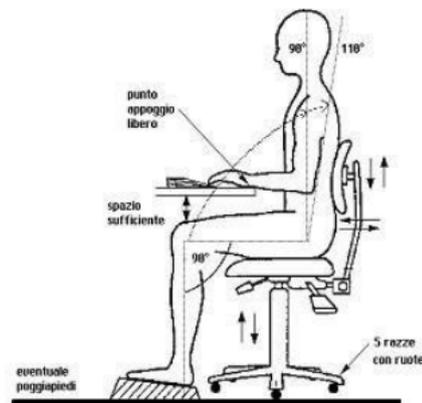


fig.2

1. Sedersi sul sedile e regolarlo ad un'altezza tale che consenta di appoggiare i piedi sul pavimento e di formare un angolo di circa 90° tra le gambe ed il busto.
2. Se il sedile o il tavolo sono troppo alti è necessario richiedere un poggiatesta.
3. Lo schienale deve essere posizionato in modo da sostenere per intero la zona lombare.
4. Lo schienale deve avere un'inclinazione di 90°, o appena superiore, rispetto al piano del pavimento.

### DISPOSIZIONE DI OGGETTI E ATTREZZATURE SUL TAVOLO

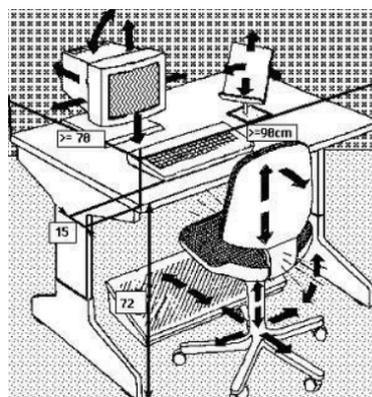


fig.3

1. La tastiera deve essere disposta in modo da lasciare tra essa e il bordo anteriore del tavolo uno spazio sufficiente per appoggiare gli avambracci durante la digitazione.



2. Sistemare davanti a sé gli oggetti e le apparecchiature (monitor, documenti, leggio e tastiera) che richiedono maggiore attenzione. L'organizzazione degli oggetti di cui sopra, dovrà essere tale da far rientrare gli stessi in un campo visivo il più ristretto possibile, in modo tale da dover compiere il minor numero possibile di spostamenti del capo durante l'esecuzione di un lavoro.
3. Verificare che i documenti sui quali si lavora siano sufficientemente illuminati, integrando eventualmente l'illuminazione con lampade da tavolo.
4. Porre il monitor ad una distanza di circa 50/70 cm. Dagli occhi.
5. Regolare il monitor in modo che sia leggermente più basso dell'altezza degli occhi.
6. Usare i comandi per la regolazione della luminosità e contrasto del video, per una migliore distinzione dei caratteri.
7. È fatto obbligo, quando possibile, di organizzare il proprio lavoro alternando il tempo impegnato al VDT con periodi, anche di pochi minuti, in cui si svolgano compiti che permettano, cambiamento posizione, di sgranchirsi le braccia e la schiena e non comportino la visione ravvicinata. In ogni caso è fatto obbligo di osservare una pausa da VDT di 15 minuti ogni 120 minuti.
8. Nelle pause di lavoro evitare di rimanere seduti impegnando la vista.

### STRESS PSICOFISICO

I lavoratori addetti all'utilizzo dei videoterminali possono accusare disturbi da stress. Ciò deriva, molto spesso, da un incremento del ritmo di lavoro o da pressioni esterne dovute a particolari scadenze di lavoro, e non dall'utilizzo in se delle attrezzature munite di videoterminali.

Per alcuni lavoratori addetti al VDT si riscontra, una riduzione dello stress, in quanto il videoterminale rende il loro lavoro più difficile o più interessante.

Nel lavoro al videoterminale è possibile riscontrare una certa difficoltà degli operatori a seguire adeguatamente il continuo aggiornamento dei software. L'attività di videoterminale richiede pertanto che essa sia preceduta da un adeguato periodo di formazione all'uso dei programmi e procedure informatiche.

### AFFATICAMENTO VISIVO

Si tratta di un disturbo che scaturisce da un sovraccarico dell'apparato visivo, per evitare complicazioni si raccomanda ai lavoratori VDT di.

- Non avvicinarsi mai troppo al video per migliorare la visibilità dei caratteri (considerare le corrette distanze in dicte da procedura); aumentare piuttosto la dimensione dei caratteri o ingrandire la pagina sullo schermo, soprattutto nel caso si adoperino lenti multifocali (progressive), è utile mantenere i testi cartacei alla medesima altezza rispetto al monitor, utilizzando un leggio portadocumenti posizionato il più vicino possibile al video e sempre di fronte all'operatore.
- Per portatori di occhiali: gli oggetti riflettenti dell'ambiente, ma soprattutto il monitor, originano riflessi sia sulla superficie esterna sia su quella interna degli occhiali. Questi riflessi si sovrappongono sulla retina alle immagini visive e creano degli aloni fastidiosi. È buona norma utilizzare lenti trattate con filtri antiriflesso. Anche talune lenti colorate possono essere utili per ridurre la luce dello sfondo e migliorare il contrasto.
- Effettuare le previste pause: il D.Lgs. 81/08, all'art. 175, prevede 15 minuti di pausa ogni 120 minuti di applicazione continuativa al VDT, durante la quale è consigliabile sgranchirsi le braccia e la schiena, senza impegnare gli occhi. Gli effetti più benefici si hanno quando, durante le pause, si rivolge lo sguardo su oggetti lontani, meglio se fuori dalla finestra.

### POSTURA NON CORRETTA

Per prevenire l'insorgenza di disturbi muscolo-scheletrici i lavoratori dovranno:

- assumere la postura corretta di fronte al video, con piedi ben poggiati al pavimento e schiena appoggiata allo schienale della sedia nel tratto lombare. A tale scopo sono disponibili le diverse regolazioni (fig.4);



- posizionare lo schermo del video di fronte in maniera che, anche agendo su eventuali meccanismi di regolazione, lo spigolo superiore dello schermo sia posto un po' più in basso dell'orizzontale che passa per gli occhi dell'operatore e ad una distanza dagli occhi pari circa a 50/70 cm (fig.4);
- disporre la tastiera davanti allo schermo (fig.3 e fig.4) ed il mouse, o eventuali altri dispositivi di uso frequente, sullo stesso piano della tastiera ed in modo che siano facilmente raggiungibili;
- eseguire la digitazione e utilizzare il mouse evitando irrigidimenti delle dita e del polso, curando di tenere gli avambracci appoggiati sul piano di lavoro in modo da alleggerire la tensione dei muscoli del collo e delle spalle;
- evitare, per quanto possibile, posizioni di lavoro fisse per tempi prolungati. Se ciò fosse inevitabile si raccomanda la pratica di frequenti esercizi di rilassamento (collo, schiena, arti superiori ed inferiori).

### LAVORATRICI IN STATO DI GRAVIDANZA

Come contemplato dal comma 1 dell'art. 28 del D.Lgs. 81/08, la valutazione dei rischi ha riguardato anche quelli relativi alle lavoratrici in stato di gravidanza (*secondo quanto previsto dal D.Lgs. 26 marzo 2001, n. 151*).

La tutela della salute delle lavoratrici madri attraverso l'eliminazione o riduzione dell'esposizione a fattori di rischio professionali per le gravide, per l'embrione e per il feto, con particolare attenzione ai fattori di rischio abortigeni, mutageni e teratogeni, ha comportato la valutazione dei rischi per la sicurezza e la salute delle gestanti, puerpere o in periodo di allattamento fino a sette mesi dopo il parto, per le lavoratrici addette all'utilizzo dei VDT.

**La valutazione ha tenuto conto anche dei movimenti, delle posizioni di lavoro, della fatica mentale e fisica e degli altri disagi fisici e mentali connessi con l'attività svolta dalle suddette lavoratrici durante l'utilizzo dei VDT.**

Ne scaturisce che le possibili problematiche riscontrate scaturiscono dall'assunzione di variazioni posturali legate alla gravidanza che potrebbero favorire l'insorgenza di disturbi dorso-lombari atti a giustificare la modifica temporanea delle condizioni o dell'orario di lavoro. Pertanto, a seguito della suddetta valutazione, sono state individuate le seguenti misure di prevenzione da adottare:

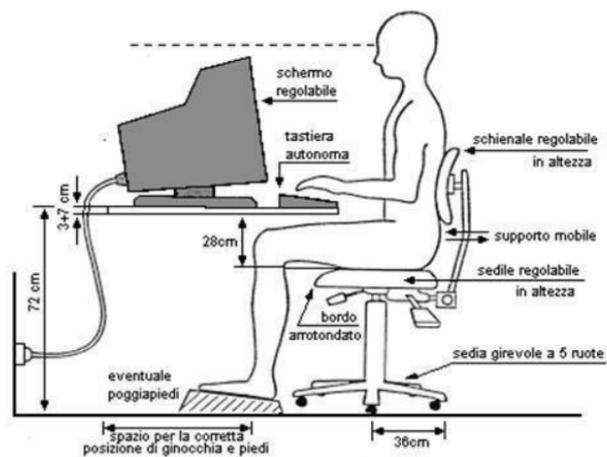
- alle lavoratrici gestanti saranno concesse maggiori pause di riposo (15 minuti ogni 60 minuti di lavoro al VDT) al fine di consentire cambiamenti posturali atti a prevenire la possibile insorgenza di disturbi dorso-lombari;
- verranno modificati i ritmi lavorativi, in modo che essi non siano eccessivi e, che non comportino una posizione particolarmente affaticante per la lavoratrice;
- se richiesto dal medico competente, si può predisporre una modifica delle condizioni o degli orari di lavoro.



Politecnico  
di Bari

**FABLAB BITONTO**

**SCHEMA RIEPILOGATIVO DELLA POSTAZIONE DI LAVORO AL VDT**



*fig.4*

DOCUMENTO DI VALUTAZIONE DEI RISCHI

Elaborato dal DL e dal RSPP in collaborazione con il MC

Agg. 28/05/2025

REV. 00 ED. 2025