

PuntoSicuro di martedì 17 luglio 2007

PREVENIRE I MALESSERI ASSOCIATI ALL'USO DEL VDT

**Publicata la versione aggiornata di un opuscolo sull'uso in sicurezza dei videotermini.
Prevenzione delle patologie muscoloscheletriche.**

Bruciore agli occhi, collo rigido, mal di testa, dolori in corrispondenza di spalle, di braccia e mani sono alcuni tra i malesseri che possono insorgere nell'uso scorretto dei videotermini e che possono sfociare in vere e proprie patologie.

Per fornire un aiuto nella prevenzione di questi disturbi e nell'organizzazione corretta dei tempi e della postazione di lavoro, la Suva, istituto svizzero di assicurazione contro gli infortuni sul lavoro, ha aggiornato un opuscolo sull'utilizzo in sicurezza dei videotermini.

In particolare la pubblicazione, in considerazione del fatto che negli uffici si trovano sempre più **schermi piatti**, prende in considerazione i problemi legati a questi ultimi.

Altro argomento aggiornato rispetto alla precedente versione è l'utilizzo dei **computer portatili**.

I notebook sono uno strumento sempre più apprezzato in quanto consentono di lavorare in ogni luogo, tuttavia **“se sono utilizzati ad una postazione di lavoro fissa, l'ergonomia ne risente”**.

A tale proposito l'opuscolo consiglia che se si usa il computer portatile in ufficio è bene utilizzare una **docking-station** (postazione che ospita, su una scrivania, un computer portatile e ne rende possibile, tramite un solo connettore, di utilizzarlo come un desktop) e **lavorare con una tastiera esterna e un mouse separato**.

Se **i caratteri** sullo schermo del notebook **sono inferiori a 3 mm** è consigliato l'utilizzo di uno **schermo esterno**.

Benché la pubblicazione faccia riferimento alla legislazione svizzera, sono presenti indicazioni utili anche per la realtà lavorativa italiana, in particolare le **indicazioni sugli schermi piatti e gli esercizi di rilassamento e stretching**.

Ricordiamo tuttavia che in Italia le linee guida di riferimento all'uso dei videotermini sono le seguenti: **DECRETO 2 ottobre 2000 - Linee guida d'uso dei videotermini**

QUI la pubblicazione