Ministero dell'Istruzione e del Merito
ISTITUTO COMPRENSIVO
"MICHELE GRECO"
VIA 1° MAGGIO, 3- 74024 MANDURIA (TA)
Tel. Segreteria 099-9794467
C.M.: TAIC84800D – C.F.: 90214300734 – C.U.: UFFBHX
Mail:taic84800d@istruzione.it **PEC:** taic84800d@pec.istruzione.it **sito web:** www.icsmichelegreco.edu.it

DSGA
Assistenti Amministrativi
Sito bacheca scuola
ARGO
RSPP Casieri
ATTI

Oggetto: INFORMATIVA Utilizzo attrezzature munite di Videoterminale

Il videoterminale, inteso come schermo alfanumerico o grafico a prescindere dal tipo di procedimento di visualizzazione utilizzato (es: personal computer o qualsiasi terminatale di rete), è divenuto ormai uno strumento di uso frequente che ha apportato radicali cambiamenti nel lavoro quotidiano. È riconosciuto, però, che un uso intensivo dello stesso, soprattutto in condizioni ambientali non perfette, può essere responsabile dell'insorgenza di disturbi a livello oculare o dell'apparato muscolo scheletrico.
Senza ad arrivare a vere e proprie malattie, questi disturbi possono essere dei "fastidi" che possono essere prevenuti con opportune misure di organizzazione del lavoro e con una corretta progettazione ergonomia delle postazioni.
La legislazione vigente classifica il lavoratore a terminale colui che utilizza il VDT in modo sistematico o abituale per **20 ore settimanali**.
Questo lavoratore sarà sottoposto a sorveglianza sanitaria (visita medica generale, mirata in particolare all'apparato visivo e all'apparato osteoarticolare, alla verifica della postura e dell'affaticamento fisico o mentale) effettuata dal medico competente individuato dal datore di lavoro.
In ogni caso, se la lavorazione si protrae per **4 ore**, il lavoratore ha diritto ad una **pausa di 15 minuti ogni 2 ore** le cui modalità possono essere definite dalla contrattazione collettiva anche aziendale.
Nel computo dei tempi di interruzione non sono compresi i tempi di attesa della risposta da parte del sistema elettronico, che sono considerati, a tutti gli effetti, tempo di lavoro, ove il lavoratore non possa abbandonare il posto di lavoro.
La pausa è considerata a tutti gli effetti parte integrante dell'orario di lavoro e, come tale, non è riassorbibile all'interno di accordi che prevedono la riduzione dell'orario complessivo di lavoro.
Gli effetti sulla salute ed i rischi connessi all'attività legati all'uso del VDT riguardano:

- l'apparato visivo;
- l'apparato muscolo-scheletrico;
- lo stress.

I disturbi possono derivare da una impropria progettazione della postazione di lavoro e da procedure lavorative non corrette.
I disturbi dell'apparato oculo-visivo si presentano come: bruciore, secchezza, senso di corpo estraneo, ammiccamento frequente, fastidio al la luce, visione sdoppiata, stanchezza alla lettura.
Sono fenomeni per lo più reversibili e costituiscono la sindrome da fatica visiva. Sono indici di sovraccarico dell'apparato visivo.
Le cause sono legate all'inadeguatezza dell'illuminazione nell'ambiente di lavoro, all'impegno visivo ravvicinato, statico e protratto nel tempo o a difetti visivi mal corretti.

I disturbi muscolo-scheletrici derivano da posture non corrette (errata scelta e disposizione degli arredi e/o del VDT) o da posture fisse e prolungate (anche se appropriate). Si manifestano con sensazione di tensione, di peso o di dolore principalmente alla nuca, alle spalle e alla schiena.
L'uso prolungato della tastiera e/o del mouse (soprattutto in condizioni non corrette) può facilitare l'insorgenza di infiammazioni dei tendini della mano e dell'avambraccio.
Lo stress può essere causato da fattori legati all'organizzazione del lavoro, come ad esempio: lavoro ripetitivo/monotono (data-entry) o complesso (programmazione) oppure da fattori ambientali, es posizioni di lavoro, illuminazioni inadeguate, rumore, ecc.
Può manifestarsi con male alla testa, tensione nervosa, irritabilità, stanchezza eccessiva, insonnia, disturbi alla digestione.
Quando si parla di videoterminale ci si riferisce anche alle caratteristiche della postazione di lavoro.
Il posto di lavoro è quindi l'insieme che comprende le attrezzature munite di videoterminale, eventualmente con tastiera ovvero altro sistema di immissione dati, incluso il mouse, il 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.
Gli spazi devono permettere una posizione comoda, i cambiamenti di posizione ed i movimenti operativi.
Il piano di lavoro deve essere opaco, di colore chiaro ma non bianco, non riflettente, di dimensioni sufficienti a permettere una dislocazione flessibile dello schermo, della tastiera e di quanto necessita all'attività lavorativa. L'altezza deve essere di cm. 72 se fisso oppure permettere un'escursione al disopra e al di sotto di questa misura se regolabile. Lo spazio sottostante deve consentire l'alloggiamento delle gambe semidistese.
La tastiera deve essere inclinabile e dissociata dallo schermo, dotata di superficie opaca chiara ma non bianca, davanti ad essa ci deve essere spazio sufficiente per appoggiare gli avambracci durante le operazioni di digitazione.
Lo schermo deve essere orientabile ed inclinabile per evitare riflessi molesti ed abbaglianti.
Il sedile di lavoro deve essere comodo e girevole e dotato di basamento stabile o con cinque punti di appoggio. La seduta e lo schienale devono essere regolabili in altezza ed inclinazione. Il piano del sedile e lo schienale devono essere ben sagomati, provvisti di una spessa imbottitura semirigida.
Altri accessori sono: il poggiapiedi che deve essere messo a disposizione delle persone di bassa statura, in modo che le gambe non "penzolino" dalla sedia. Può essere utile il leggio porta documenti.

Si riportano le principali accortezze per l'utilizzo dei videoterminali e mantenimento della postura, premesso che gli operatori utilizzatori di Videoterminali, apparecchi VDT e/o PC hanno un impegno inferiore ai limiti di legge (All. VII L. 81/08) delle venti ore settimanali per tutte le settimane lavorative dell'anno:

L'organizzazione del lavoro deve essere in ogni caso realizzata considerando la necessità di ridurre le condizioni di disagio psicofisico (ripetitività e monotonia) Ove l'attività si protragga per almeno 4 ore consecutive, dovrà sempre essere osservata una pausa di riposo di 15 minuti ogni due ore di lavoro.
Per ridurre l'affaticamento visivo ed i rischi a carico dell'apparato oculo-visivo, è necessario:

- orientare il VDT in modo da non avere sorgenti luminose anteriori o posteriori allo schermo, evitando riflessi e abbagliamenti;
- non utilizzare schermi video con caratteri poco definiti e immagine instabile;
- mantenere la distanza degli occhi dallo schermo compresa tra i 60 e gli 80 centimetri.

Per evitare o ridurre i disturbi scheletrici o muscolari, soprattutto in caso d'uso prolungato dei VDT, è consigliabile:

- stare seduti col bacino leggermente spostato in avanti e la colonna vertebrale leggermente piegata all'indietro;

- appoggiare gli avambracci sul piano di lavoro con inclinazione del gomito pari o superiore a 90°;
- variare di tanto in tanto la posizione del corpo;
- evitare di tenere a lungo il capo inclinato in avanti o all'indietro.

Copia della presente circolare viene consegnata a tutto il personale amministrativo per assicurare la conoscenza per gli adempimenti e gli obblighi previsti.

Il DIRIGENTE SCOLASTICO
Prof. Pietro Pulieri
(Documento firmato digitalmente ai sensi del
Codice dell'Amministrazione Digitale e normativa successiva)

PIETRO PULIERI
09.09.2025
10:31:19 CEST