

INDICAZIONI PER LA PREVENZIONE DAI RISCHI LEGATI ALL'USO DEI VIDEOTERMINALI IN RELAZIONE ALLA DIDATTICA A DISTANZA

Premessa

Le presenti indicazioni valgono per studenti, docenti e genitori/tutori.

I docenti, durante le videolezioni, avranno cura di ricordare agli studenti, di attenersi alle presenti indicazioni, in particolare per quanto riguarda la postazione di lavoro.

Si confida anche nella collaborazione dei genitori/tutori, soprattutto degli alunni minorenni, ai quali è demandata la vigilanza sulla corretta fruizione della didattica a distanza da parte dei propri figli

Indicazioni operative

In generale si consiglia di svolgere al massimo 4 ore effettive di attività on line al giorno in videoconferenza (max 20 ore a settimana).

Ogni lezione in videoconferenza dovrà essere contenuta preferibilmente in 35/40 minuti

Nel caso di esposizione prolungata al videoterminale, dovrà essere garantita una pausa di almeno 15 minuti ogni 2 ore di collegamento continuativo al p.c.

Durante la pausa, è bene che l'operatore si sposti dalla postazione p.c. per rilassare il corpo e per dirigere lo sguardo (avvicinandosi ad una finestra) su oggetti il più possibile lontani.

Indicazioni in materia di tutela della salute e sicurezza

La prolungata esposizione al videoterminale può comportare un pericolo per la salute in relazione alla durata dell'esposizione, alle caratteristiche del lavoro svolto, alle caratteristiche dell'hardware e del software, alle caratteristiche del posto di lavoro e dell'ambiente.

Effetti sulla salute legati al lavoro con una unità video sono dimostrabili per quanto concerne i disturbi oculovisivi, i disturbi muscolo-scheletrici e, in minore misura, le reazioni da stress.

I disturbi all'apparato visivo sono dovuti essenzialmente ad un'elevata sollecitazione e all'affaticamento degli occhi. L'apparato oculare è sollecitato per i seguenti motivi:

- sforzo accomodativo e adattativo (distanze e livelli di luminosità sempre differenti);
- posizionamento non corretto dello schermo rispetto alle finestre e ad altre sorgenti luminose; ciò causa abbagliamenti, riflessi fastidiosi e un maggiore contrasto chiaro-scuro;
- sfarfallio dei caratteri e dello sfondo, soprattutto con gli schermi di vecchia generazione;
- cattiva visualizzazione di singoli caratteri, frasi o di intere porzioni di testo;
- desktop disordinato e sfruttato in maniera insoddisfacente

I dolori al collo e alle articolazioni sono imputabili a:

- posizione sedentaria protratta o postura scorretta;
- spazio insufficiente per la tastiera e il mouse;
- mancanza di ausili di lavoro ergonomici (ad es. poggiapiedi, poggiapolsi per tastiera e mouse);
- altezza della sedia non perfettamente idonea o del tutto inadatta alle caratteristiche fisiche dell'utente;

C.P.I.A. LIVORNO- CENTRO PROVINCIALE ISTRUZIONE ADULTI
Servizio di Prevenzione e Protezione

- schermo collocato in posizione rialzata;
- uso di occhiali non idonei o ridotta capacità visiva (l'uso di occhiali progressivi non adatti può, infatti, costringere il lavoratore ad assumere una posizione incongrua con la testa).

Principali misure di prevenzione

Il posto di lavoro deve essere ben dimensionato e allestito in modo che vi sia spazio sufficiente per permettere cambiamenti di posizione e movimenti operativi. Il monitor non deve costituire ostacolo per la visuale orizzontale dell'operatore. La postazione ottimale è la seguente (fig. 1):

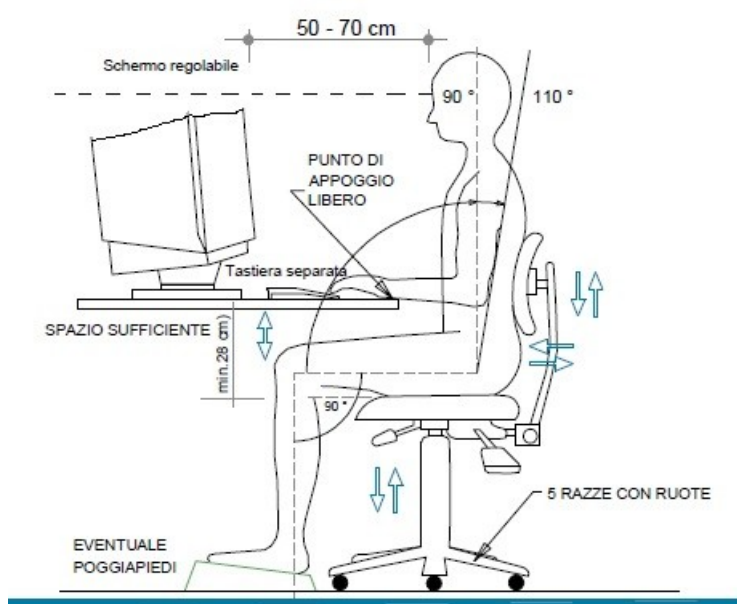


Fig. 1

Da evitare posture incongrue come quelle indicate nella figura 2

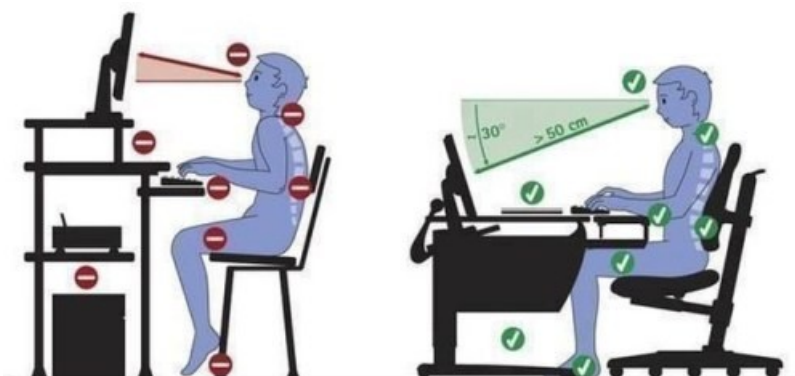


Fig. 2 - NO

Fig. 3 - SI

C.P.I.A. LIVORNO- CENTRO PROVINCIALE ISTRUZIONE ADULTI
Servizio di Prevenzione e Protezione

- L'illuminazione della postazione deve garantire una luminosità sufficiente e un contrasto appropriato tra lo schermo e l'ambiente circostante, tenuto conto delle caratteristiche del lavoro e delle esigenze visive degli studenti e dei docenti.
- Evitare riflessi sullo schermo ed eccessivi contrasti di luminanza e abbagliamenti dell'operatore/trice, disponendo la postazione di lavoro in funzione dell'ubicazione delle fonti di luce naturale e artificiale (in particolare le postazioni vanno posizionate in modo da avere la sorgente luminosa di fianco).
- Assumere la postura corretta di fronte al video, con piedi ben poggiati sul pavimento (meglio su di una pedana inclinata) e la schiena poggiata allo schienale della sedia nel tratto lombare. Non usare sedili senza schienale (evitare di stare seduti sugli sgabelli).
- 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 a circa 50-70 cm;
- Disporre la tastiera davanti allo schermo, il mouse od 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;
- Per prevenire l'insorgenza di disturbi muscolo-scheletrici si dovranno evitare, per quanto possibile, posizioni di lavoro fisse per tempi prolungati. Ricordare che, per evitare i disturbi alla colonna vertebrale, è importante spesso o almeno ogni ora cambiare posizione, alternando la posizione seduta con quella in piedi o viceversa, facendo qualche passo e muovendo la schiena, le spalle, il collo e le braccia.