

Informazioni sintetiche sull'uso dei videoterminali

Un posto di lavoro deve, in termini generali, avere dimensioni corrette e possedere una serie di regolazioni che consentano l'adattamento individuale, in modo da poter rispondere il più possibile alle esigenze dei singoli per una posizione non affaticante durante il lavoro. Luminosità, luci non abbaglianti, ambiente confortevole a basso livello di rumore, un microclima confortevole, contribuiscono a soddisfare non solo certe necessità elementari dell'uomo, ma anche necessità psicologiche e realizzazione di se stessi. Per tal motivo nel computo dei rischi nei luoghi di lavoro vengono indicati i rischi *per la salute*, provenienti proprio da carenze dei fattori su descritti, oltre che i cosiddetti *rischi trasversali*, tra i quali quelli che riguardano la sfera psichica dell'individuo.

Negli ultimi tempi particolare attenzione, nelle considerazioni in merito alle posizioni di lavoro ergonomicamente accettabili, è stata riservata alle posture di lavoro ai videoterminali e, quindi, ai posti di lavoro al computer, un po' anche sulla scorta di atteggiamenti emotivi da parte dei videoterminalisti, in generale preoccupati da impropri timori circa gli effetti di "raggi nocivi" che proverrebbero dal terminale video, mentre il problema è assai più complesso, ed i danni per la salute (molti, se non si seguono opportuni accorgimenti) vengono da molte parti.

Non a caso la 626/94 e i successivi decreti hanno dato particolare rilevanza all'argomento. Infatti, occorre assicurare, a chi lavora presso un terminale video, anzitutto una posizione corretta. Ad esempio, rimanere seduti con i piedi penzoloni significa tenere le cosce premute sul sedile, con difficoltà di circolazione sanguigna, e fastidi muscolari possono aversi se si opera tenendo le braccia pensili, non convenientemente poggiate o rilassate.

Pertanto, prima attenzione va riservata al sedile, che dovrà avere le caratteristiche sintetizzate in fig. 1.

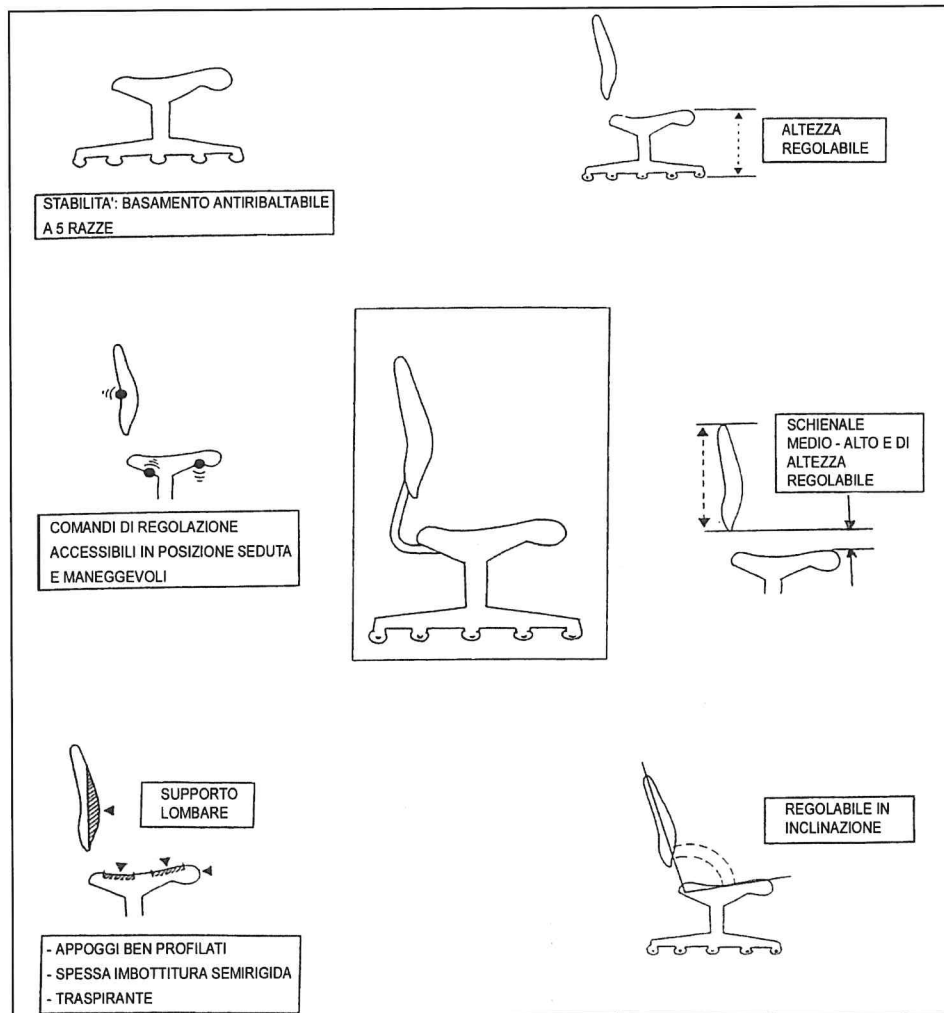


Figura n. 1

Ma anche il tavolo deve avere ben definite caratteristiche ergonomiche (fig. 2 e 3), ed in particolare:

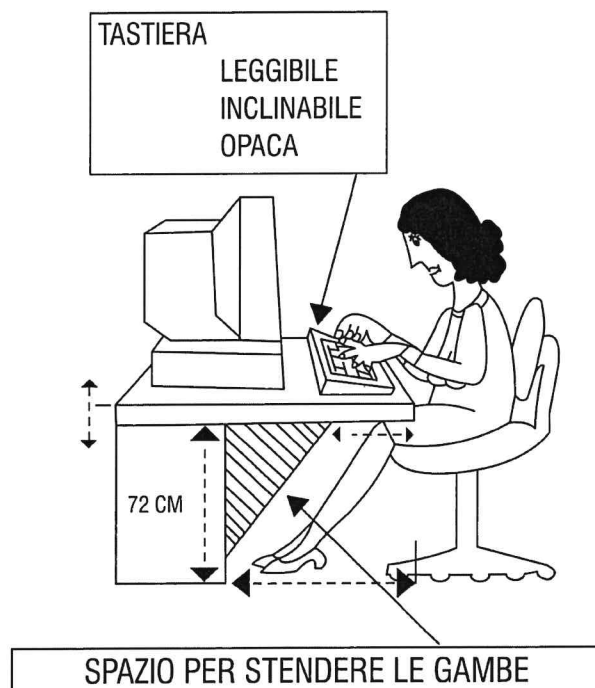


Figura n.2

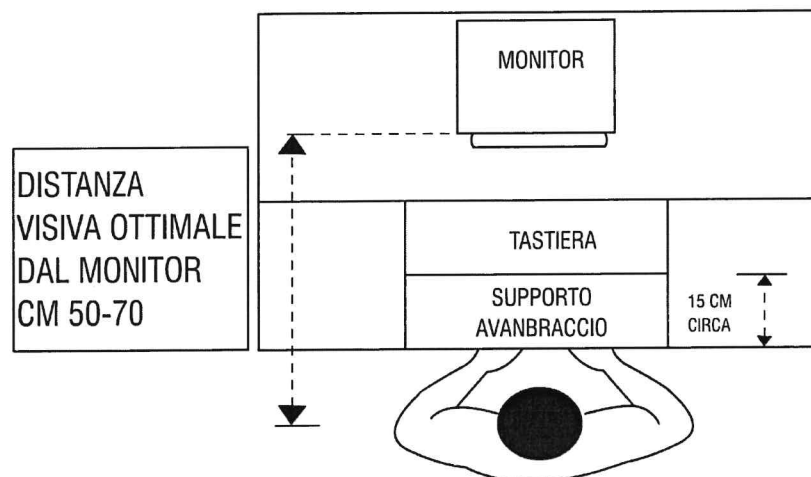


Figura n.3

1. superficie opaca, di colore chiaro ma non bianco
2. altezza del piano, se fissa, di 72 cm circa; se (più opportunamente) regolabile, deve garantire un'escursione sia al di sopra che al di sotto di 72 cm
3. sotto al piano di lavoro vi sarà spazio in profondità tale da consentire l'alloggiamento delle gambe semidistese, ed in larghezza in modo tale da consentire al sedile di infilarci
4. una profondità tale da assicurare una corretta distanza visiva ed il supporto per gli avambracci
5. una larghezza adeguata al tipo di lavoro svolto: ad esempio, ampia se il lavoro prevede la copiatura di documenti cartacei, minore se si registrano prevalentemente operazioni di dialogo.

Rilevante è la posizione dello schermo (fig. 4) che, oltre a rispondere a caratteristiche ergonomiche riferite alla macchina e non emettere radiazioni nocive, dovrà avere i seguenti requisiti:

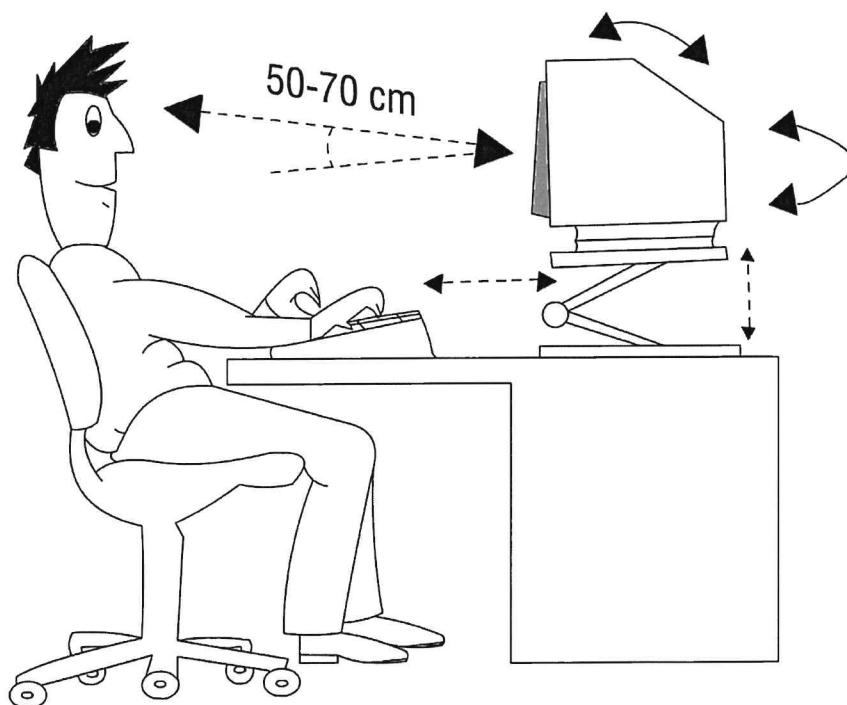


Figura n. 4

- caratteri definiti e leggibili
- immagini stabili
- regolabilità del contrasto e della luminosità
- orientabilità nello spazio
- possibilmente posto su supporto autonomo regolabile, purché solido e stabile
- posizionamento rispetto alle fonti di luce tale da evitare riflessi indesiderati.

I filtri aggiuntivi agli schermi, con funzione antiriflesso, sono utili quando non sia possibile migliorare in altro modo la visibilità dei caratteri, purché:

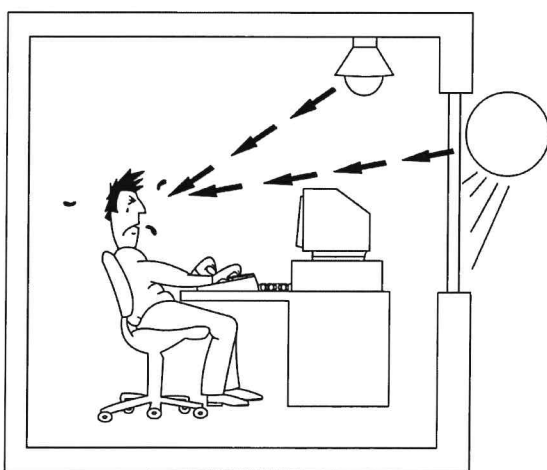
- siano di buona qualità
- siano mantenuti in buone condizioni di pulizia
- evitino effetti tipo specchio.

Ma l'attenzione preminente, nelle posture ai videoterminali ergonomicamente corrette, va riservata alla illuminazione, naturale o artificiale che essa sia.

In entrambi i casi, occorre evitare sia abbagliamenti diretti (fig. 5) che riflessi (fig. 6), ma soprattutto contrasti eccessivi (fig. 7), che si registrano quando:

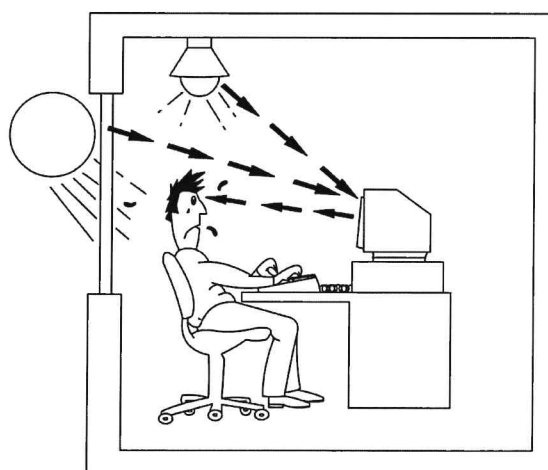
1. mancano schermature alle finestre ed alle fonti di luce artificiale
2. il monitor è disposto con la finestra di fronte o di spalle
3. si impiegano arredi con superfici lucide e/o bianche e/o nere
4. le pareti sono troppo chiare o troppo scure.

La fig. 8 propone un esempio di illuminazione localizzata di piena soddisfazione.



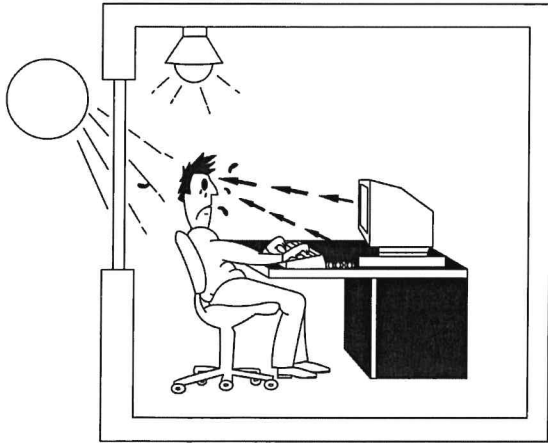
ABBAGLIAMENTI DIRETTI

Figura n. 5



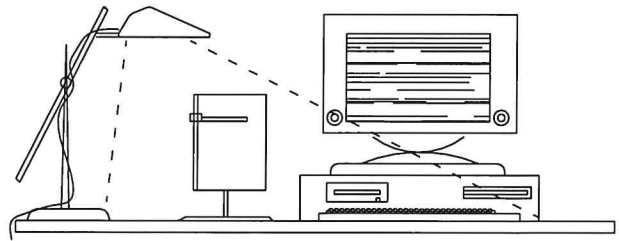
ABBAGLIAMENTI RIFLESSI

Figura n.6



CONTRASTI ECCESSIVI

Figura n. 7



Illuminazione localizzata della postazione di lavoro

Figura n.8