



EUCENTRE
FOR YOUR SAFETY.

ALLEGATO A.6
INFORMATIVA SULLA SICUREZZA
PER I VIDEOTERMINALISTI
ALLEGATO A DEL MANUALE SGHS



N. REV.	DATA	MOTIVO DELLA REVISIONE
0	01/06/2016	Prima Edizione
1	07/11/2016	Aggiornamento Organigramma
2	08/01/2018	Nuovo Laboratorio e Modifica Assetto Organizzativo
3	01/10/2019	Aggiornamento Planimetria

Fondazione Eucentre

Via Ferrata, 1 - 27100 Pavia

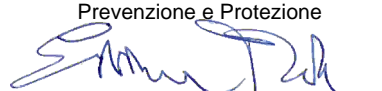

Tel: 0382 5169811

Fax: 0382 529131

P. IVA: 02009180189

e-mail: info@eucentre.it

Web site: www.eucentre.it

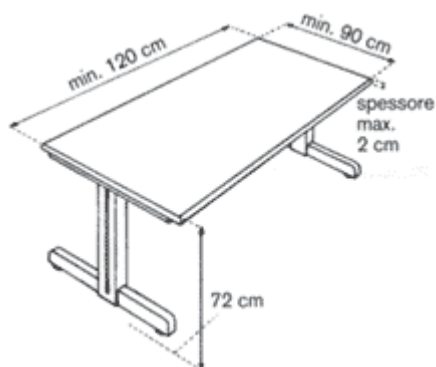
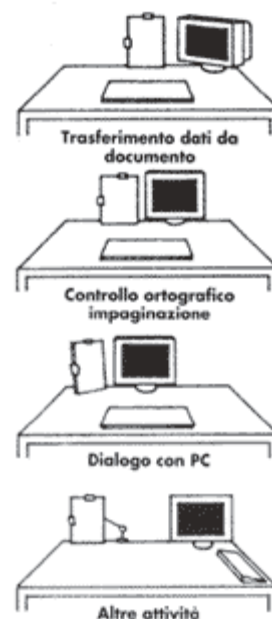
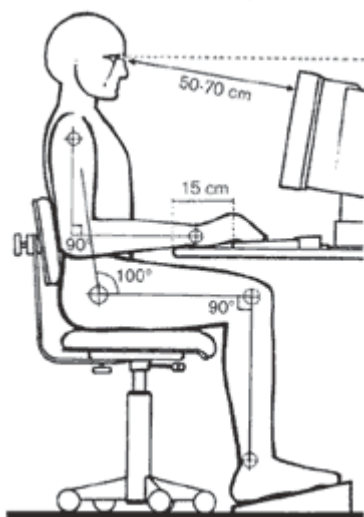
REDAZIONE E VERIFICA	EDIZIONE	REVISIONE	APPROVAZIONE
Responsabile del Servizio di Prevenzione e Protezione 	Numero: 1 Data: 01/06/2016	Numero: 3 Data: 01/10/2019	Presidente 

IL POSTO DI LAVORO

Al momento della progettazione del posto di lavoro, la collocazione delle attrezzature (video, tastiera, foglio, stampante), la dimensione degli spazi e le caratteristiche degli arredi dovranno essere scelte in funzione del tipo di attività prevista.

Essa si distingue essenzialmente in:

- interattiva con lavoro prevalentemente al video
- di trasferimento dati da documento
- mista



La ricerca della funzionalità operativa deve essere contemperata con il rispetto dell'ergonomia, secondo le indicazioni di seguito esposte:

LA POSTURA

L'operatore deve assestare la propria postura comodamente regolando i vari elementi del posto di lavoro:

- il tronco deve essere in posizione tendenzialmente eretta, con appoggio del tratto lombare allo schienale per ridurre la compressione dei dischi intervertebrali;
- gli angoli "braccio-avambraccio" e "coscia-gamba" devono essere di circa 90° (retti) per ridurre al minimo l'affaticamento muscolare e permettere una buona circolazione periferica;
- l'angolo "tronco-coscia" deve essere all'incirca di 100° per garantire una adeguata distribuzione dei carichi sull'apparato osteoarticolare ed impedire danno- se compressioni pelvico-addominali;
- il bordo superiore dello schermo deve essere posto all'altezza degli occhi, o al di sotto di essa, e a una distanza compresa tra i 50 e 70 cm, per evitare l'affaticamento della muscolatura oculare e contratture dei muscoli del collo;
- la tastiera deve essere disposta in modo tale da permettere l'appoggio degli avambracci (a 15 cm circa dal bordo del tavolo) per evitare contratture muscolari.

IL PIANO DI LAVORO

- Il tavolo, preferibilmente con bordi arrotondati, deve avere dimensioni adatte a garantire la comoda disposizione delle attrezzature di lavoro, con possibilità di collegamento ad altri moduli utili;
- l'altezza e la profondità del tavolo devono lasciare adeguato spazio per le gambe dell'operatore e consentire comodi aggiustamenti posturali;
- per tener conto delle variabili antropometriche degli operatori, si deve intervenire sull'altezza del piano di lavoro (meglio se regolabile) o sull'altezza dell'insieme "piano del sedile e appoggio dei piedi";
- la superficie del tavolo deve essere di colore neutro e opaca in modo da evitare abbagliamenti e riflessi fastidiosi;
- la tastiera deve essere separata dal video, mobile, inclinabile, con i tasti in materiale opaco e con caratteri leggibili;
- il video deve essere orientabile e inclinabile, con lo schermo antiriflettente con luminosità e contrasto regolabili, con l'immagine stabile, i caratteri definiti e leggibili;
- per il lavoro di videoscrittura è necessaria la dotazione di un portadocumenti regolabile in altezza ed in inclinazione.



IL SEDILE

- il sedile deve essere mobile con rotelle in modo da consentire l'accesso alle diverse attrezzature del posto di lavoro e facilitare l'aggiustamento posturale;
- la stabilità del sedile deve essere garantita da una base sufficientemente ampia, con cinque razze, tale da impedire ribaltamenti accidentali;
- il piano del sedile deve essere di dimensioni idonee, di materiale lavabile e che non ostacoli la traspirazione, con i bordi arrotondati, con imbottitura semirigida, e superficie piana per permettere una corretta distribuzione dei pesi del tronco;
- l'altezza del piano sedile deve essere regolabile tramite comandi facilmente accessibili e azionabili;
- lo schienale, con le stesse caratteristiche costruttive del sedile e anatomicamente conformato, deve essere agevolmente regolabile in altezza ed in inclinazione, in modo da permettere un comodo appoggio del tratto lombare della colonna;
- i braccioli, se presenti, non devono impedire l'accesso al piano di lavoro e devono essere del tipo chiuso per impedire l'impigliamento;
- un poggiapiedi inclinato, meglio se regolabile in altezza e antisdrucchiolo, va messo a disposizione su richiesta dell'operatore

Schienale con doppia regolazione:

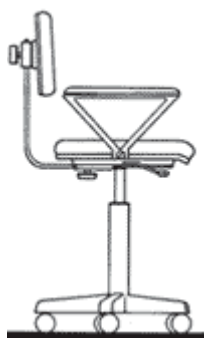
- in altezza, centro del supporto lombare tra 17 e 26 cm.
- in inclinazione, da 90° a 110°.

lunghezza sedile 38-44 cm

larghezza sedile 40-45 cm

regolabile in altezza 38-54 cm

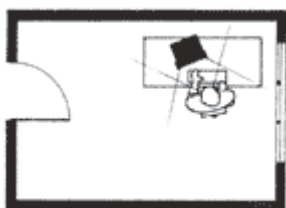
base a 5 razze con rotelle



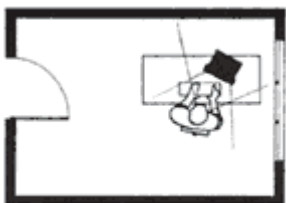
L'ILLUMINAZIONE

L'installazione dei posti di lavoro dove si utilizzano videotermini deve tener conto della disposizione della illuminazione naturale (finestre o altro); i sistemi di illuminazione artificiale andranno collocati in relazione all'attività prevista e in modo tale da evitare riflessi e contrasti fastidiosi.

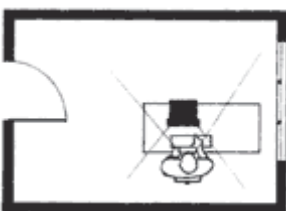
In particolare andranno osservati i seguenti criteri:



Sbagliato: le finestre si riflettono nello schermo video.



Sbagliato: finestra nel campo visivo, elevate differenze di intensità luminosa.

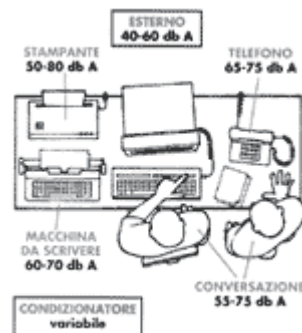


Giusto: differenza equilibrata dell'intensità luminosa. Nella zona di riflessione dello schermo video non esistono superfici luminose.

- né davanti né dietro allo schermo video ci devono essere delle finestre, o fonti di luce artificiale non schermata;
- la direzione dello sguardo operatore - schermo deve trovarsi parallela alle finestre;
- i VDT devono essere disposti il più lontano possibile dalle finestre;
- tutte le finestre devono avere tende interne orientabili di colore neutro;
- l'illuminazione artificiale generale deve essere schermata e disposta a file parallele alle finestre;
- l'illuminazione localizzata con lampade da tavolo deve permettere la regolazione dell'intensità;
- le pareti, i pavimenti, i soffitti e le porte, come il piano di lavoro, devono essere opachi e di colore chiaro neutro.

VALORI OTTIMALI (intensità luminosa)

- Per un ufficio tradizionale: 500 LUX
- Per un ufficio con VDT:
- Se il lavoro è prevalentemente di colloquio con VDT: 200 LUX
- Se il lavoro è prevalentemente di digitazione sul VDT da testi scritti: 400 LUX



IL RUMORE

Nell'ambiente di lavoro dove si utilizzano Videoterminali difficilmente i livelli di intensità sonora sono tali da provocare un danno all'apparato uditivo, tuttavia possono risultare fastidiosi per un'attività che può richiedere anche un'elevata concentrazione mentale e in particolare non devono perturbare l'attenzione e la comunicazione verbale. In figura sono riportate le principali fonti di rumore al posto di lavoro al VDT ed i livelli d'intensità raggiunti. In particolare si consigliano le seguenti misure preventive:

- installare i VDT in locali poco disturbati da fonti di rumore esterno e interno;
- scegliere strumentazione poco rumorosa;
- isolare gli strumenti rumorosi in ambienti separati o con dispositivi fonoisolanti;
- negli uffici "open space" può essere utile ricorrere a pannelli divisori fonoassorbenti.

IL MICROCLIMA

È preferibile che le condizioni microclimatiche siano controllate tramite un impianto di condizionamento che assicuri situazioni di confort sia nella stagione estiva che invernale:

- la temperatura, nella stagione calda, non dovrebbe essere inferiore a quella esterna di oltre 7 °C; nelle altre stagioni, dovrebbe essere compresa tra 18 e 20 °C;
- l'umidità va mantenuta fra il 40 e il 60% nella stagione calda e fra il 40 e il 50% nelle altre stagioni; va evitata l'eccessiva secchezza dell'aria che favorisce l'irritazione delle mucose congiuntivali e dell'apparato respiratorio;
- la velocità dell'aria deve essere inferiore a 0,15 m/sec;
- il ricambio dell'aria deve garantire almeno 32 mc per persona e per ora, in assenza di fumatori.

LE RADIAZIONI

Le radiazioni generate dai VDT sono:

radiazioni ionizzanti:

- raggi X;

radiazioni non ionizzanti N.I.R.:

- radiazioni ultraviolette UV;
- radiazioni infrarosse IR;
- radiofrequenze RF (1,5 KHz - 1420 MHz);
- campi elettromagnetici a bassa frequenza VLF * (15 - 25 KHz);
- campi elettromagnetici a frequenza estremamente bassa ELF * (50 - 60 Hz);
- campi elettrostatici.

Radiazioni ionizzanti

In passato si era temuto che l'attività con VDT svolta durante la gravidanza potesse determinare danni al feto per esposizione a radiazioni ionizzanti. Questo non è stato dimostrato; infatti in tutti gli studi effettuati finora i livelli di emissione sono risultati trascurabili, ampiamente al di sotto dei limiti standard per la sicurezza ambientale (1mSievert/anno).

Radiazioni non ionizzanti

I raggi U.V., I.R. e le R.F. in tutte le indagini effettuate sono risultati sempre molto al di sotto degli standard raccomandati; inoltre le radiazioni U.V. generate dal video sono del tipo UVA, cioè le meno dannose per l'organismo.

Campi elettromagnetici: gli effetti sono tuttora oggetto di studio, ma la non specificità dei disturbi riferiti dagli operatori (cefalea, vertigini, irritabilità, nausea, ansietà ecc.) rende difficile stabilire con certezza una relazione con l'esposizione a VDT.

Si deve ricordare che i campi elettromagnetici sono generati anche da altre sorgenti presenti nell'ambiente lavorativo (macchine da scrivere elettriche, fotocopiatrici, ventilatori, climatizzatori ecc.) e domestico (apparecchi TV, frigorifero, aspirapolvere, asciugacapelli, frullatore ecc.); alla distanza di 50 cm dai più moderni monitor si sono riscontrati valori medi di campo magnetico attorno allo 0.06 microT, ben al di sotto del limite d'azione (1 microT). I maggiori produttori di VDU garantiscono con marchi o attestati il rispetto dei limiti raccomandati.

INTERFACCIA ELABORATORE/UOMO

Il datore di lavoro deve tener conto che il contenuto, la complessità e il carico del lavoro corrispondano alla capacità professionali dell'utilizzatore del software; i sistemi devono fornire tutte le indicazioni all'operatore in un formato e ad un ritmo adeguato, senza dispositivi di controllo quantitativo o qualitativo. Gli operatori devono essere adeguatamente informati e formati tramite corsi specifici e aggiornati periodicamente.

E' opportuno curare che il contenuto dei compiti non sia troppo monotono e ripetitivo o al contrario troppo difficile da comprendere, che il carico di lavoro non sia tale da impedire le interruzioni previste dalla norma e neppure troppo scarso. Inoltre la responsabilità derivante da un incarico non dovrebbe essere eccessiva o limitata e senza incentivi o aspettative di carriera; i rapporti conflittuali con i colleghi e con i superiori dovrebbero essere evitati allo scopo di non compromettere il benessere psicologico.

VISITE MEDICHE

La sorveglianza sanitaria è dovuta nei confronti del lavoratore che utilizza una attrezzatura munita di videoterminale in modo sistematico o abituale (la norma dice: "per venti ore settimanali, dedotte le interruzioni di cui all'art. 175").

Il controllo sanitario deve essere esercitato da un Medico Competente, ossia da un Medico che abbia i titoli previsti dall'art.38 del D.Lgs. 81/2008.

Sono previste:

- visite mediche preventive (prima dell'avviamento alla mansione);
- visite mediche periodiche.

Visite mediche preventive

I lavoratori che dovranno operare in modo continuativo al Video, sono sottoposti ad una visita medica volta al controllo:

- dell'apparato visivo (esame degli occhi e della vista);
- dell'apparato locomotore (in particolare esame del rachide e degli arti superiori).

Visite mediche periodiche

Il Medico Competente può richiedere ulteriori accertamenti specialistici. Al termine degli accertamenti il medico deve rilasciare una attestazione sulla idoneità del lavoratore e dare eventuali prescrizioni a soggetti che risultano avere un "idoneità limitata".

I lavoratori classificati come "idonei con prescrizioni" ed i lavoratori che abbiano compiuto il 45 anni sono sottoposti a visita di controllo con periodicità almeno biennale. Nessun controllo periodico sistematico è dovuto per lavoratori di età inferiore e idonei.

Tuttavia ogni lavoratore, se sospetta una sopravvenuta alterazione della funzione visiva, può richiedere al Medico Competente di essere sottoposto a controlli.

La spesa per gli accertamenti sanitari e per la dotazione di dispositivi speciali di correzione in funzione dell'attività svolta è a carico del datore di lavoro.

LE PAUSE

Il lavoratore addetto in modo continuativo ai videoterminali ha diritto ad una interruzione della sua attività mediante pause ovvero cambiamento di attività. Viene stabilito un tempo minimo, ossia una pausa di quindici minuti ogni 2 ore. Condizioni migliorative potranno essere stabilite dalla contrattazione collettiva, anche aziendale.

Per alcuni soggetti con problemi il Medico Competente potrà dare prescrizioni aggiuntive sulle modalità e sulla durata delle interruzioni.

PROCEDURA PER I CASI DI EMERGENZA, POSSIBILI PERICOLI MISURE DI PREVENZIONE E COMPORTAMENTO DI SICUREZZA

Lo scopo della presente sezione è quello di fornire al personale presente all'interno della Fondazione le informazioni necessarie e le norme di comportamento da osservare nei casi di emergenza. Per Emergenza si intende qualsiasi situazione anomala che ha provocato, sta provocando, potrebbe provocare danno. Le principali cause potrebbero ad esempio essere cagionate da incendio, crollo, infortunio grave, malore, fughe di gas, allagamento, mancanza di energia elettrica.

MISURE PER LA GESTIONE DELLE EMERGENZE In caso di emergenza (es. suono della sirena di allarme incendio oppure allarme dato a voce) dovete lasciare il posto di lavoro con calma, dopo aver messo in sicurezza le eventuali attrezzature utilizzate, e dovete raggiungere la più vicina uscita di emergenza seguendo i percorsi di fuga indicate nelle planimetrie di evacuazione e dalla cartellonistica presente. Nel caso in cui veniate a conoscenza di una situazione di emergenza (focolaio di incendio, altre situazioni di pericolo di varia natura) è obbligatorio allertare immediatamente il 115 (Vigili del Fuoco) ed il Servizio Prevenzione e Protezione che provvederà ad inviare l'addetto prevenzione incendi presente.

INCENDIO La struttura è adeguata a fronteggiare il rischio incendio, sia come mezzi, che come uomini. È istituita la squadra di emergenza ed i componenti della stessa hanno avuto adeguato addestramento. I luoghi di lavoro risultano provvisti di uscite di sicurezza e di tutta la relativa segnaletica di informazione. In caso di necessità, avvistate, se non già in allarme, il responsabile a Voi più vicino che saprà come comportarsi in base alle procedure.

Voi dovrete seguire immediatamente le segnalazioni delle vie di fuga e raggiungere il luogo di raduno indicato sulla planimetria di emergenza più vicina. E' severamente vietato fumare ovunque.

PRONTO SOCCORSO La nostra struttura è preparata per fare fronte ad un eventuale infortunio e/o malore sia con mezzi sia con uomini. In caso di infortunio è possibile utilizzare le cassette di pronto soccorso presenti in tutti gli edifici (la posizione è segnalata sulle planimetrie di evacuazione). E' presente anche una squadra di addetti al primo soccorso specificatamente addestrata per prestare le prime cure in attesa dell'arrivo del personale esterno specializzato. A tal fine si raccomanda di allertare immediatamente il 118 (Pronto soccorso) ed il Servizio Prevenzione e Protezione che provvederà ad inviare l'addetto al pronto soccorso presente. Si informa tuttavia che a fronte di un evento grave, il punto di soccorso pubblico più vicino è l'Ospedale S. Matteo di Pavia tel. 118 per chiamate di soccorso. Per prendere la linea esterna con i nostri telefoni occorre comporre il n. 0 e poi digitare il numero desiderato. Qualora vi doveste trovare nella necessità di un intervento di pronto soccorso, avvistate immediatamente il responsabile a Voi più vicino che saprà attivare la procedura di richiesta d'intervento.

ILLUMINAZIONE DI EMERGENZA Sono installate delle apposite lampade che entrano in funzione automaticamente al mancare dell'alimentazione di rete. In caso di insufficiente illuminazione, interrompete il lavoro. Se non vengono ripristinate entro breve tempo le normali condizioni, contattate il nostro Servizio di Prevenzione e Protezione.

PLANIMETRIA GENERALE

