

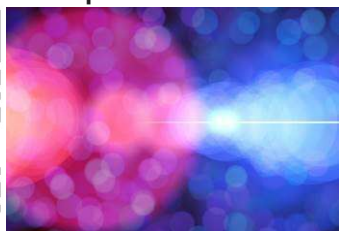


NEWSLETTER - ANGOLO SICUREZZA

www.scuolainsicurezza.it

sardo.giuseppe74@gmail.com

Video a supporto - Rischio al videoterminale:
Postazione e corretta esposizione alla luce



<https://youtu.be/JdlQIRo9qM4>

La gestione della **luce naturale e artificiale** è fondamentale per evitare affaticamento visivo, mal di testa e calo di produttività. Cercheremo di fornire buone prassi utili alla riduzione del rischio di esposizione al videoterminale.

In questa newsletter esamineremo il rischio di esposizione al videoterminale dal punto di vista della corretta esposizione della propria postazione di lavoro alla luce, naturale o artificiale che sia.

Una **postazione di lavoro al videoterminale (VDT)** ben progettata deve garantire comfort visivo, postura corretta e un'illuminazione adeguata.

Postazione di lavoro e corretta esposizione alla luce

Quando si utilizza un video terminale, si può incorrere a disturbi oculo visivi di vario tipo. L'insieme dei disturbi oculo visivi prende il nome di **ASTENOPIA**.



Questi disturbi sono provocati dall'eccessivo affaticamento dell'apparato visivo.

Nella maggior parte dei casi all'origine della stanchezza oculare vi è uno sforzo visivo troppo intenso e prolungato, legato soprattutto all'utilizzo di videoterminali.

Sintomi dei disturbi oculo visivi.

Fatica percettiva:

- fastidio alla luce;
- visione annebbiata;
- visione sdoppiata.

Irritazione oculare:

- bruciore;
- lacrimazione;
- senso di corpo estraneo;
- fastidio alla luce.

Ma anche:

- ammiccamento frequente;
- stanchezza alla lettura;
- fatica accomodativa;
- cefalea.



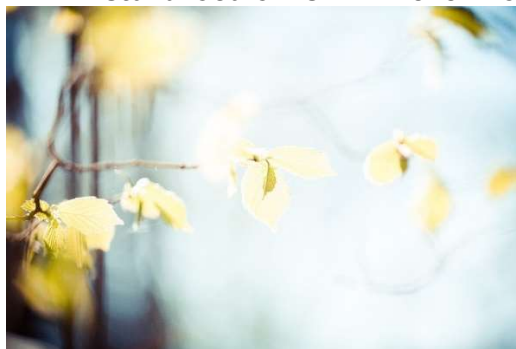


Disturbi oculo visivi – Principali cause



- illuminazione inadatta (eccesso o insufficienza);
- presenza di riflessi da superfici lucide;
- luce diretta (artificiale o naturale) su monitor o sugli occhi;
- presenza di superfici di colore estremo (bianco o nero);
- scarsa definizione dei caratteri;
- impegno visivo statico, ravvicinato o protratto nel tempo.

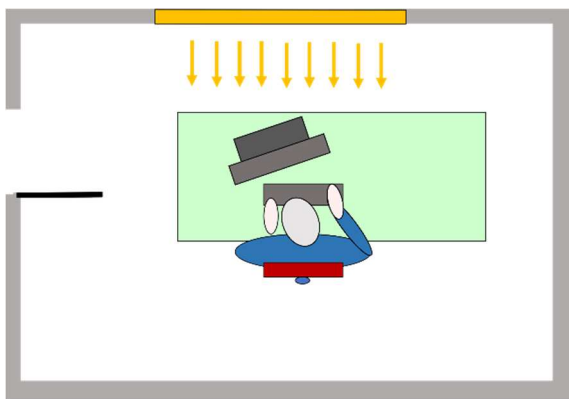
Disturbi oculo visivi - Prevenzione



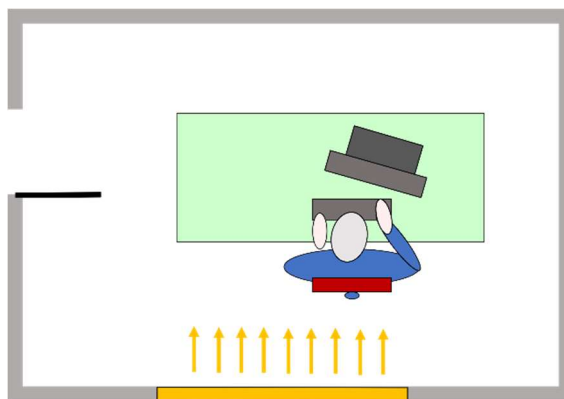
- verificare che l'illuminazione artificiale e naturale dell'ambiente sia corretta;
- eliminare i riflessi sul monitor o l'abbagliamento diretto degli occhi;
- regolare bene il monitor (contrasto, luminosità, posizione, distanza dagli occhi);
- utilizzare frequentemente lo zoom.

Illuminazione della postazione di lavoro

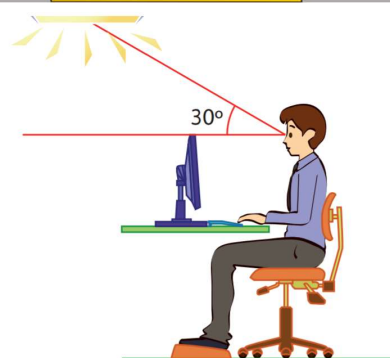
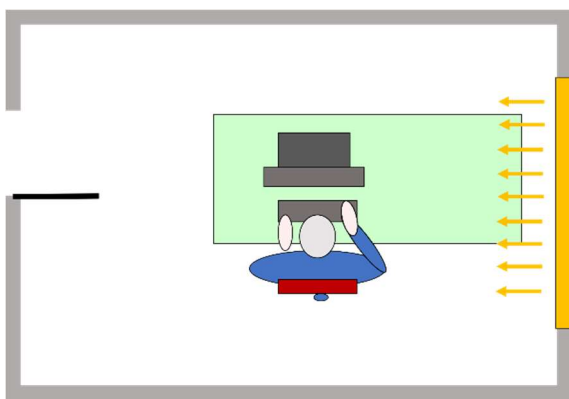
Posizione NON corretta Abbagliamenti diretti



Posizione NON corretta Riflessi



Posizione CORRETTA



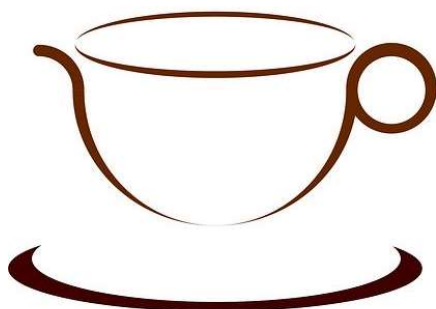
L'illuminazione artificiale dell'ambiente deve essere realizzata in modo che le lampade siano al di fuori del campo visivo degli operatori.



Cosa fare

Ai primi sintomi d'affaticamento

Brevi pause



Semplici esercizi



**Semplici esercizi:
palming**

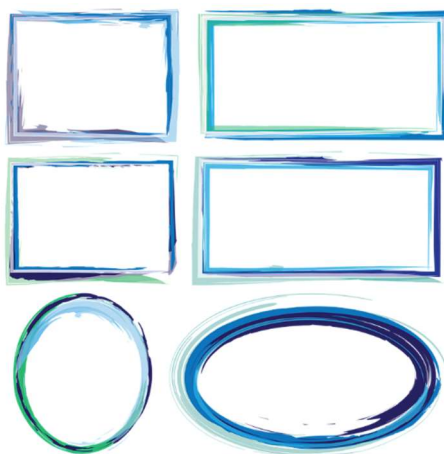


Semplici esercizi: allenamento all'accomodazione



Avvicinate e allontanate dagli occhi una penna (o un qualsiasi oggetto colorato) mentre la osservate. Respirate e battete le palpebre.

Semplici esercizi: coordinazione spaziale



Seguite molto lentamente il contorno di un quadro o qualsiasi altro oggetto, come se lo disegnaste con la punta del naso; alternate oggetti vicini e lontani.

Davanti a una scrivania, coprite gli occhi con le mani ed esercitate una leggera pressione appoggiando tutto il peso del capo sui palmi. Restate così per 2 - 3 minuti respirando tranquillamente. Notate come l'oscurità davanti agli occhi diventa man mano più profonda. Fatelo spesso per riposare gli occhi.



Semplici esercizi: blinking



Battete le palpebre il più spesso possibile; serve a dare movimento, relax, e per inumidire e pulire la cornea e massaggiare gli occhi. Il movimento deve essere leggero, come il battito d'ali di una farfalla. All'inizio può anche essere utile alternare un battito leggero ad un vero e proprio strizzare gli occhi.

Le immagini e i contenuti sono tratti dai manuali:

- **I disturbi muscoloscheletrici lavorativi** – La causa, l'insorgenza, la prevenzione, la tutela assicurativa – Pubblicazione realizzata da INAIL nel 2012
- **Lavorare in sicurezza** – Manuale informativo per i lavoratori dell'Istituto – Pubblicazione realizzata da ISPESL nel 2010

L'angolo dei Consigli e degli Acquisti

Video su buone abitudini ed esercizi di rilassamento



https://youtu.be/qjeVrv_UQec

Correttore Posturale Regolabile



<https://amzn.to/4tg6g8q>

Occhiali con filtro luce blu
Riducono la luce blu emessa da monitor, tablet, smartphone

- **Aiutano a diminuire:**
 - ✓ affaticamento visivo
 - ✓ secchezza oculare
 - ✓ disturbi del sonno



Supporto PC Portatile
regolabile utile a prevenire i dolori cervicali e dorsali causati da una postura scorretta.

<https://amzn.to/4dGLfyE>

Se vuoi ricevere le mie newsletter iscriviti compilando il seguente modulo:

<https://forms.gle/Q1YYMA9McBy7MDq98>

Se vuoi, puoi iscriverti al mio canale Youtube: www.youtube.com/@giuseppesardo6219