

# BREAK FORMATIVO POSTURA AL VDT

**Design your break**

# WHY?

Siamo qui a fare questo momento di formazione a seguito dei questionari che vi abbiamo chiesto di compilare e alle situazioni che abbiamo osservato sulle vostre postazioni di lavoro dai cui abbiamo riscontrato criticità sulla postura che viene adottata durante l'attività lavorativa al videoterminale.

## HOW? – I BREAK FORMATIVI

Il **break formativo** è una metodologia di formazione dei lavoratori che non si svolge in un'aula tradizionale o mediante e-Learning, ma **direttamente nei luoghi di lavoro in cui si svolgono le lavorazioni, all'interno dei reparti di lavoro o presso le postazioni di lavoro.**

Un percorso formativo basato sul coinvolgimento attivo dei lavoratori nel percorso di miglioramento continuo della salute e della sicurezza nei luoghi di lavoro.

**I break formativi sono collocati durante l'orario di lavoro** in funzione delle esigenze tecnico – organizzative e sono finalizzati a migliorare l'efficacia della formazione dei lavoratori sulla sicurezza elevando il livello di approfondimento, apportando un aggiornamento continuo riguardo ai rischi legati alla mansione, al luogo di lavoro, alle attrezzature/sostanze utilizzate ed alle tecniche di prevenzione e mantenendo alta la percezione del rischio.

I “break formativi” **non sostituiscono l'addestramento ma sono finalizzati a rafforzarlo e integrarlo** e possono essere validi per l'aggiornamento del lavoratore (nell'ambito del monte ore quinquennale di 6 ore previsto dall'art. 9 Accordo Stato Regioni 21 dicembre 2011 in applicazione dell'art. 37 del D.Lgs. 81/08) se erogati da formatori in possesso dei requisiti di Legge (Decreto 6 marzo 2013).



# WHAT? - GLI AMBIENTI DI LAVORO IN UFFICIO - LE POSTAZIONI AL VIDEOTERMINALE

Per videoterminale si intende uno “schermo alfa-numerico o grafico”.

Per posto di lavoro si intende “l’insieme che comprende le attrezzature munite di videoterminale o altro sistema di immissione dati, compresi, il telefono, la stampante, ecc., nonché l’ambiente di lavoro immediatamente circostante”.

Viene considerato videoterminalista chi svolge queste attività per più di 20h a settimana.



## Postazione di lavoro

Per evitare riflessi ed abbagliamenti fastidiosi sullo schermo, posizionare lo schermo ed il tavolo in modo che la luce arrivi lateralmente.

Ulteriori misure di protezione antiriflesso sono rappresentate da tendine a rullo che si possono sollevare dal basso verso l’alto oppure da tendine a lamelle; in questo modo è possibile avere la vista verso l’esterno senza riflessi o abbagliamenti.



## Come posizionarsi davanti allo schermo

L'altezza dello schermo è regolata correttamente se il suo bordo superiore viene a trovarsi almeno 10 cm sotto l'altezza occhi.

Posizionare lo schermo a una distanza visiva leggermente superiore alla lunghezza di un braccio.



## Tastiera e dispositivi di puntamento

La tastiera deve essere separata dallo schermo e regolabile in pendenza.

Lo spazio sul piano di lavoro deve consentire l'appoggio degli avambracci nel corso della digitazione.

Tra la tastiera e il bordo del tavolo deve esserci uno spazio di circa 10 cm per appoggiare le mani.

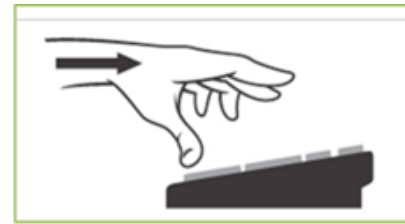
Il “mouse” deve essere posto sullo stesso piano della tastiera, in posizione facilmente raggiungibile.

Evitate di stendere il braccio che usa il mouse. Se è troppo lontano da voi, posizionalo accanto alla tastiera.

## Come posizionare gomiti e mani

Altezza dei gomiti = altezza del tavolo + altezza della tastiera

Quando si utilizza la tastiera la mano deve essere tenuta allineata con l'avambraccio



## Sedile di lavoro

- Bisogna occupare quasi totalmente la seduta, lasciando solo alcuni cm di spazio tra il bordo e l'incavo del ginocchio.
- I piedi devono poggiare completamente a terra.
- Le ginocchia formano un angolo di 90 gradi o poco più.
- La schiena esercita una leggera pressione sullo schienale.



## Laptop senza mezzi ausiliari

Se lavorate per più di un'ora con il portatile, dovrete usare un mouse e una tastiera esterni. Utilizzate uno schermo esterno se il vostro laptop ha un display inferiore ai 15 pollici.

## VIDEOTERMINALISTI - RISCHI A CUI SONO SOGGETTI

- Disturbi muscolo scheletrici: tratto lombare
- Disturbi muscolo scheletrici: tratto cervicale
- Disturbi muscolo scheletrici: braccia, polsi e mani
- Disturbi dell'apparato visivo
- Rischi psicosociali

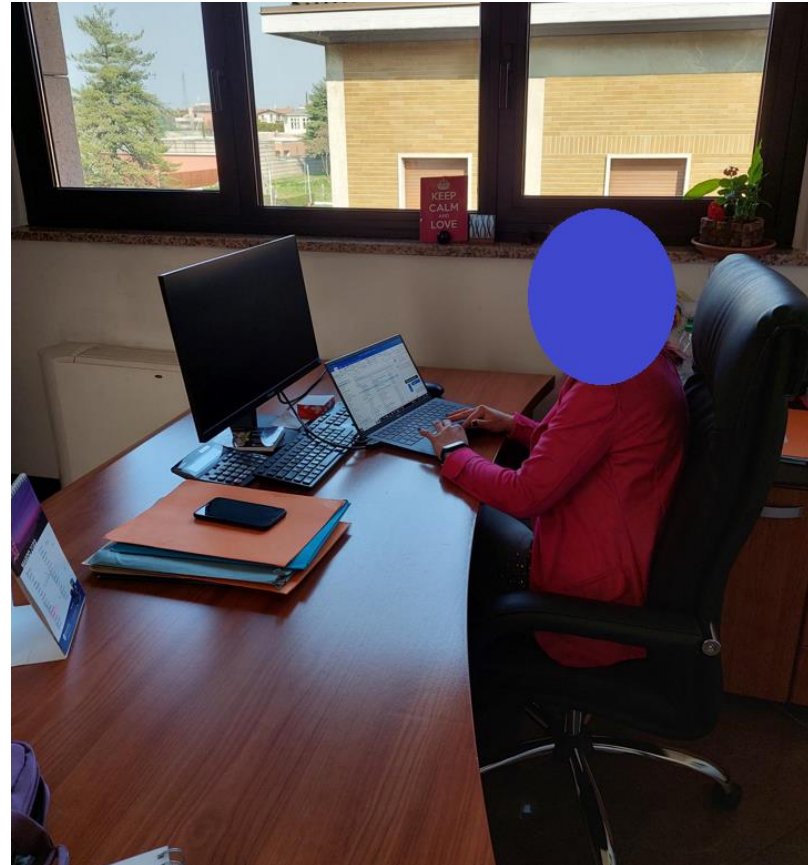
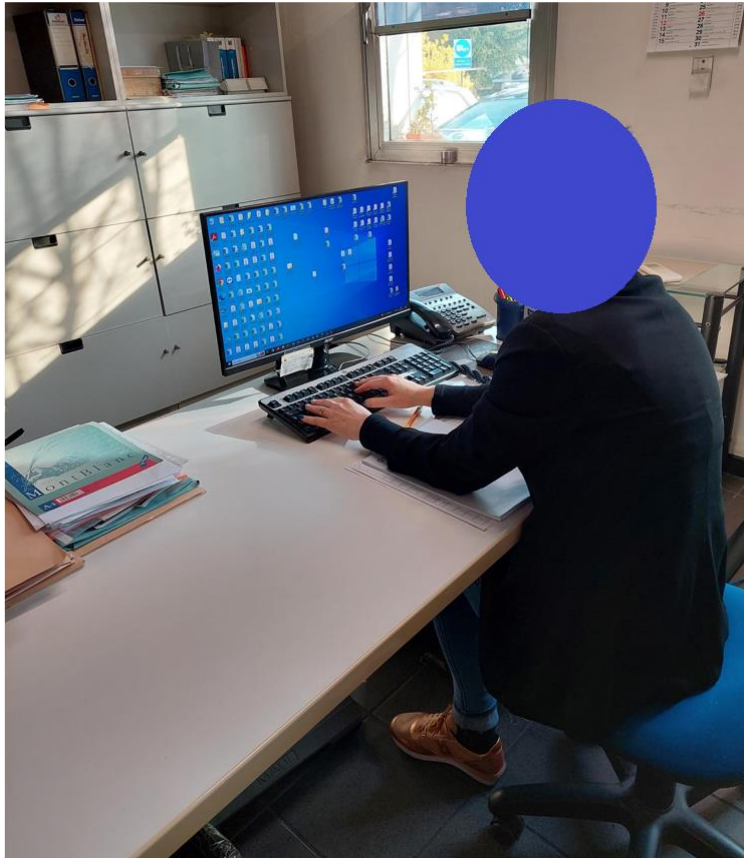
## STANDO SEDUTI CI SI AFFATICA DI PIÙ SE:

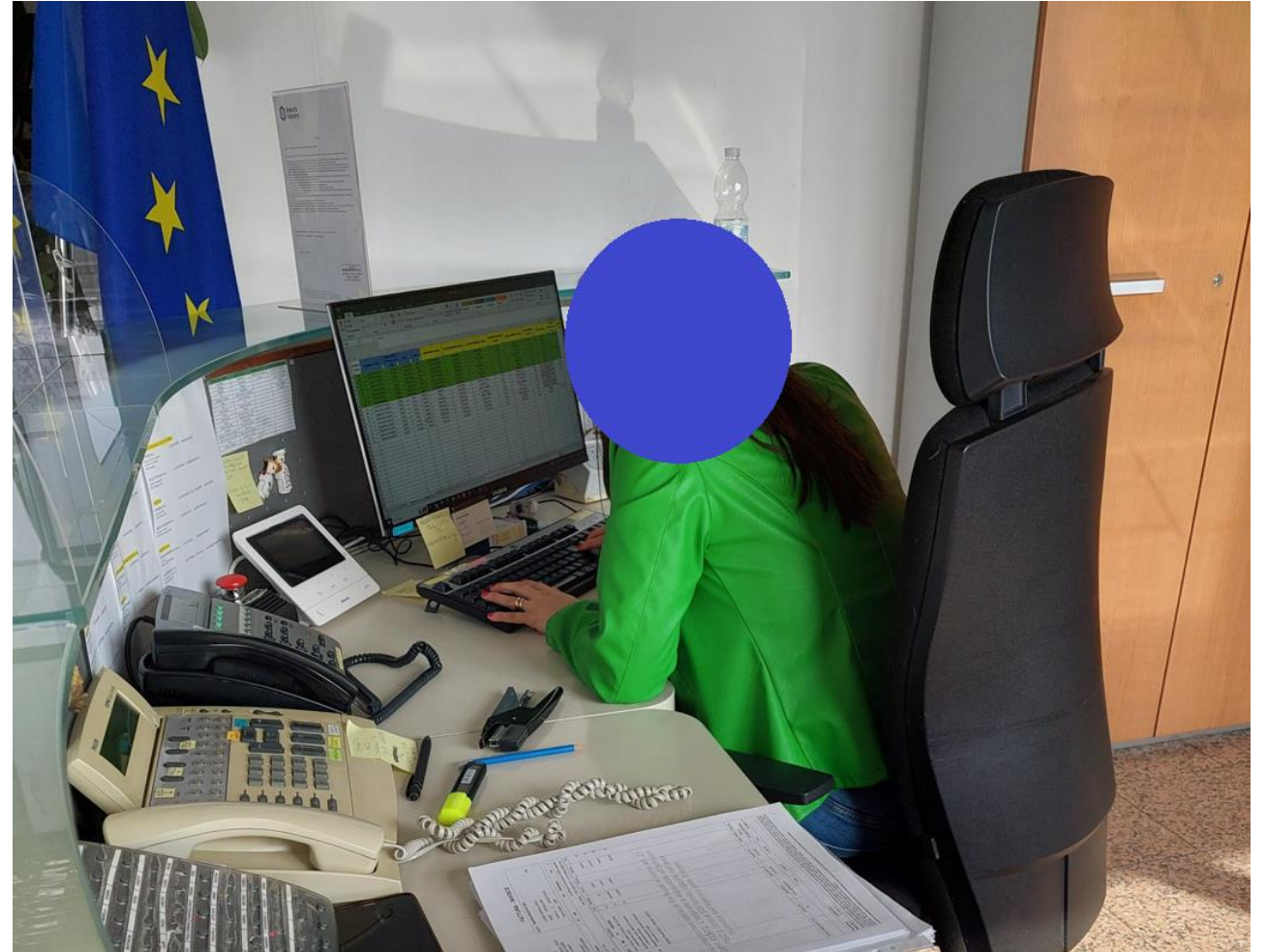
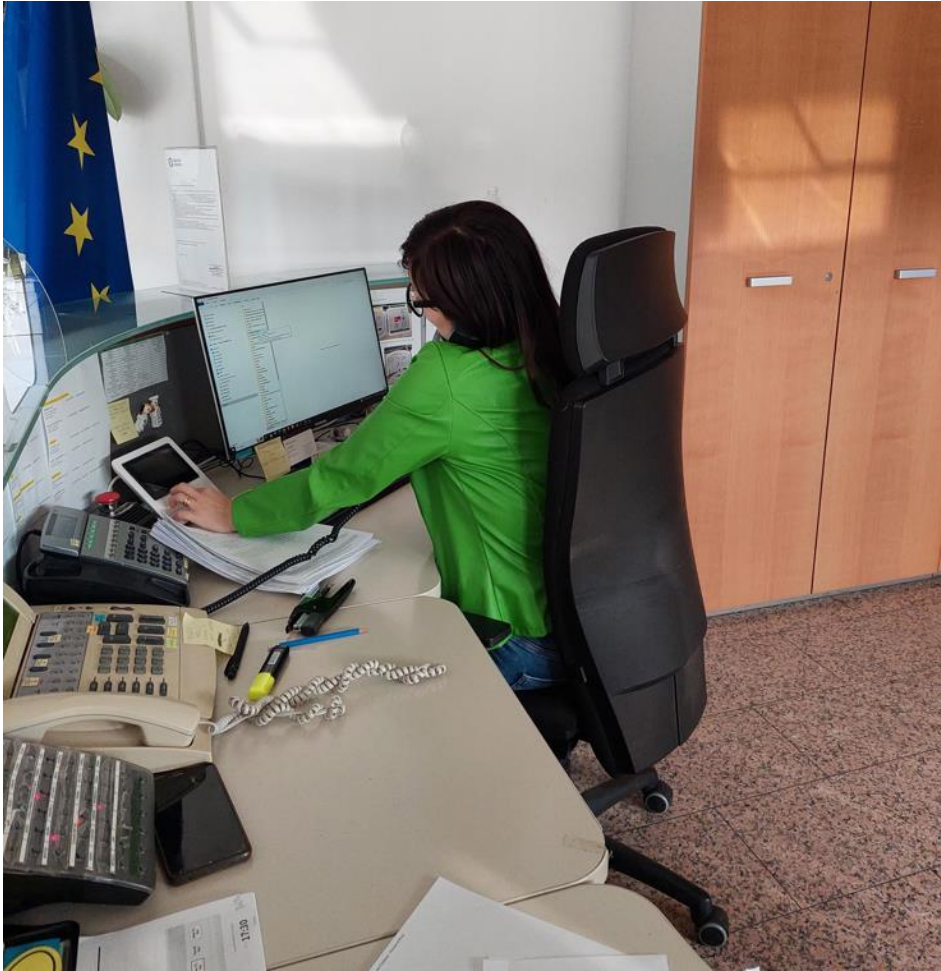
- si è costretti ad assumere posture innaturali;
- il materiale di lavoro e/o gli elementi di comando non sono a portata di mano;
- si deve tenere la testa in una posizione scomoda;
- lo spazio disponibile per piedi, gambe o braccia è insufficiente;
- si utilizzano sedie inadatte o regolate male.





QUALI DEGLI ASPETTI VISTI SOPRA SONO DA CORREGGERE NELLE FOTOGRAFIE DELLE VOSTRE POSTAZIONI?







VEDIAMO INSIEME CON UNA PROVA PRATICA LA POSIZIONE CORRETTA DA ASSUMERE



## MATERIALE UTILE

Vi verrà inviato oltre alle slide di queste break del materiale informativo.

Ai collegamenti sotto potete trovare ulteriori informazioni

<https://www.inail.it/cs/internet/attivita/prevenzione-e-sicurezza/conoscere-il-rischio/ergonomia/videoterminali.html?id1=2443085355535#anchor>

<https://www.suva.ch/it-ch/prevenzione/consulenza-corsi-e-proposte/consulenza-in-prevenzione/gsa-gestione-della-salute-in-azienda/ergonomie-am-bildschirmarbeitsplatz/ergonomia-sul-posto-di-lavoro-allestire-la-postazione-di-lavoro-al-videoterminale>

<https://www.ekas-box.ch/it/#!/home/trailer>

## ALCUNI ESERCIZI FISICI PER PREVENIRE DISTURBI

<https://www.suva.ch/it-ch/prevenzione/consulenza-corsi-e-proposte/consulenza-in-prevenzione/gsa-gestione-della-salute-in-azienda/in-forma-grazie-allattivita-fisica/programma-di-fitness-per-persone-sedentarie>



# Design your break



Bianchi Industry SpA - [info@bianchiindustry.com](mailto:info@bianchiindustry.com)  
Corso Africa 2/3/9 - 24040 Loc. Zingonia, BG, Italia  
T: +39 035 450 2111 - F: +39 035 883 304

*I dati tecnici e le informazioni  
riportate sono indicativi e soggetti a  
cambiamenti senza preavviso.*

**Bianchi Vending**