



## LE DONNE E LA PREVENZIONE NEI LUOGHI DI STUDIO E DI LAVORO

### Attività al videoterminale - ergonomia della postazione

L'Università degli Studi di Bari Aldo Moro è fortemente impegnata a favorire la realizzazione di un ambiente lavorativo improntato alla tutela della salute e della sicurezza. Allo scopo di diffondere un messaggio di prevenzione rivolto alle donne che a vario titolo operano nell'Ateneo barese, si forniscono consigli utili da adottare nello svolgimento dell'attività al videoterminale.

#### Le donne presenti nell'Università di Bari

Di seguito viene fornita l'incidenza percentuale delle donne che studiano e lavorano nel nostro Ateneo.

Tab. n. 1- Personale universitario per fascia, sesso e incidenza percentuale delle donne al 31-12-2015

Fascia	Maschi	Femmine	Totale	% Femmine
Docenti e Ricercatori	809	632	1.441	43,85
Dirigenti, Personale tecnico amministrativo ed esperti linguistici	722	790	1.512	52,24
<b>Totale</b>	<b>1.531</b>	<b>1.422</b>	<b>2.953</b>	<b>48,15</b>

Tratto da: Relazione sulla Performance anno 2015 – Università degli Studi di Bari Aldo Moro

Tab. n. 2- Popolazione studentesca nell'a.a. 2015/16 per sesso e incidenza percentuale delle donne al 31-05-2016

Fascia	Maschi	Femmine	Totale	% Femmine
Studenti iscritti ai corsi di Laurea	17.528	29.373	46.901	62,62
Studenti Post Laurea	1.126	1.848	2.974	62,13
<b>Totale</b>	<b>18.654</b>	<b>31.221</b>	<b>49.875</b>	<b>62,60</b>

Dati forniti dalla Sezione Post Laurea e dalla Sezione Ricerca e Terza Missione

#### Le videoterminaliste nell'Università di Bari

Di seguito si riporta la percentuale delle donne esposte a rischio da videoterminale e sottoposte a sorveglianza sanitaria.

Tab. n. 3- Popolazione femminile nell'a.a. 2015/16 sottoposta a sorveglianza sanitaria per esposizione a rischio da videoterminale espressa in valore assoluto e in percentuale

Fascia	Femmine esposte	Femmine totali	% videoterminaliste
Docenti e Ricercatrici (anno 2015)	312	632	49,36
Dirigenti, Personale tecnico amministrativo ed Esperte linguistiche (anno 2015)	463	790	58,60
Studentesse Post Laurea (a.a. 2015/16)	102	1.848	5,51
<b>Totale</b>	<b>877</b>	<b>3.270</b>	<b>26,81</b>

Dati forniti dalla U.O. Sicurezza e Sorveglianza Sanitaria

#### La normativa

Il D.Lgs. 81/08 - *Testo Unico sulla Salute e Sicurezza sul Lavoro* - definisce *lavoratore al videoterminale* chi utilizza un'attrezzatura munita di videoterminale, in modo sistematico o abituale, per venti ore settimanali, dedotte le interruzioni previste dalla legge (15 minuti ogni 2 ore di applicazione continuativa al videoterminale).

#### I fattori di rischio e la prevenzione

I disturbi che l'attività continuativa al videoterminale può comportare sono quelli legati all'impegno visivo statico e prolungato, alla postura assisa fissa e all'affaticamento fisico e mentale. Per evitarne l'insorgenza è opportuno prestare particolare attenzione all'ergonomia delle postazioni di lavoro, al rispetto delle pause previste dalla legge e all'esecuzione di semplici esercizi di rilassamento. Se, inoltre, nell'ambito della sorveglianza sanitaria vi sono particolari prescrizioni da parte del medico competente è necessario attenersi scrupolosamente alle stesse.

#### Organizzazione della postazione di lavoro

- Il posto di lavoro deve essere dimensionato ed allestito in modo da avere spazio sufficiente per tutti i movimenti operativi ed i cambiamenti di posizione;
- il sedile, dotato di ruote girevoli, deve essere regolato in altezza in modo che le ginocchia siano piegate a 90° e che i piedi siano appoggiati sul pavimento o sul poggipiedi;
- lo schienale, inclinato tra 90° e 110°, deve essere sistemato in modo da permettere il sostegno e l'appoggio dell'intera zona lombare (se si utilizza un supporto lombare sistemarlo a livello girovita);
- lo schermo deve essere disposto ad una distanza compresa tra i 50 e 70 cm dall'operatore e con il margine superiore dello stesso leggermente più in basso rispetto all'altezza degli occhi (Figura 1);
- il piano di lavoro, di dimensioni adeguate e non riflettente, deve essere privo di ingombri per consentire l'appoggio degli avambracci;
- la tastiera è bene che sia posizionata in linea con il monitor per permettere all'operatore di digitare con gli avambracci appoggiati e in asse con le mani (Figura 2);
- il monitor deve essere posizionato in maniera tale da non avere riflessi, abbagliamenti ed eccessivi contrasti di luminosità.

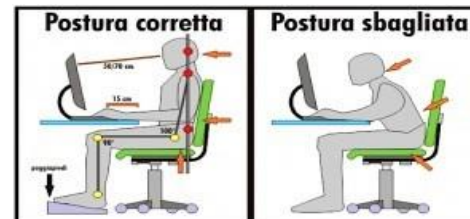


Figura 1

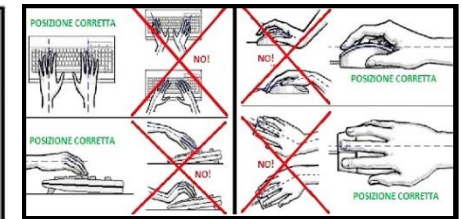


Figura 2



### Alcuni esercizi utili

#### PREVENZIONE DELL’AFFATICAMENTO VISIVO

Mantenendo il capo fermo e rilassato, eseguire più volte delicatamente i seguenti movimenti:

- muovere gli occhi lentamente in alto ed in basso e poi a destra e a sinistra;
- seguire con lo sguardo il perimetro del soffitto, prima in senso orario e poi in senso antiorario;
- distogliere più volte lo sguardo dallo schermo e osservare oggetti posti in lontananza;
- ruotare lentamente gli occhi, dapprima in senso orario e poi in senso antiorario (es. seguire con lo sguardo il bordo del video oppure le cornici della finestra).

#### PREVENZIONE DEI DISTURBI DELLA MUSCOLATURA DEL COLLO

Ripetere delicatamente i seguenti esercizi una decina di volte:



Figura 3

- in posizione seduta, intrecciare le mani sulla testa e spingere lentamente il capo verso il basso. Restare in posizione per 10 secondi, quindi rialzare il capo (Figura 3);
- mantenendo la schiena eretta, ruotare alternativamente il capo verso destra e verso sinistra restando in posizione per 10 secondi;
- mantenendo la schiena eretta, ritrarre e spingere in fuori alternativamente il mento (Figura 4).

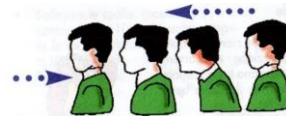


Figura 4

#### PREVENZIONE DEI DISTURBI DELLA MUSCOLATURA DELLE SPALLE

Ripetere alcune volte i seguenti esercizi:

- in posizione seduta a schiena eretta, sollevare in alto un braccio con il gomito piegato fino a che la mano raggiunga la zona tra le scapole. Mantenere la posizione, tenendo il gomito in alto con la mano opposta, per 20 secondi e ripetere l’esercizio con l’altro braccio (Figura 5);
- in piedi e con le braccia rilassate lungo i fianchi, sollevare ed abbassare ripetutamente le spalle con un movimento deciso;

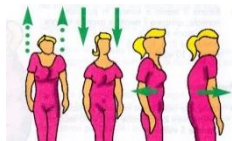


Figura 6

- in piedi e con le braccia rilassate lungo i fianchi, effettuare una rotazione delle spalle prima in senso orario e poi in senso antiorario (Figura 6).



Figura 5

### Le donne e il videoterminale

L’attività al videoterminale è compatibile con lo stato di gravidanza in quanto non vi sono rischi accertati di esposizione a campi elettromagnetici. Le nuove apparecchiature sono infatti dotate di



marcatore CE che attesta un’esposizione a campi elettromagnetici inferiore ai limiti raccomandati e non differente da quella riscontrabile negli ambienti di vita ove sono utilizzate apparecchiature elettriche e televisive.

Tuttavia, durante la gravidanza si verificano modificazioni fisiologiche che determinano uno spostamento del baricentro corporeo con conseguenti cambiamenti nell’assetto

posturale sia a livello della colonna vertebrale che del bacino.

Inoltre, nelle gestanti si riscontra frequentemente una situazione di stasi venosa, ovvero un rallentamento della circolazione del sangue specialmente a livello della zona pelvica.

In questo periodo, pertanto, è consigliabile effettuare pause più frequenti, possibilmente camminando, in modo da ridurre il tempo trascorso in posizione seduta statica.

Infine vi sono evidenze scientifiche che dimostrano come l’incidenza complessiva delle patologie degli arti superiori sia maggiore nelle donne ed in particolare la sindrome del tunnel carpale e le patologie del polso.

Si consiglia, in conclusione, di porre maggiore attenzione all’ergonomia della propria postazione di lavoro per prevenire i disturbi a carico dell’apparato visivo e muscolo-scheletrico.

Buon 8 marzo 2017



F.to IL DIRETTORE GENERALE  
Federico Gallo

F.to IL RETTORE  
Antonio Felice Uricchio