



ISTITUTO NAZIONALE DI FISICA NUCLEARE  
Sezione di PADOVA

**QUESTIONARIO DI VERIFICA DELL'AVVENUTA FORMAZIONE  
USO DELLE ATTREZZATURE MUNITE DI VIDEOTERMINALE**  
(artt. 18 e 177 del DLgs 81/08 e succ. mod. ed int.)

**Cognome Nome** stampatello, .....  
**ore di lavoro sistematiche o abituali al videoterminale alla settimana:** .....

Barrare il quadratino che interessa (**alcune domande ammettono più di una risposta**)

A. L'uso errato del Videoterminale può causare l'insorgenza di disturbi:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> dovuti alle radiazioni ionizzanti | <input type="checkbox"/> di tipo muscoloscheletrici       |
| <input type="checkbox"/> dovuti all'affaticamento visivo   | <input type="checkbox"/> dovuti ai campi elettromagnetici |

B. Il piano di lavoro deve essere:

- |   |                                 |
|---|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> bianco                 | <input type="checkbox"/> scuro  |
| <input type="checkbox"/> opaco, non riflettente | <input type="checkbox"/> chiaro |

C. Il sedile deve essere:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> regolabile in altezza           | <input type="checkbox"/> con sedile e schienale non indipendenti |
| <input type="checkbox"/> stabile e facilmente spostabile | <input type="checkbox"/> senza rotelle e vincolato al pavimento  |

D. L'altezza degli occhi dell'operatore deve coincidere con:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> la parte centrale del monitor  | <input type="checkbox"/> il bordo superiore del monitor            |
| <input type="checkbox"/> il bordo inferiore del monitor | <input type="checkbox"/> dipende dalla capacità visiva individuale |

E. Per evitare l'insorgenza di disturbi muscoloscheletrici è necessario:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> assumere una posizione corretta        | <input type="checkbox"/> posizionare il video a 20 cm dagli occhi    |
| <input type="checkbox"/> posizionare la tastiera a bordo tavolo | <input type="checkbox"/> tenere sempre la stessa posizione di lavoro |

F. Per evitare l'insorgenza di problemi visivi è necessario:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> eliminare possibili riflessi | <input type="checkbox"/> non utilizzare occhiali anche se prescritti |
| <input type="checkbox"/> lavorare al buio             | <input type="checkbox"/> tenere pulito tastiera, mouse e schermo     |

G. Polsi e avambracci devono essere appoggiati sul piano di lavoro?

- |   |                             |
|---|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> solo saltuariamente    | <input type="checkbox"/> SI |
| <input type="checkbox"/> dipende dall'operatore | <input type="checkbox"/> NO |

H. Cosa bisogna fare ogni tanto per rilassare i muscoli oculari:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> fissare un punto vicino  | <input type="checkbox"/> chiudere gli occhi per qualche minuto |
| <input type="checkbox"/> fissare un punto lontano | <input type="checkbox"/> leggere fogli dattiloscritti          |

Il Sottoscritto dichiara di aver ricevuto e letto le Note Informative "Videoterminali e Salute"  
redatte dalla Sezione INFN di Padova

data .....  
.....  
(firma interessato)

ESITO QUESTIONARIO, a cura del Servizio Prevenzione e Protezione della Sezione

Risposte corrette n.: .....  Risultato positivo  Ripetere corso