



# ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE SOVERATO 1 (CZ)

## PERIODO EMERGENZA COVID19 ESTRATTO DA **LA SICUREZZA A SCUOLA**

*Informazione relativa alla tutela della salute e della  
sicurezza sul lavoro prevista dal D. Lgs. 81/08*

I lavoratori sono tenuti a **leggere e a seguire le indicazioni** riportate in questo opuscolo.

All'inizio di ogni anno scolastico, **gli alunni dovranno essere informati** sui contenuti del presente opuscolo per la parte di rischi loro riguardanti e per le procedure di emergenza.

Il **Coordinatore di Classe** ha il compito di svolgere in prima persona o organizzare l'attività informativa e annoterà l'avvenuta informazione nel Registro di Classe

## LAVORO AI VIDEO TERMINALI

Per lavoro ai video terminali si intende il superamento di **20 ore settimanali** in tale attività. Il lavoratore ai videoterminali è soggetto a **controllo sanitario** con visita iniziale di idoneità e visite periodiche di controllo ogni due/cinque anni.

**Quando si impiegano i videoterminali bisogna interrompere l'attività per almeno 15 minuti ogni due ore di lavoro**

**Indicazioni atte ad evitare l'insorgenza di disturbi muscolo-scheletrici.**

- a) posizione con piedi ben poggiati al pavimento e schiena poggiata allo schienale della sedia nel tratto lombare;
- b) porre il video di fronte, lo spigolo superiore dello schermo sia posto un po' più in basso dell'orizzontale che passa per gli occhi dell'operatore e ad una distanza dagli occhi pari a circa 50-70 cm;
- c) disporre la tastiera davanti allo schermo e il mouse sullo stesso piano;
- d) usare la tastiera e il mouse evitando irrigidimenti delle dita e del polso, curando di tenere gli avambracci appoggiati sul piano di lavoro;
- e) evitare, per quanto possibile, posizioni di lavoro fisse per tempi prolungati.

**Indicazioni atte ad evitare l'insorgenza di problemi visivi.**

- a) illuminare con luce naturale regolata con veneziane, o con illuminazione artificiale non eccessiva, con fonti luminose poste al di fuori del campo visivo;
- b) orientare ed inclinare lo schermo per eliminare, per quanto possibile, riflessi sulla sua superficie;
- c) posizionarsi di fronte al video, distanza occhi-schermo circa 50-70 cm;
- d) distogliere periodicamente lo sguardo dal video per guardare oggetti lontani, al fine di ridurre l'affaticamento visivo;
- f) durante le pause ed i cambiamenti di attività previsti, non dedicarsi ad attività che richiedano un intenso impegno visivo;
- g) curare della pulizia periodica di tastiera, mouse e schermo;
- h) utilizzare gli eventuali mezzi di correzione della vista se prescritti.

**Indicazioni atte ad evitare disturbi da affaticamento mentale.**

- a) seguire le indicazioni e la formazione ricevuti per l'uso dei programmi e delle procedure informatiche;
- b) rispettare la corretta distribuzione delle pause;
- d) utilizzare software facile o in cui si è ben informati sull'uso

# VIDEOTERMINALI E PREVENZIONE

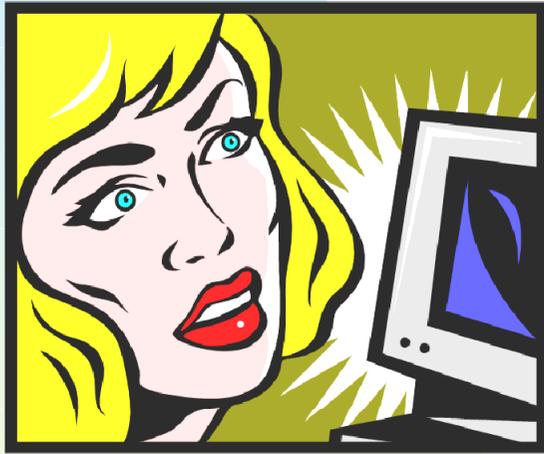


# LE PAUSE



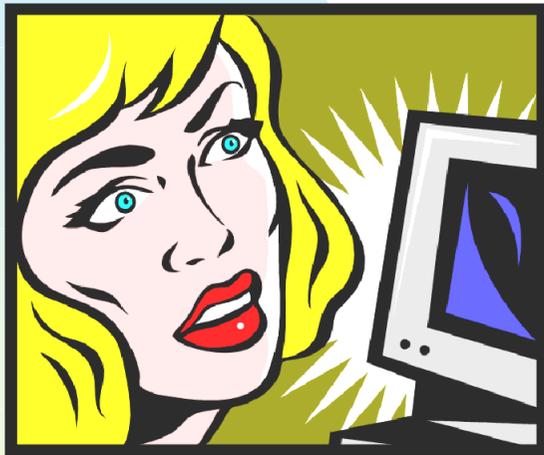
- **Gli operatori ai VDT** hanno diritto ad una interruzione del lavoro mediante:
  - ◆ pausa
  - ◆ cambiamento di attività
- **Le modalità** sono demandate alla contrattazione (anche aziendale)
- In assenza di contrattazione ha comunque diritto ad una **pausa di 15 min. ogni 120 min.**

# DISTURBI OCULO VISIVI



- **Sintomi:**
  - ◆ bruciore, lacrimazione
  - ◆ senso di corpo estraneo
  - ◆ ammiccamento frequente
  - ◆ fastidio alla luce, pesantezza
  - ◆ visione annebbiata o sdoppiata
  - ◆ stanchezza alla lettura
  - ◆ cefalea
- **NEL COMPLESSO SONO DISTURBI REVERSIBILI**

# DISTURBI OCULO VISIVI



- **Principali cause:**
  - ◆ illuminazione inadatta
  - ◆ riflessi da superfici lucide
  - ◆ luce diretta (artificiale o naturale) su monitor o occhi
  - ◆ presenza di superfici di colore estremo (bianco o nero)
  - ◆ difettosità del monitor
  - ◆ impegno visivo statico, ravvicinato, protratto nel tempo

# DISTURBI OCULO VISIVI



- **Come prevenirli:**
  - ◆ ai primi sintomi di affaticamento fare piccole pause
  - ◆ socchiudere le palpebre per 1/2 minuti
  - ◆ distogliere lo sguardo dagli oggetti vicini e rivolgerlo verso quelli lontani
  - ◆ verificare l'illuminazione e le tende
  - ◆ eliminare riflessi e/o abbagliamenti
  - ◆ seguire con lo sguardo il perimetro del soffitto

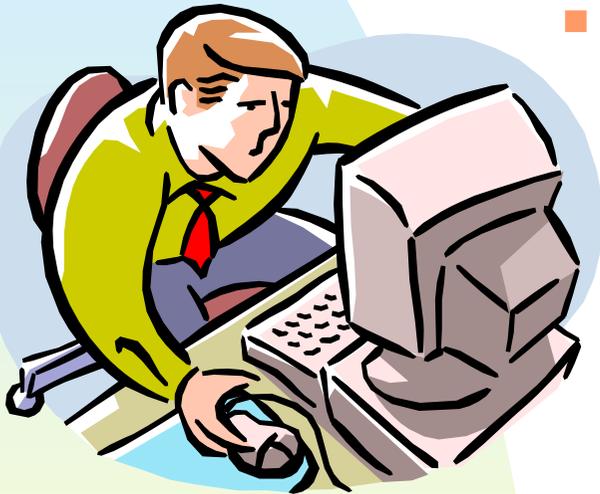
# DISTURBI MUSCOLO SCHELETRICI



## ■ Sensazioni:

- ◆ senso di peso, di fastidio
- ◆ intorpidimento
- ◆ dolore
- ◆ rigidità di:
  - ☞ collo
  - ☞ schiena
  - ☞ spalle
  - ☞ braccia
  - ☞ mani

# DISTURBI MUSCOLO SCHELETRICI



## ■ Cause:

- ◆ posizione di lavoro scorretta
- ◆ errata scelta degli arredi
- ◆ posizione di lavoro fissa e mantenuta per lungo tempo
- ◆ movimenti rapidi e ripetitivi delle mani (uso di tastiera e mouse)

# DISTURBI MUSCOLO SCHELETRICI



- **Come prevenirli:**

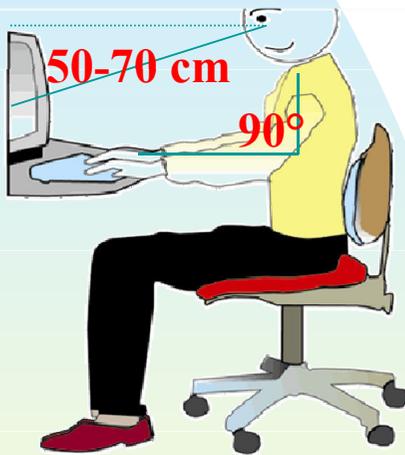
- ◆ verificare che la parte alta del monitor sia al livello degli occhi
- ◆ verificare la distanza del monitor e della tastiera
- ◆ stare seduti ben eretti con i piedi ben poggiati
- ◆ regolare bene l'altezza e l'inclinazione della sedia
- ◆ ai primi sintomi di dolore al collo o alle estremità concedersi una pausa alzandosi e muovendosi

# LA POSIZIONE CORRETTA



- **Tronco:**
  - ◆ posizione eretta, fra  $90^\circ$  e  $110^\circ$  per evitare dannose compressioni pelvico-addominali, appoggio del tratto lombare
- **Gambe:**
  - ◆ a circa  $90^\circ$  per ridurre l'affaticamento e facilitare la circolazione. Piedi ben poggiati a terra o sul poggia-piedi

# LA POSIZIONE CORRETTA



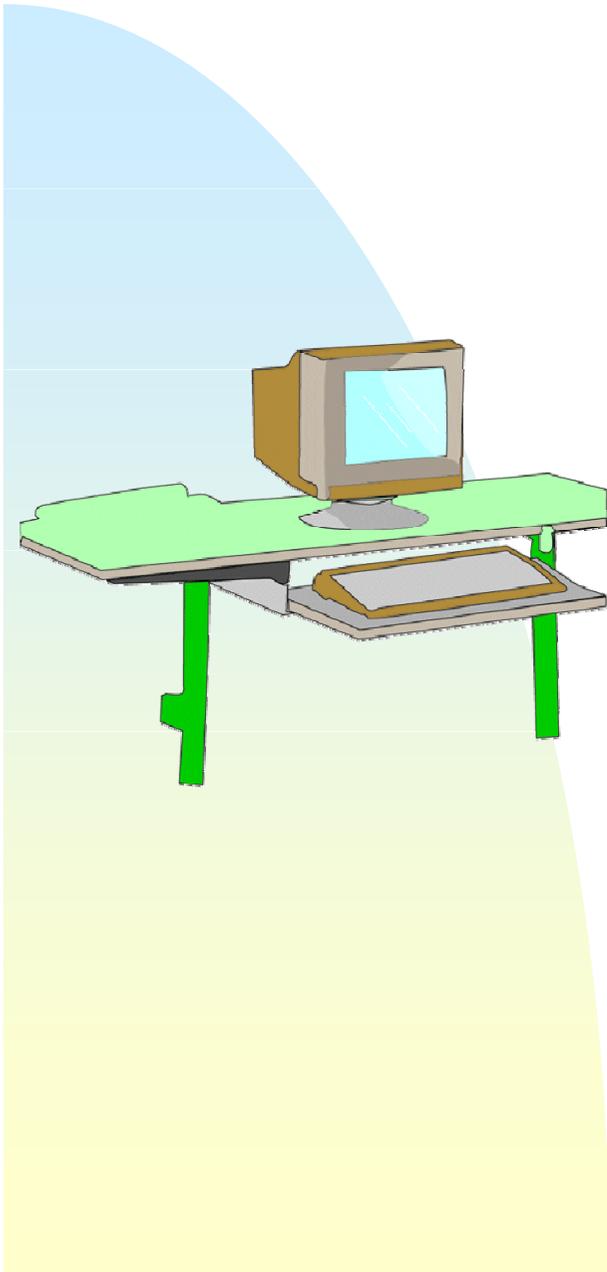
## ■ Braccia

- ◆ piegate a circa  $90^\circ$ . Avambracci appoggiati nello spazio fra bordo tavolo e tastiera (15 cm)

## ■ Occhi:

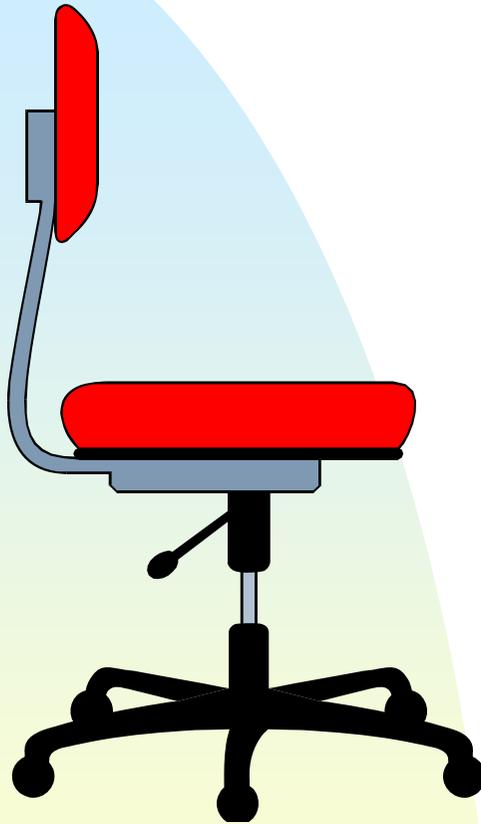
- ◆ distanza occhi monitor fra i 50 e i 70 cm. Il bordo superiore del monitor deve essere posto all'altezza degli occhi.

# IL PIANO DI LAVORO



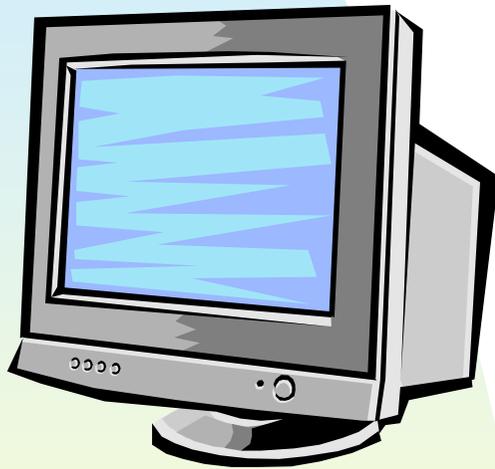
- **DEVE ESSERE:**
- con bordi arrotondati
- di colore neutro e superficie opaca
- regolabile in altezza (67-77 cm.) o ad altezza fissa (72 cm.)
- profondo 70-80-90 cm
- largo 90-120-160 cm.
- comunque di dimensioni sufficienti per permettere una disposizione delle attrezzature flessibile

# IL SEDILE DI LAVORO



- **DEVE ESSERE:**
- stabile
- con 5 razze e ruote
- girevole
- senza braccioli (o arrotondati)
- regolabile:
  - ◆ sedile (alto/basso)
  - ◆ schienale (alto/basso, inclinazione)
- traspirante e lavabile

# IL MONITOR



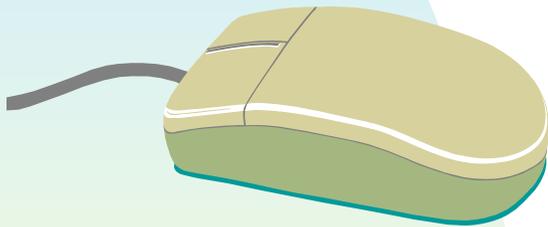
- **DEVE ESSERE:**
- orientabile e inclinabile
- con superficie antiriflettente
- con luminosità e contrasto regolabili
- con immagine stabile senza "sfarfallamenti"
- con caratteri leggibili e definiti
- pulito
- la parte retrostante lontana da pareti

# LA TASTIERA



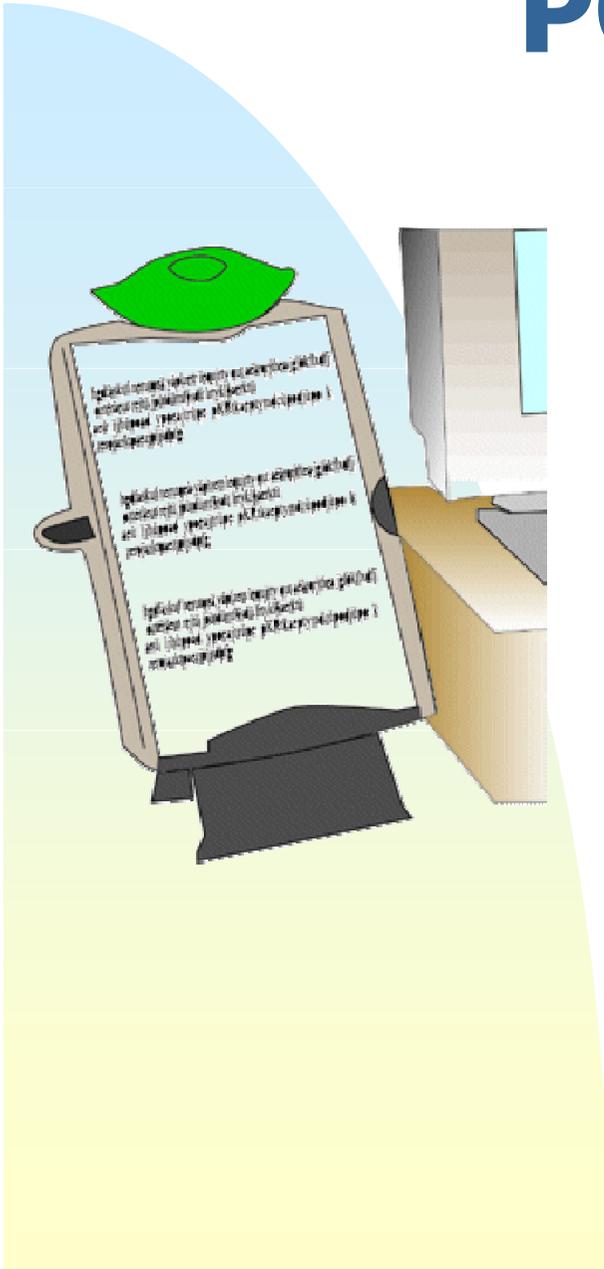
- **DEVE ESSERE:**
- inclinabile e separata dal monitor
- lontana dal bordo del piano di lavoro 15 cm.
- con superficie opaca e di colore neutro
- con simboli chiari

# IL MOUSE



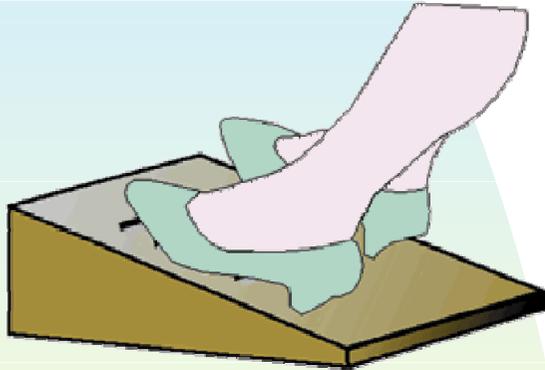
- **DEVE:**
- garantire una buona impugnatura (ergonomica)
- essere "manovrato" avendo cura di poggiare l'avambraccio al piano di lavoro

# PORTA DOCUMENTI



- **DEVE ESSERE:**
- **regolabile:**
  - ◆ alto/basso
  - ◆ destra/sinistra
- **collocato in modo corretto in relazione all'attività da svolgere**

# IL POGGIPIEDI



- Dovrà essere di dimensioni adeguate:
  - ◆ larghezza 45 cm.
  - ◆ profondità 35 cm.
  - ◆ Inclinazione 10-20°
- superficie in materiale anti-scivolo

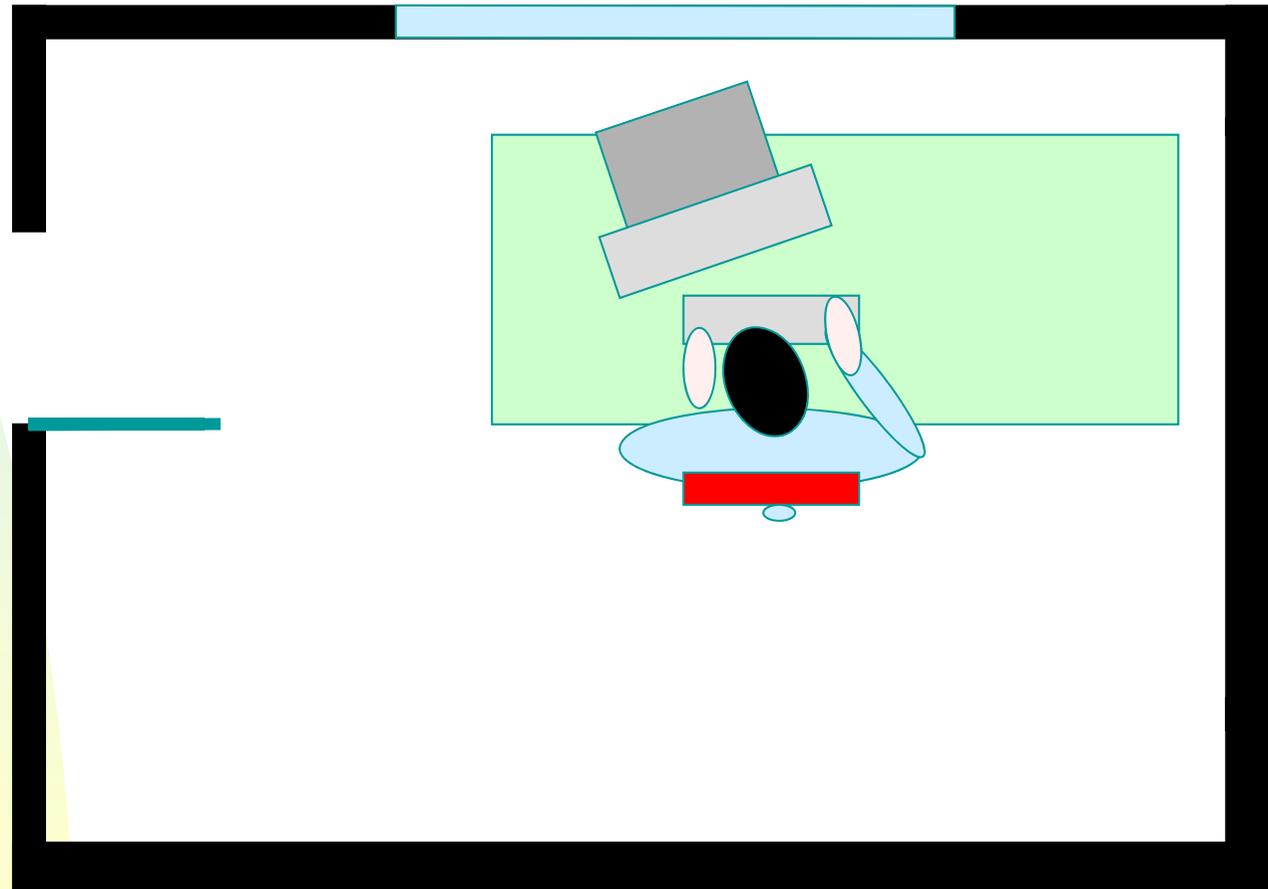
# ILLUMINAZIONE



- **Valori e condizioni ottimali:**
  - ◆ fra i 200 e i 400 lux
  - ◆ **pareti, pavimenti, soffitti, porte, piani di lavoro** devono essere di colore chiaro e opaco
  - ◆ **le tende** devono consentire la regolazione della luce naturale (es. veneziane)
  - ◆ **plafoniere** anti-abbagliamento

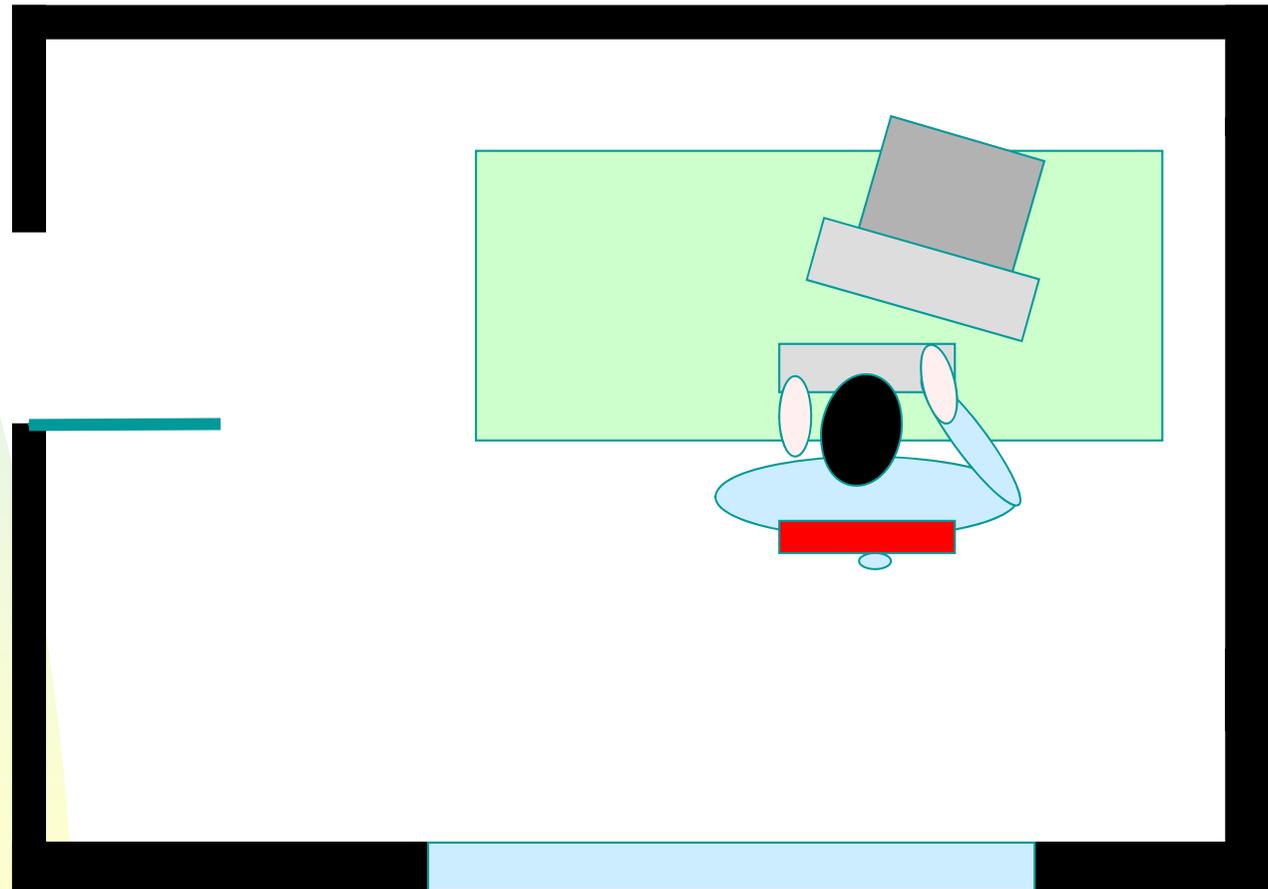
# ILLUMINAZIONE

- **POSIZIONE SBAGLIATA**



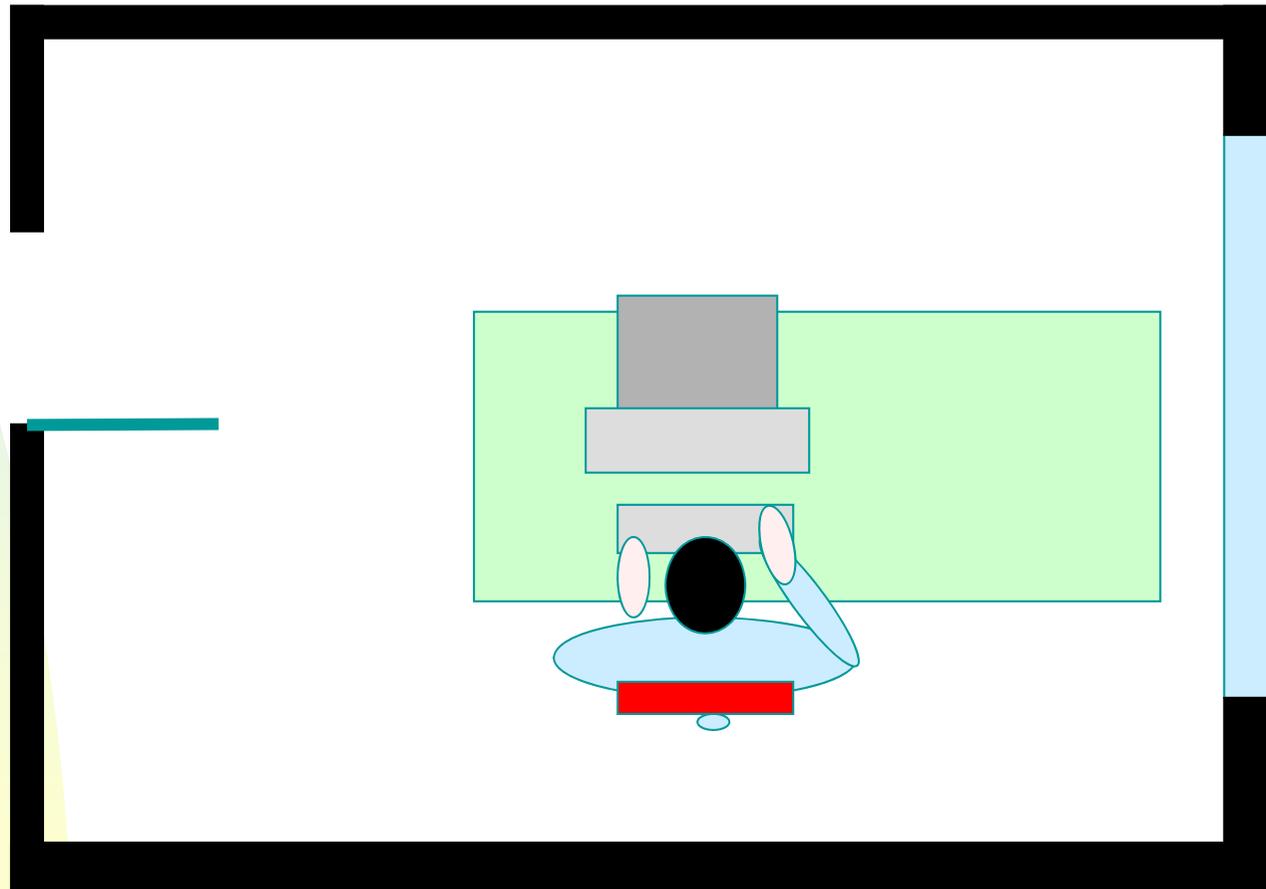
# ILLUMINAZIONE

- **POSIZIONE SBAGLIATA**

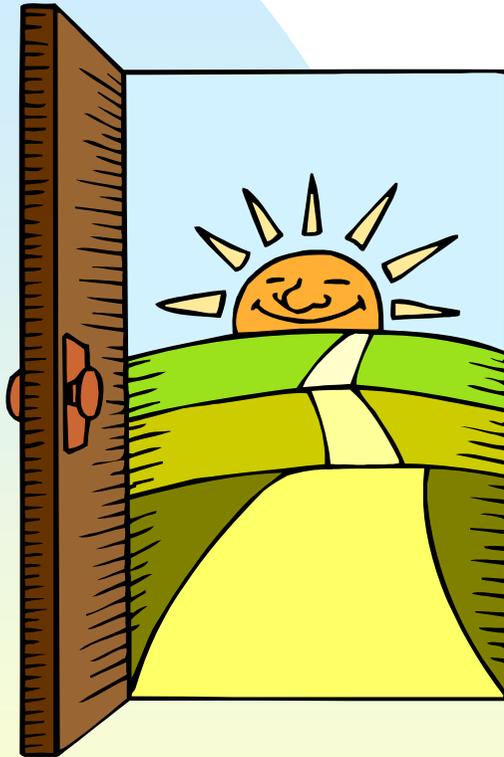


# ILLUMINAZIONE

- POSIZIONE CORRETTA

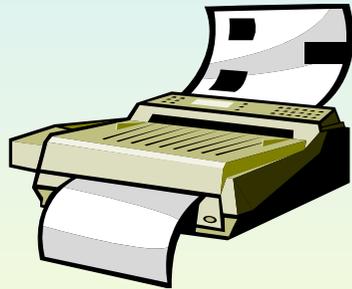


# MICROCLIMA



- preferibile impianto di climatizzazione
- nella stagione calda la temperatura non dovrebbe essere inferiore di oltre 7°C da quella esterna
- nelle altre stagioni tra i 18 e i 20°C
- umidità fra il 40 e il 60%
- ricambio 32 mc per persona all'ora in assenza di fumatori

# RUMORE



- installare i VDT in locali **poco disturbati** da fonti di rumore interne o esterne
- scegliere **strumentazione poco rumorosa**
- **isolare** gli strumenti rumorosi in locali separati o con dispositivi fono-isolanti