Prot. n° 2937/E del 09-11-2020

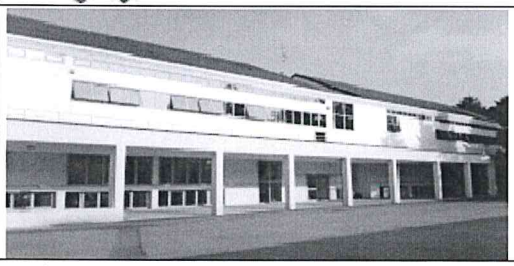
Decreto Legislativo 9 aprile 2008, n. 81
Testo Unico per la sicurezza e la salute sul lavoro

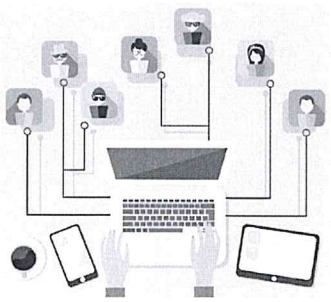
"Attuazione dell'articolo 1 della Legge 3/07/2007, n. 123, in materia di tutela della salute e sicurezza nei luoghi di lavoro." **e s.m.i.**

INFORMATIVA INERENTE SALUTE E SICUREZZA DEI DOCENTI DURANTE LA "DAD" ("DIDATTICA A DISTANZA")

Riservata ai Docenti che effettuano la "DAD" dai locali scolastici

Allegato al "Documento di valutazione dei rischi" aziendale di cui agli articoli 17, comma a) e 28 del D.Lgs. 9 aprile 2008 n. 81

Ente	***ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE DI VIA ADUA - SEVESO***	
Sede Legale		Presso Scuola Primaria Statale "C. Collodi" via Adua n° 41/43 - 20030 Seveso (MB)
Plessi scolastici	▪ ***Scuola Primaria "C. Collodi"*** - *via Adua, 41/43 – Seveso* ▪ ***Scuola Primaria "E. Toti"*** - *via Gramsci, 11 – Seveso* ▪ ***Scuola Secondaria di Primo Grado "Don Giussani"*** – *via Cavalla,22 - Seveso*	



Livello di revisione	Data	IL DATORE DI LAVORO	IL R.S.P.P.	IL MEDICO COMPETENTE	IL R.L.S. *(per presa visione)*
Prima stesura	05/11/2020				

I N D I C E

INDICE 3

INTRODUZIONE 4

Perché un'informativa 4

CAPITOLO 1 5

Utilizzo sicuro di attrezzature/dispositivi informatici 5

Indicazioni generali 5

Indicazioni per il lavoro con il pc "fisso" 7

Indicazioni per il lavoro con il notebook 7

Indicazioni per il lavoro con *tablet* 7

CAPITOLO 2 8

Indicazioni relative a requisiti e corretto utilizzo di impianti elettrici 8

Impianto elettrico 8

A. Requisiti 8

B. Condizioni 8

C. Indicazioni di corretto utilizzo: 8

Dispositivi di connessione elettrica temporanea (prolunghe, adattatori, prese a ricettività multipla, avvolgicavo, ecc.) 9

A. Requisiti 9

B. Indicazioni di corretto utilizzo 9

CAPITOLO 3 10

Qualche consiglio "in pillole" per concludere 10

CAPITOLO 4 16

Nota finale 16

INTRODUZIONE

Perché un'informativa

In una fase così delicata e complessa, anche per il sistema scolastico, a causa dell'emergenza sanitaria provocata dalla pandemia da COVID-19, vede costretti Alunni e Docenti a potenziare al massimo l'uso di strumenti telematici, rimodulando procedure, forme di comunicazione e interazione con gli altri.

Tutto questo comporta la necessità di trascorrere molte ore davanti al computer.

Premesso ciò, con l'intento di fornire ai Docenti impegnati nella "DAD" ("Didattica a Distanza") in collegamento telematico dai locali scolastici con gli Alunni distaccati presso le proprie abitazioni indicazioni semplici ma fondamentali per la tutela della salute e la sicurezza, è stata predisposta la seguente informativa che si prega di leggere attentamente e di attuarne scrupolosamente i contenuti.

CAPITOLO 1

Utilizzo sicuro di attrezzature/dispositivi informatici

Di seguito vengono riportate le principali indicazioni relative ai requisiti e al corretto utilizzo di attrezzature/dispositivi di lavoro (*notebook*; *pc "fisso"*) Fare riferimento a questo documento per il corretto uso di tali attrezzature/dispositivi.

Indicazioni generali

- ☑ Conservare in luoghi in cui siano facilmente reperibili e consultabili il manuale/istruzioni per l'uso redatte dal Fabbricante
- ☑ Leggere il manuale/istruzioni per l'uso prima dell'utilizzo dei dispositivi, seguire le indicazioni del costruttore/importatore e tenere a mente le informazioni riguardanti i principi di sicurezza
- ☑ Si raccomanda di utilizzare apparecchi elettrici integri, senza parti conduttrici in tensione accessibili (ad esempio cavi di alimentazione con danni alla guaina isolante che rendano visibili i conduttori interni), e di interromperne immediatamente l'utilizzo in caso di emissione di scintille, fumo e/o odore di bruciato, provvedendo a spegnere l'apparecchio e disconnettere la spina dalla presa elettrica di alimentazione (se connesse)
- ☑ Verificare periodicamente che le attrezzature siano integre e correttamente funzionanti, compresi i cavi elettrici e la spina di alimentazione
- ☑ Non collegare tra loro dispositivi o accessori incompatibili
- ☑ Effettuare l'eventuale ricarica elettrica da prese di alimentazione integre e attraverso i dispositivi (cavi di collegamento, alimentatori) forniti in dotazione
- ☑ Disporre i cavi di alimentazione in modo da minimizzare il pericolo di inciampo
- ☑ Spegnere le attrezzature una volta terminato il lavoro
- ☑ Controllare che tutte le attrezzature/dispositivi siano scollegate/i dall'impianto elettrico quando non utilizzati, specialmente per lunghi periodi
- ☑ Si raccomanda di collocare le attrezzature/dispositivi in modo da favorire la loro ventilazione e raffreddamento (non coperti e con le griglie di aerazione non ostruite) e di astenersi dall'uso nel caso di un loro anomalo riscaldamento
- ☑ Inserire le spine dei cavi di alimentazione delle attrezzature/dispositivi in prese compatibili (ad esempio: spine a poli allineati in prese a poli allineati; spine *schuko* in prese *schuko*). Utilizzare la presa solo se ben ancorata al muro e controllare che la spina sia completamente inserita nella presa a garanzia di un contatto certo ed ottimale
- ☑ Riporre le attrezzature in luogo sicuro, lontano da fonti di calore o di innesco, evitare di pigiare i cavi e di piegarli in corrispondenza delle giunzioni tra spina e cavo e tra cavo e connettore (la parte che serve per connettere l'attrezzatura al cavo di alimentazione)
- ☑ Non effettuare operazioni di riparazione e manutenzione "fai da te"

- ☑ Lo schermo dei dispositivi è realizzato in vetro/cristallo e può rompersi in caso di caduta o a seguito di un forte urto. In caso di rottura dello schermo, evitare di toccare le schegge di vetro e non tentare di rimuovere il vetro rotto dal dispositivo; il dispositivo non dovrà essere usato fino a quando non sarà stato riparato
- ☑ Le batterie/accumulatori non vanno gettati nel fuoco (potrebbero esplodere), né smontati, tagliati, compressi, piegati, forati, danneggiati, manomessi, immersi o esposti all'acqua o altri liquidi
- ☑ In caso di fuoriuscita di liquido dalle batterie/accumulatori, va evitato il contatto del liquido con la pelle o gli occhi; qualora si verificasse un contatto, la parte colpita va sciacquata immediatamente con abbondante acqua e va consultato un Medico
- ☑ Intervenire tempestivamente su eventuali malfunzionamenti, tenendo, nel frattempo, le attrezzature/dispositivi spenti e scollegati dall'impianto elettrico
- ☑ È opportuno fare periodicamente delle brevi pause per distogliere la vista dallo schermo e sgranchirsi le gambe. Secondo le vigenti norme in materia di salute dei "videoterminalisti" è obbligatorio effettuare almeno una pausa di 15 minuti ogni 2 ore di attività continuativa al computer ("videoterminale"): a tale scopo occorre fare riferimento alle indicazioni contenute nel PIANO per la DIDATTICA DIGITALE INTEGRATA ("DDI") della Scuola, che impone riduzioni delle ore effettivamente impiegate in attività continuativa al computer ancora più cautelative degli standard di Legge
- ☑ È bene cambiare spesso posizione durante il lavoro, tenendo presente la possibilità di alternare la posizione eretta con quella seduta
- ☑ Prima di iniziare a lavorare, orientare lo schermo verificando che la posizione rispetto alle fonti di luce naturale e artificiale sia tale da non creare riflessi fastidiosi (come ad esempio nel caso in cui l'operatore sia posizionato con le spalle rivolte ad una finestra non adeguatamente schermata o sotto un punto luce a soffitto) o abbagliamenti (ad esempio evitare di sedersi di fronte ad una finestra non adeguatamente schermata)
- ☑ In una situazione corretta lo schermo è posto perpendicolarmente rispetto alla finestra e ad una distanza tale da evitare riflessi e abbagliamenti
- ☑ I *notebook, tablet* e *pc "fisso"* hanno uno schermo con una superficie molto riflettente (schermi lucidi o *glossy*) per garantire una resa ottimale dei colori: tenere presente che l'utilizzo di tali schermi può causare affaticamento visivo e, pertanto, occorre:
  - ✓ Regolare la luminosità e il contrasto sullo schermo in modo ottimale
  - ✓ Durante la lettura, distogliere spesso lo sguardo dallo schermo per fissare oggetti lontani, così come si fa quando si lavora normalmente al computer fisso
  - ✓ In tutti i casi in cui i caratteri sullo schermo del dispositivo mobile siano troppo piccoli, è importante ingrandire i caratteri a schermo e utilizzare la funzione zoom per non affaticare gli occhi
  - ✓ Non lavorare mai al buio ma fare in modo che l'illuminazione dell'ambiente di lavoro sia simile a quella dello schermo ("*rapporto di luminanza pari a 1*")

Indicazioni per il lavoro con il pc "fisso"

Per il corretto impiego del *pc "fisso"* è opportuno raccomandazioni inserite nel proseguo presente documento.

Indicazioni per il lavoro con il notebook

In caso di attività prolungate che comportino l'impiego del *notebook* è opportuno seguire le seguenti raccomandazioni:

- ☑ Posizionare il *notebook* su un idoneo supporto che consenta lo stabile posizionamento dell'attrezzatura e un comodo appoggio degli avambracci
- ☑ Il sedile di lavoro deve essere stabile e deve permettere una posizione comoda. In caso di lavoro prolungato, la seduta deve avere bordi smussati
- ☑ È importante stare seduti con un comodo appoggio della zona lombare e su una seduta non rigida (eventualmente utilizzare dei cuscini poco spessi)
- ☑ Durante il lavoro con il *notebook*, la schiena va mantenuta poggiata al sedile provvisto di supporto per la zona lombare, evitando di piegarla in avanti
- ☑ Mantenere gli avambracci, i polsi e le mani allineati durante l'uso della tastiera, evitando di piegare o angolare i polsi
- ☑ È opportuno che gli avambracci siano appoggiati sul piano e non tenuti sospesi
- ☑ Utilizzare un piano di lavoro stabile, con una superficie a basso indice di riflessione, con altezza sufficiente per permettere l'alloggiamento e il movimento degli arti inferiori, in grado di consentire cambiamenti di posizione nonché l'ingresso del sedile e dei braccioli, se presenti, e permettere una disposizione comoda del dispositivo (*notebook*), dei documenti e del materiale accessorio
- ☑ L'altezza del piano di lavoro e della seduta devono essere tali da consentire all'operatore in posizione seduta di avere gli angoli braccio/avambraccio e gamba/coscia ciascuno a circa 90°
- ☑ La profondità del piano di lavoro deve essere tale da assicurare una adeguata distanza visiva dallo schermo
- ☑ In base alla statura, e se necessario per mantenere un angolo di 90° tra gamba e coscia, creare un poggiapiedi con un oggetto di dimensioni opportune

Indicazioni per il lavoro con *tablet*

I *tablet* sono idonei prevalentemente alla gestione della posta elettronica e della documentazione, e poco adatti (sono altamente sconsigliati) per un utilizzo lavorativo prolungato. In caso di impiego di *tablet* si raccomanda di:

- ☑ Effettuare frequenti pause, limitando il tempo di digitazione continuata
- ☑ Evitare di utilizzare questi dispositivi per scrivere lunghi testi

CAPITOLO 2

Indicazioni relative a requisiti e corretto utilizzo di impianti elettrici

Indicazioni relative ai requisiti e al corretto utilizzo di impianti elettrici, apparecchi/ dispositivi elettrici utilizzatori, dispositivi di connessione elettrica temporanea.

Impianto elettrico

A. Requisiti

L'impianto elettrico è costruito e mantenuto in modo da prevenire:

- ☑ I pericoli derivanti da contatti accidentali
- ☑ I rischi di incendio e da scoppi causati da anomalie

L'impianto inoltre deve essere dotato di:

- ☑ Idonee protezioni contro il contatto accidentale con conduttori ed elementi in tensione
- ☑ Idonee protezioni contro le sovratensioni
- ☑ Idonee protezioni contro i sovraccarichi
- ☑ Idonee protezioni contro le scariche atmosferiche (ove necessarie)
- ☑ Idonei organi di interruzione, manovra e sezionamento posizionati in idonei quadri elettrici
- ☑ Prese protette, interruttori a monte che ne consentano il disinserimento

Un rischio elettrico può, comunque, essere possibile anche in un impianto conforme a seguito di un cattivo utilizzo dello stesso o di una mancata manutenzione: è da evitare la connessione di apparecchi con forte assorbimento tramite l'utilizzo di prolunghe o adattatori, così come è da evitare l'utilizzo di ciabatte.

B. Condizioni

1) I componenti dell'impianto elettrico utilizzato (prese, interruttori, ecc.) devono apparire privi di parti danneggiate
2) Le sue parti conduttrici in tensione non devono essere accessibili (ad esempio a causa di scatole di derivazione prive di coperchio di chiusura o con coperchio danneggiato, di scatole per prese o interruttori prive di alcuni componenti, di canaline portacavi a vista prive di coperchi di chiusura o con coperchi danneggiati)
3) Le parti dell'impianto devono risultare asciutte, pulite e non devono prodursi scintille, odori di bruciato e/o fumo
4) Nel caso di utilizzo della rete elettrica in locali privati, è necessario conoscere l'ubicazione del quadro elettrico e la funzione degli interruttori in esso contenuti per poter disconnettere la rete elettrica in caso di emergenza

C. Indicazioni di corretto utilizzo:

- ☑ È buona norma che le zone antistanti i quadri elettrici, le prese e gli interruttori siano tenute sgombre e accessibili
- ☑ Evitare di accumulare o accostare materiali infiammabili (carta, stoffe, materiali sintetici di facile innesco, buste di plastica, ecc.) a ridosso dei componenti dell'impianto, e in particolare delle prese elettriche a parete, per evitare il rischio di incendi
- ☑ È importante posizionare le lampade, specialmente quelle da tavolo, in modo tale che non vi sia contatto con materiali infiammabili

Dispositivi di connessione elettrica temporanea (prolunghe, adattatori, prese a ricettività multipla, avvolgicavo, ecc.)

A. Requisiti

- ☑ I dispositivi di connessione elettrica temporanea devono essere dotati di informazioni (targhetta) indicanti almeno la tensione nominale (ad esempio 220-240 Volt), la corrente nominale (ad esempio 10 Ampère) e la potenza massima ammissibile (ad esempio 1500 Watt)
- ☑ I dispositivi di connessione elettrica temporanea che si intende utilizzare devono essere integri (la guaina del cavo, le prese e le spine non devono essere danneggiate), non avere parti conduttrici scoperte (a spina inserita), non devono emettere scintille, fumo e/o odore di bruciato durante il funzionamento.

B. Indicazioni di corretto utilizzo

- ☑ L'utilizzo di dispositivi di connessione elettrica temporanea deve essere ridotto al minimo indispensabile e preferibilmente solo quando non siano disponibili punti di alimentazione più vicini e idonei
- ☑ Le prese e le spine degli apparecchi elettrici, dei dispositivi di connessione elettrica temporanea e dell'impianto elettrico devono essere compatibili tra loro (spine a poli allineati in prese a poli allineati, spine *schuko* in prese *schuko*) e, nel funzionamento, le spine devono essere inserite completamente nelle prese, in modo da evitare il danneggiamento delle prese e garantire un contatto certo
- ☑ Evitare di piegare, schiacciare, tirare prolunghe, spine, ecc.
- ☑ Disporre i cavi di alimentazione e/o le eventuali prolunghe con attenzione, in modo da minimizzare il pericolo di inciampo
- ☑ Verificare sempre che la potenza ammissibile dei dispositivi di connessione elettrica temporanea (ad esempio adattatore o presa multipla o "ciabatta" con 1500 Watt) sia maggiore della somma delle potenze assorbite dagli apparecchi elettrici collegati (ad esempio *PC* 300 Watt + *stampante* 1000 Watt)
- ☑ Fare attenzione che i dispositivi di connessione elettrica temporanea non risultino particolarmente caldi durante il loro funzionamento: rischio di incendio, di esplosione e di ustioni!
- ☑ Srotolare i cavi il più possibile (se si usa prolunga con avvolgicavo, occorre srotolarla completamente) o comunque disporli in modo tale da esporre la maggiore superficie libera per smaltire il calore prodotto durante il loro impiego

CAPITOLO 3

Qualche consiglio "in pillole" per concludere

QUALCHE CONSIGLIO:

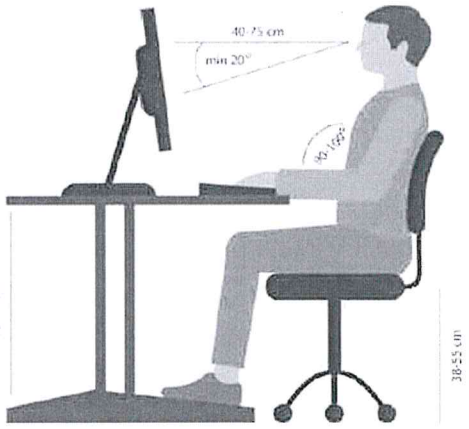
Ergonomia al videoterminale: allestire il posto di lavoro

- ❑ Un allestimento ottimale del posto di lavoro permette di evitare disturbi.
- ❑ In pochi minuti è possibile posizionare correttamente tavolo, sedia, schermo e tastiera.
- ❑ Non solo una postazione ergonomica, ma anche una postura adeguata, movimento e pause regolari aiutano a prevenire i disturbi.

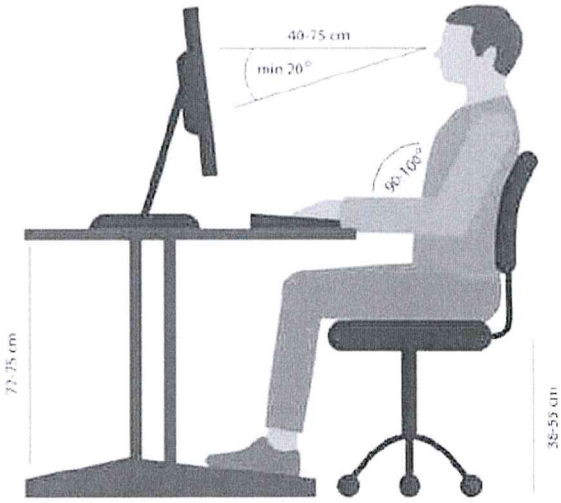
QUESTO È FONDAMENTALE PER PRESTARE ATTENZIONE ALLA POSTURA CHE SI TIENE DURANTE LE ORE CHE PASSIAMO DAVANTI AL COMPUTER, SIA CHE SIA FISSO O CHE SIA PORTATILE.

PER QUANTO RIGUARDA LA POSTAZIONE COMPUTER È OPPORTUNO ATTENERSI AD ALCUNE SEMPLICI REGOLE:

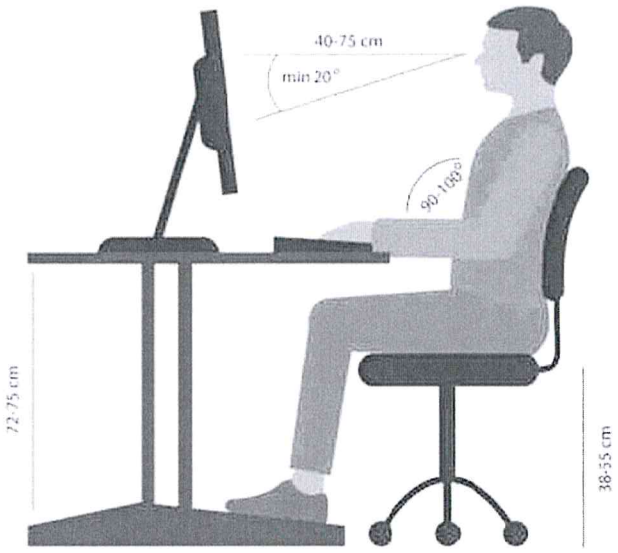
LO SCHERMO DEVE AVERE UN'INCLINAZIONE, RISPETTO AL PIANO ORIZZONTALE DEI NOSTRI OCCHI, DI CIRCA 10°/20° PIÙ BASSO: QUESTO PERMETTE ALLA NOSTRA COLONNA VERTEBRALE DI MANTENERE LA SUA CURVATURA FISIOLOGICA, NON PORTANDO IL CAPO E IL COLLO FLESSI VERSO IL BASSO O VERSO L'ALTO.



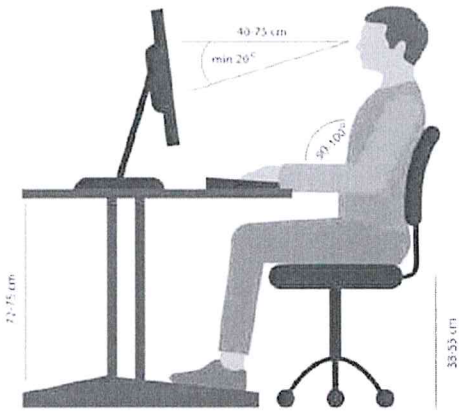
È CONSIGLIABILE POSIZIONARE LA POSTAZIONE DI LAVORO IN MANIERA CHE NON CI SIANO DEI FATTORI DI **LUMINOSITÀ** CHE VADANO A AFFATICARE LA VISTA IN QUANTO POTREBBERO GENERARE DEI RIFLESSI O RIVERBERI SULLO SCHERMO DEL COMPUTER



LA **DISTANZA** CHE DOBBIAMO TENERE DAL COMPUTER DOVREBBE ESSERE CIRCA 50-70 CM. UN ALTRO PICCOLO CONSIGLIO VA SULLA SCRIVANIA: È CONSIGLIABILE, INFATTI, CHE QUESTA NON SIA DI COLORE BIANCO, PROPRIO PER EVITARE DEI FASTIDIOSI RIFLESSI



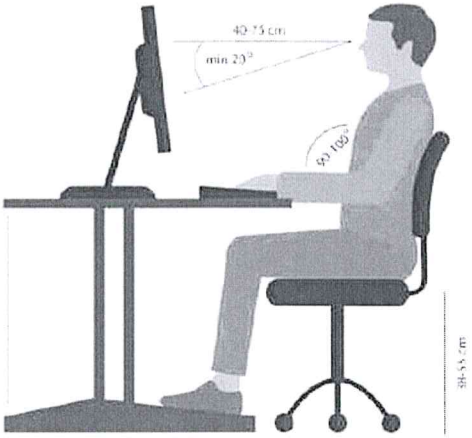
LO SPAZIO CHE SI DEVE AVERE A DISPOSIZIONE POI SUL PIANO DEVE PERMETTERE L'ALLOGGIAMENTO DEGLI ARTI SUPERIORI COSÌ DA NON CARICARE SPALLE E POLSI. INOLTRE, SOTTO LA SCRIVANIA SI DEVE PERMETTERE IL MOVIMENTO DEGLI ARTI INFERIORI E L'INGRESSO DEL SEDILE COMPRESI I BRACCIOLI (SE PRESENTI SULLA SEDIA) AL DI SOTTO DEL PIANO D'APPOGGIO



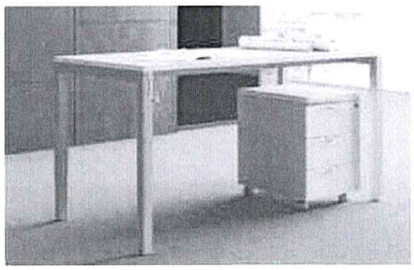
LA SEDIA DOVREBBE POTER AVERE UN'ALTEZZA REGOLABILE IN MANIERA INDIPENDENTE DALLO SCHIENALE, LE DIMENSIONI DELLA SEDUTA DOVREBBERO ESSERE ADEGUATE ALLE CARATTERISTICHE ANTROPOMETRICHE DELL'UTILIZZATORE.

INOLTRE, **LO SCHIENALE** DOVREBBE FORNIRE UN ADEGUATO SUPPORTO ALLA REGIONE DORSO-LOMBARE DI CHI LA UTILIZZA.

MEGLIO SE LA SEDIA È PROVVISTA ANCHE DI UN **MECCANISMO GIREVOLE** ED ACCOMPAGNATA DA UN **POGGIAPIEDI** PER UN'ADEGUATA POSTURA DEGLI ARTI INFERIORI



QUALCHE NUMERO:



Caratteristiche minime di una scrivania ''ergonomica'':

Profondità.
La scrivania deve essere profonda almeno 80 cm e larga 120, in modo da poter contenere comodamente tutti gli strumenti di lavoro necessari (monitor, tastiera, portadocumenti).

Altezza.
L'altezza della scrivania deve essere regolabile, in modo da potersi adattare alle diverse altezze di chi la usa. Una scrivania adatta a lavorare solo da seduti deve avere un'altezza da un minimo di 68 cm ad un massimo di 82 cm. Una scrivania per lavorare in piedi deve potersi regolare in altezza tra i 68 cm e i 125 cm.

Stabilità.
•La scrivania non deve muoversi o vibrare mentre la si usa.

Spaziosità.
Oltre alla profondità in superficie, la scrivania deve garantire ampio margine di movimento anche a gambe, ginocchia e piedi.



Caratteristiche minime di una sedia "ergonomica":

Rotelle.
Le sedie da ufficio devono essere dotate di rotelle, possibilmente morbide sui pavimenti duri (parquet, gres, mattonelle) e dure sui pavimenti morbidi (moquette).

Supporto lombare.
In alternativa va bene anche lo schienale regolabile, l'importante è che la schiena si possa appoggiare comodamente, rimanendo dritta senza piegarsi in avanti.

No ai braccioli.
Diversi studi hanno dimostrato che la presenza dei braccioli porta il lavoratore ad assumere una postura scorretta e ostacola l'avvicinamento della sedia al piano di lavoro.

Regolabile.
La sedia ergonomica deve potersi regolare in altezza, ma deve avere anche un meccanismo di regolazione dello schienale, con possibilità di blocco in tutte le posizioni.

CAPITOLO 4

Nota finale

La presente informativa costituisce allegato al Documento di Valutazione dei rischi redatto ai sensi degli articoli 17, comma a) e 28 del D.Lgs. 81/2008.

I Lavoratori devono leggere attentamente ed applicare diligentemente tutte le raccomandazioni e le prescrizioni ivi contenute.

Il Rappresentante dei Lavoratori per la Sicurezza (previa firma sulla copertina) dichiara di averne preso visione e condiviso pienamente il contenuto.

5 novembre 2020

ISTITUTO COMPRENSIVO VIA ADUA - SEVESO (MB)

IL DIRIGENTESCOLASTICO
/DATORE DI LAVORO