Prot. n° 2936/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.**

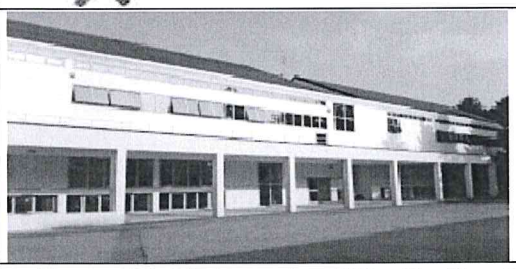
Legge 22 maggio 2017, n. 81

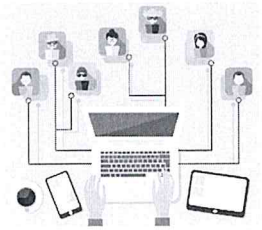
"Misure per la tutela del lavoro autonomo non imprenditoriale e misure volte a favorire l'articolazione flessibile nei tempi e nei luoghi del lavoro subordinato."

INFORMATIVA INERENTE SALUTE E SICUREZZA NELLO SMART WORKING ("LAVORO AGILE") AI SENSI DELL'ARTICOLO 22, COMMA 1 DELLA LEGGE 81/2017

Riservata al Personale scolastico (Docenti e non Docenti) impegnato nel "lavoro agile" (didattico o amministrativo)

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

I N D I C E 3

INTRODUZIONE 5

Quadro normativo per il personale scolastico statale 5

Premessa 5

Avvertenze generali 6

Sicurezza sul lavoro (articolo 22 Legge 81/2017) 6

Obblighi dei Lavoratori (articolo 20 D. Lgs. 81/2008) 6

Comportamenti di prevenzione generale richiesti allo smart worker 7

CAPITOLO 1 8

Indicazioni relative allo svolgimento di attività lavorativa in ambienti outdoor 8

CAPITOLO 2 9

Indicazioni relative ad ambienti indoor privati 9

Raccomandazioni generali per i locali: 9

Indicazioni per l'illuminazione naturale ed artificiale: 9

Indicazioni per l'aerazione naturale ed artificiale: 9

CAPITOLO 3 10

Utilizzo sicuro di attrezzature/dispositivi di lavoro 10

Indicazioni generali 10

Indicazioni per il lavoro con il pc "fisso" 12

Indicazioni per il lavoro con il notebook 12

Indicazioni per il lavoro con *tablet* 12

CAPITOLO 4 13

Indicazioni relative a requisiti e corretto utilizzo di impianti elettrici 13

Impianto elettrico 13

A. Requisiti 13

B. Condizioni 13

C. Indicazioni di corretto utilizzo: 13

Dispositivi di connessione elettrica temporanea (prolunghe, adattatori, prese a ricettività multipla, avvolgicavo, ecc.) **14**
A. Requisiti 14
B. Indicazioni di corretto utilizzo 14

CAPITOLO 5 **15**

Indicazioni relative al rischio incendi ed alle emergenze per il "lavoro agile" **15**
Indicazioni generali 15
Comportamenti da attuare in caso di principio di incendio 15
Comportamenti da attuare in caso di terremoto 16
Comportamenti da attuare in caso di black-out elettrico 16
Comportamenti da attuare in caso di emergenza sanitaria 16
APP dell'emergenza 16

CAPITOLO 6 **18**

Qualche consiglio "in pillole" per concludere **18**

CAPITOLO 7 **28**

Nota finale **28**

INTRODUZIONE

Quadro normativo per il personale scolastico statale

L'articolo 87 "*Misure straordinarie in materia di lavoro agile e di esenzione dal servizio e di procedure concorsuali*" del cosiddetto "Decreto cura Italia", convertito nella Legge 24 aprile 2020, n. 27 "*Conversione in legge, con modificazioni, del decreto-legge 17 marzo 2020, n. 18, recante misure di potenziamento del Servizio sanitario nazionale e di sostegno economico per famiglie, lavoratori e imprese connesse all'emergenza epidemiologica da COVID-19. Proroga dei termini per l'adozione di decreti legislativi*", indica che fino alla data di cessazione dello stato di emergenza epidemiologica da COVID-2019, il lavoro agile è la modalità ordinaria di svolgimento della prestazione lavorativa nelle Pubbliche Amministrazioni di cui all'articolo 1, comma 2, del decreto legislativo 30 marzo 2001, n. 165 (.....per amministrazioni pubbliche si intendono tutte le amministrazioni dello Stato, ivi compresi gli istituti e le scuole di ogni ordine e grado nonchè le istituzioni educative....).

Il citato articolo di Legge, alla lettera b), prevede che per tale tipologia di lavoro le Pubbliche Amministrazioni prescindono dagli accordi individuali e dagli obblighi informativi previsti dagli articoli da 18 a 23 della legge 22 maggio 2017, n. 81 "*Misure per la tutela del lavoro autonomo non imprenditoriale e misure volte a favorire l'articolazione flessibile nei tempi e nei luoghi del lavoro subordinato*", ovvero derogano all'obbligo di stipulare accordi individuali con i Lavoratori e dagli obblighi informativi nei loro riguardi.

Inoltre, sempre il citato articolo di Legge, al comma 2, prevede che la lavorativa in "lavoro agile" possa essere svolta anche attraverso strumenti informatici personali del Lavoratore (qualora non siano forniti dall'Amministrazione), esonerando la stessa dalla responsabilità della sicurezza e del buon funzionamento degli strumenti tecnologici utilizzati dal Lavoratore per lo svolgimento dell'attività lavorativa, prevista dall'articolo 18, comma 2, della Legge 22 maggio 2017, n. 81.

Premessa

In relazione alla pandemia da COVID-19 in corso, la Direzione Scolastica, in relazione a quanto previsto dalle vigenti Norme, Ordinanze e Indicazioni governative e regionali, mette in atto modalità di "lavoro a distanza" al fine di diminuire i rischi di infezione dei propri collaboratori.

La Direzione scolastica, malgrado quanto indicato dall'articolo 87 del Decreto "Cura Italia" (indicato nel paragrafo precedente) a proposito della deroga ad ottemperare all'obbligo informativo, previsto dall'articolo 22 del D.Lgs. 81/2017, circa i rischi generali e i rischi specifici connessi alla particolare modalità di esecuzione del "lavoro agile", ha comunque deciso di procedere, attraverso questo opuscolo, all'informazione dei Lavoratori scolastici.

Ciò tenuto conto del fatto che comunque appaiono imprescindibili gli obblighi di cui all'articolo 2087 del Codice Civile e di cui al D.Lgs. 9 aprile 2008, n. 81 "*Testo Unico sulla salute e sicurezza sul lavoro*".

Il presente documento illustra ai Lavoratori interessati i rischi generali e specifici legati allo svolgimento dell'attività di "SMART WORKING" ("LAVORO AGILE") nonché le misure di prevenzione e protezione da attuare per eliminarli o, almeno, ridurli.

Questo documento viene predisposto dal Datore di lavoro in collaborazione con il Responsabile del Servizio di Prevenzione e Protezione, sentito il Medico Competente ed il Rappresentante dei Lavoratori per la sicurezza (che ne riceve formalmente copia).

L'informativa viene messa a disposizione dei Lavoratori interessati da questa particolare modalità di esecuzione del lavoro.

I Lavoratori devono leggere attentamente quanto indicato nella presente informativa e ad attuarne scrupolosamente i contenuti.

Avvertenze generali

Si informano i Lavoratori circa gli obblighi e dei diritti previsti dalla Legge del 22 maggio 2017, n. 81 e dal Decreto Legislativo del 9 aprile 2008, n. 81 "Testo Unico in materia di sicurezza e salute sul lavoro".

Sicurezza sul lavoro (articolo 22 Legge 81/2017)

1. Il Datore di lavoro garantisce la salute e la sicurezza del Lavoratore, che svolge la prestazione in modalità di lavoro agile, e a tal fine consegna al Lavoratore e al rappresentante dei Lavoratori per la sicurezza, con cadenza almeno annuale, un'informativa scritta, nella quale sono individuati i rischi generali e i rischi specifici connessi alla particolare modalità di esecuzione del rapporto di lavoro.
2. Il Lavoratore è tenuto a cooperare all'attuazione delle misure di prevenzione predisposte dal Datore di lavoro per fronteggiare i rischi connessi all'esecuzione della prestazione all'esterno dei locali aziendali.

Obblighi dei Lavoratori (articolo 20 D. Lgs. 81/2008)

1. Ogni Lavoratore deve prendersi cura della propria salute e sicurezza e di quella delle altre persone presenti sul luogo di lavoro, su cui ricadono gli effetti delle sue azioni o omissioni, conformemente alla sua formazione, alle istruzioni e ai mezzi forniti dal Datore di lavoro.
2. I Lavoratori devono in particolare:
   a) Contribuire, insieme al Datore di lavoro, ai dirigenti e ai preposti, all'adempimento degli obblighi previsti a tutela della salute e sicurezza sui luoghi di lavoro
   b) Osservare le disposizioni e le istruzioni impartite dal Datore di lavoro, dai dirigenti e dai preposti, ai fini della protezione collettiva ed individuale
   c) Utilizzare correttamente le attrezzature di lavoro, le sostanze e i preparati pericolosi, i mezzi di trasporto, nonché i dispositivi di sicurezza
   d) Utilizzare in modo appropriato i dispositivi di protezione messi a loro disposizione
   e) Segnalare immediatamente al Datore di lavoro, al dirigente o al preposto le deficienze dei mezzi e dei dispositivi di cui alle lettere c) e d), nonché qualsiasi eventuale condizione di pericolo di cui vengano a conoscenza, adoperandosi direttamente, in caso di urgenza, nell'ambito delle proprie competenze e possibilità e fatto salvo l'obbligo di cui alla lettera f) per eliminare o ridurre le situazioni di pericolo grave e incombente, dandone notizia al rappresentante dei Lavoratori per la sicurezza
   f) Non rimuovere o modificare senza autorizzazione i dispositivi di sicurezza o di segnalazione o di controllo
   g) Non compiere di propria iniziativa operazioni o manovre che non sono di loro competenza ovvero che possono compromettere la sicurezza propria o di altri Lavoratori
   h) Partecipare ai programmi di formazione e di addestramento organizzati dal Datore di lavoro
   i) Sottoporsi ai controlli sanitari previsti dal D. Lgs. 81/2008 o comunque disposti dal medico competente

3. I Lavoratori di aziende che svolgono attività in regime di appalto o subappalto, devono esporre apposita tessera di riconoscimento, corredata di fotografia, contenente le generalità del Lavoratore e l'indicazione del Datore di lavoro. Tale obbligo grava anche in capo ai Lavoratori autonomi che esercitano direttamente la propria attività nel medesimo luogo di lavoro, i quali sono tenuti a provvedervi per proprio conto.

   In attuazione di quanto disposto dalla normativa in materia di salute e sicurezza sul lavoro, il Datore di lavoro ha provveduto ad attuare le misure generali di tutela di cui all'articolo 15 del D. Lgs. 81/2008; ha provveduto alla redazione del Documento di Valutazione di tutti i rischi presenti nella realtà lavorativa, ai sensi degli artt. 17 e 28 D. Lgs. 81/2008; ha provveduto alla formazione e informazione di tutti i Lavoratori, ex artt. 36 e 37 del medesimo D. Lgs. 81/2008.

Pertanto, di seguito, si procede alla analitica informazione, con specifico riferimento alle modalità di lavoro per lo *smart worker*.

Comportamenti di prevenzione generale richiesti allo smart worker

- ☑ Cooperare con diligenza all'attuazione delle misure di prevenzione e protezione predisposte dal Datore di lavoro (DL) per fronteggiare i rischi connessi all'esecuzione della prestazione in ambienti *indoor* e *outdoor* diversi da quelli di lavoro abituali
- ☑ Non adottare condotte che possano generare rischi per la propria salute e sicurezza o per quella di terzi
- ☑ Individuare, secondo le esigenze connesse alla prestazione stessa o dalla necessità del Lavoratore di conciliare le esigenze di vita con quelle lavorative e adottando principi di ragionevolezza, i luoghi di lavoro per l'esecuzione della prestazione lavorativa in *smart working* rispettando le indicazioni previste dalla presente informativa
- ☑ In ogni caso, evitare luoghi, ambienti, situazioni e circostanze da cui possa derivare un pericolo per la propria salute e sicurezza o per quella dei terzi
- ☑ Di seguito, le indicazioni che il Lavoratore è tenuto ad osservare per prevenire i rischi per la salute e sicurezza legati allo svolgimento della prestazione in modalità di lavoro agile

CAPITOLO 1

Indicazioni relative allo svolgimento di attività lavorativa in ambienti outdoor

Nello svolgere l'attività all'aperto si richiama il Lavoratore ad adottare un comportamento coscienzioso e prudente, escludendo luoghi che lo esporrebbero a rischi aggiuntivi rispetto a quelli specifici della propria attività svolta in luoghi chiusi.

È opportuno non lavorare con dispositivi elettronici come *tablet* e *smartphone* o similari all'aperto, soprattutto se si nota una diminuzione di visibilità dei caratteri sullo schermo rispetto all'uso in locali al chiuso dovuta alla maggiore luminosità ambientale.

All'aperto inoltre aumenta il rischio di riflessi sullo schermo o di abbagliamento.

Pertanto le attività svolgibili all'aperto sono essenzialmente quelle di lettura di documenti cartacei o comunicazioni telefoniche o tramite servizi VOIP (ad esempio Skype).

Fermo restando che va seguito il criterio di ragionevolezza nella scelta del luogo in cui svolgere la prestazione lavorativa, si raccomanda di:

- ☑ Privilegiare luoghi ombreggiati per ridurre l'esposizione a radiazione solare ultravioletta (UV)
- ☑ Evitare di esporsi a condizioni meteoclimatiche sfavorevoli quali caldo o freddo intenso;
- ☑ Non frequentare aree con presenza di animali incustoditi o aree che non siano adeguatamente manutenute quali ad esempio aree verdi incolte, con degrado ambientale e/o con presenza di rifiuti
- ☑ Non svolgere l'attività in un luogo isolato in cui sia difficoltoso richiedere e ricevere soccorso
- ☑ Non svolgere l'attività in aree con presenza di sostanze combustibili e infiammabili (vedere il prossimo capitolo 5)
- ☑ Non svolgere l'attività in aree in cui non ci sia la possibilità di approvvigionarsi di acqua potabile
- ☑ Mettere in atto tutte le precauzioni che consuetamente si adottano svolgendo attività *outdoor* (ad esempio: creme contro le punture, antistaminici, abbigliamento adeguato, quanto prescritto dal proprio medico per situazioni personali di maggiore sensibilità, intolleranza, allergia, ecc.), per quanto riguarda i potenziali pericoli da esposizione ad agenti biologici (ad esempio morsi, graffi e punture di insetti o altri animali, esposizione ad allergeni pollinici, ecc.)

CAPITOLO 2

Indicazioni relative ad ambienti indoor privati

Di seguito vengono riportate le principali indicazioni relative ai requisiti igienico-sanitari previsti per i locali privati in cui possono operare i Lavoratori destinati a svolgere il lavoro agile.

Raccomandazioni generali per i locali:

- ☑ Le attività lavorative non possono essere svolte in locali tecnici o locali non abitabili (ad esempio soffitte, seminterrati, rustici, box)
- ☑ Adeguata disponibilità di servizi igienici e acqua potabile e presenza di impianti a norma (elettrico, termoidraulico, ecc.) adeguatamente manutenuti
- ☑ Le superfici interne delle pareti non devono presentare tracce di condensazione permanente (muffe)
- ☑ I locali, eccettuati quelli destinati a servizi igienici, disimpegni, corridoi, vani-scala e ripostigli debbono fruire di illuminazione naturale diretta, adeguata alla destinazione d'uso e, a tale scopo, devono avere una superficie finestrata idonea
- ☑ I locali devono essere muniti di impianti di illuminazione artificiale, generale e localizzata, atti a garantire un adeguato comfort visivo agli occupanti

Indicazioni per l'illuminazione naturale ed artificiale:

- ☑ Si raccomanda, soprattutto nei mesi estivi, di schermare le finestre (ad esempio con tendaggi, appropriato utilizzo delle tapparelle, ecc.) allo scopo di evitare l'abbagliamento e limitare l'esposizione diretta alle radiazioni solari
- ☑ L'illuminazione generale e specifica (lampade da tavolo) deve essere tale da garantire un illuminamento sufficiente e un contrasto appropriato tra lo schermo e l'ambiente circostante
- ☑ È importante collocare le lampade in modo tale da evitare abbagliamenti diretti e/o riflessi e la proiezione di ombre che ostacolino il compito visivo mentre si svolge l'attività lavorativa

Indicazioni per l'aerazione naturale ed artificiale:

- ☑ È opportuno garantire il ricambio dell'aria naturale o con ventilazione meccanica
- ☑ Evitare di esporsi a correnti d'aria fastidiose che colpiscano una zona circoscritta del corpo (ad esempio la nuca, le gambe, ecc.)
- ☑ Gli eventuali impianti di condizionamento dell'aria devono essere a norma e regolarmente manutenuti; i sistemi filtranti dell'impianto e i recipienti eventuali per la raccolta della condensa, vanno regolarmente ispezionati e puliti e, se necessario, sostituiti
- ☑ Evitare di regolare la temperatura a livelli troppo alti o troppo bassi (a seconda della stagione) rispetto alla temperatura esterna
- ☑ Evitare l'inalazione attiva e passiva del fumo di tabacco, soprattutto negli ambienti chiusi, in quanto molto pericolosa per la salute umana

CAPITOLO 3

Utilizzo sicuro di attrezzature/dispositivi di lavoro

Di seguito vengono riportate le principali indicazioni relative ai requisiti e al corretto utilizzo di attrezzature/dispositivi di lavoro (*notebook*; *tablet; 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, tenendo 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. È comunque obbligatorio effettuare una pausa di 15 minuti ogni 2 ore di attività continuativa al computer ("videoterminale"). Per quanto riguarda la "Didattica a Distanza" ("DAD") effettuata dai Docenti, questi si dovranno attenere 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 4

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 5

Indicazioni relative al rischio incendi ed alle emergenze per il "lavoro agile"

Indicazioni generali

- ☑ Identificare il luogo di lavoro (indirizzo esatto) e avere a disposizione i principali numeri telefonici dei soccorsi nazionali e locali (Vigili del Fuoco, Polizia, Ospedali, ecc.)
- ☑ Il numero unico di emergenza è il 112 (in talune Regioni non è ancora attivo e occorre fare ancora riferimento al 118 per le emergenze sanitarie, al 115 per i Vigili del Fuoco, al 112 o 113 per le Forze dell'Ordine)
- ☑ Prestare attenzione ad apparecchi di cottura e riscaldamento dotati di resistenza elettrica a vista o a fiamma libera (alimentati a combustibili solidi, liquidi o gassosi) in quanto possibili focolai di incendio e di rischio ustione. Inoltre, tenere presente che questi ultimi necessitano di adeguati ricambi d'aria per l'eliminazione dei gas combusti
- ☑ Rispettare il divieto di fumo laddove presente
- ☑ Non gettare mozziconi accesi nelle aree a verde all'esterno, nei vasi con piante e nei contenitori destinati ai rifiuti
- ☑ Non ostruire le vie di esodo e non bloccare la chiusura delle eventuali porte tagliafuoco

Comportamenti da attuare in caso di principio di incendio

- ☑ Mantenere la calma
- ☑ Disattivare le utenze presenti (PC, termoconvettori, apparecchiature elettriche varie, ecc.) staccandone anche le spine
- ☑ Avvertire i presenti all'interno dell'edificio o nelle zone circostanti *outdoor*, chiedere aiuto e, nel caso si valuti l'impossibilità di agire, chiamare i soccorsi telefonicamente (Vigili del Fuoco, Polizia, ecc.), fornendo loro cognome, luogo dell'evento, situazione, affollamento, ecc.
- ☑ Se l'evento lo permette, in attesa o meno dell'arrivo di aiuto o dei soccorsi, provare a spegnere l'incendio attraverso i mezzi di estinzione presenti (acqua1, coperte2, estintori3, ecc.)

Note:

1 È idonea allo spegnimento di incendi di manufatti in legno o in stoffa ma non per incendi che originano dall'impianto o da attrezzature elettriche.

2 In caso di principi di incendio dell'impianto elettrico o di altro tipo (purché si tratti di piccoli focolai) si possono utilizzare le coperte ignifughe o, in loro assenza, coperte di lana o di cotone spesso (evitare assolutamente materiali sintetici o di piume come i *pile* e i piumini) per soffocare il focolaio (si impedisce l'arrivo di ossigeno alla fiamma). Se particolarmente piccolo il focolaio può essere soffocato anche con un recipiente di metallo (ad esempio un coperchio o una pentola di acciaio rovesciata).

3 Gli ESTINTORI A POLVERE (ABC) sono idonei per spegnere i fuochi generati da sostanze solide che formano brace (fuochi di classe A), da sostanze liquide (fuochi di classe B) e da sostanze gassose (fuochi di classe C). Gli estintori a polvere sono utilizzabili per lo spegnimento dei principi d'incendio di ogni sostanza anche in presenza d'impianti elettrici in tensione.

Gli ESTINTORI AD ANIDRIDE CARBONICA (CO_2) sono idonei allo spegnimento di sostanze liquide (fuochi di classe B) e fuochi di sostanze gassose (fuochi di classe C); possono essere usati anche in presenza di impianti elettrici in tensione. Occorre prestare molta attenzione all'eccessivo raffreddamento che genera il gas: ustione da freddo alle persone e possibili rotture su elementi caldi (ad esempio: motori o parti metalliche calde potrebbero rompersi per eccessivo raffreddamento superficiale). Non sono indicati per spegnere fuochi di classe A (sostanze solide che formano brace). A causa dell'elevata pressione interna l'estintore a CO_2 risulta molto più pesante degli altri estintori a pari quantità di estinguente.

ISTRUZIONI PER L'UTILIZZO DELL'ESTINTORE

- Sganciare l'estintore dall'eventuale supporto e porlo a terra
- Rompere il sigillo ed estrarre la spinetta di sicurezza
- Impugnare il tubo erogatore o manichetta
- Con l'altra mano, impugnata la maniglia dell'estintore, premere la valvola di apertura
- Dirigere il getto alla base delle fiamme premendo la leva prima ad intermittenza e poi con maggiore progressione
- Iniziare lo spegnimento delle fiamme più vicine a sé e solo dopo verso il focolaio principale

- ☑ Non utilizzare assolutamente acqua per estinguere l'incendio su apparecchiature o parti di impianto elettrico o quantomeno prima di avere disattivato la tensione dal quadro elettrico: rischio di folgorazione!
- ☑ Se non si riesce ad estinguere l'incendio, abbandonare il luogo dell'evento (chiudendo le porte dietro di sé ma non a chiave) e aspettare all'esterno l'arrivo dei soccorsi per fornire indicazioni
- ☑ Se non è possibile abbandonare l'edificio, chiudersi all'interno di un'altra stanza tamponando la porta con panni umidi, se disponibili, per ostacolare la diffusione dei fumi all'interno, aprire la finestra e segnalare la propria presenza

Comportamenti da attuare in caso di terremoto

- ☑ Rifugiarsi sotto un tavolo robusto, cercando di addossarsi alle pareti perimetrali, oppure sotto gli stipiti delle porte che si aprono in un muro maestro, preparandosi a fronteggiare la possibilità di ulteriori scosse
- ☑ Allontanarsi da finestre, specchi, vetrine, lampadari, scaffali di libri o altri oggetti, apparati elettrici, recipienti contenenti sostanze chimiche
- ☑ Muoversi con estrema prudenza, possibilmente lungo i muri

Comportamenti da attuare in caso di black-out elettrico

- ☑ Restare calmi: la maggior parte degli edifici, negli spazi comuni, è dotata di luci di emergenza ad attivazione automatica
- ☑ Se così non fosse o se ci si trovasse in un'area buia, spostarsi con molta prudenza verso l'uscita o un'area dotata di illuminazione
- ☑ Se ci si trova in ascensore, premere il pulsante di allarme per l'attivazione dei soccorsi ed attenersi alle disposizioni impartite dal personale addetto

Comportamenti da attuare in caso di emergenza sanitaria

- ☑ Non spostare assolutamente una persona colta da malore o traumatizzata, a meno che non sia in evidente, immediato pericolo di vita (crolli, incendio, ecc.)
- ☑ In caso di estrema urgenza, chiamare il numero 112 o 118 per la richiesta di soccorso, segnalando con precisione la posizione dell'infortunato e/o quanto accaduto e/o le necessità

APP dell'emergenza

La Regione Lombardia ha messo a disposizione l'APP "*112 Where Are U*" che permette di effettuare le chiamate di emergenza e inviare contemporaneamente la posizione esatta del chiamante alla Centrale del Numero Unico dell'Emergenza (NUE) 112 della Lombardia.

L'APP è scaricabile dal sito:
https://www.regione.lombardia.it/wps/portal/istituzionale/HP/DettaglioServizio/servizi-e-informazioni/Cittadini/salute-e-prevenzione/Emergenze-e-urgenze/App-where-are-u-112

Nel caso si svolga lavoro agile in luogo pubblico o come ospiti in altro luogo di lavoro privato è importante:

- ☑ Accertarsi dell'esistenza di divieti e limitazioni di esercizio imposti dalle strutture e rispettarli
- ☑ Prendere visione, soprattutto nel piano dove si è collocati, delle "planimetrie antincendio" eventualmente esposte a parete, della dislocazione dei mezzi antincendio, dei pulsanti di allarme, delle vie di esodo, dei punti di raccolta/sicuri, ecc.

- ☑ Visualizzare i numeri di emergenza interni che sono in genere riportati sulle "planimetrie antincendio" eventualmente esposte a parete (addetti lotta antincendio/emergenze/coordinatore per l'emergenza, ecc.)
- ☑ Leggere attentamente le indicazioni scritte e quelle grafiche riportate in planimetria
- ☑ Rispettare il divieto di fumare
- ☑ Evitare di creare ingombri alla circolazione lungo le vie di esodo
- ☑ Segnalare al responsabile del luogo o ai Lavoratori designati quali addetti ogni evento pericoloso, per persone e cose, rilevato nell'ambiente occupato

CAPITOLO 6

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.

LO SMART WORKING (....O CHE DIR SI VOGLIA.....)
RICHIEDE UNA BUONA ORGANIZZAZIONE,
SOPRATTUTTO QUANDO CI SI È TROVATI OBBLIGATI A
PRATICARLO E MAGARI NON VI SI È ABITUATI, MA
ANCHE PER CHI GIÀ LO CONOSCEVA E LO UTILIZZAVA .

INFATTI, SI DEVE CONDIVIDERE LA CASA O LA STANZA
CON ALTRE PERSONE, CHE ALLORA VOLTA SONO
IMPEGNATE A LAVORARE DA REMOTO O SONO
IMPEGNATE A SEGUIRE LA LEZIONE PER I FIGLI CHE
STANNO STUDIANDO.

LO SMART WORKING PRESUPPONE ANCHE MOLTE ORE PASSATE SEDUTI DAVANTI AL PORTATILE.

QUINDI È FONDAMENTALE AVERE ALCUNI ACCORGIMENTI PRIMA DI APPROCCIARE A QUESTA TIPOLOGIA DI LAVORO.

INNANZITUTTO L'OBBLIGO DI LAVORARE A CASA PUÒ FAR RISPARMIARE IL TEMPO SUGLI SPOSTAMENTI, QUINDI È POSSIBILE CHE LA ROUTINE DI OGNUNO DI NOI POSSA ESSERE PIÙ RILASSATA.

NONOSTANTE CIÒ **È IMPORTANTE MANTENERE RITMI E ORARI REGOLARI** INIZIANDO A LAVORARE ALL'ORARIO CONSUETO E TERMINANDO- SALVO ESIGENZE DIFFERENTI- ALLO STESSO ORARIO.

PER MANTENERE UNA ROUTINE REGOLARE È OPPORTUNO **DARSI DEGLI OBIETTIVI CONCRETI** GIORNALIERI, SETTIMANALI O ADDIRITTURA MENSILI, A SECONDA DELLE PROPRIE ESIGENZE E DEL TIPO DI LAVORO.

PUÒ ESSERE UTILE, INFATTI, AVERE UNA **PROPRIA LISTA DELLE COSE DA FARE,** IN MANIERA DA ESSERE FACILITATI PER FARE IL PUNTO DELLA SITUAZIONE E ORGANIZZARE AL MEGLIO IL PROPRIO TEMPO.

RISPETTARE I TEMPI DELLA GIORNATA CHE SIAMO ABITUATI A SVOLGERE È FONDAMENTALE: IL PRANZO DEVE ESSERE RISPETTATO, ED È OPPORTUNO FARE DELLE PAUSE DI TANTO IN TANTO.

NON SI DEVE CONFONDERE IL TEMPO PASSATO AL LAVORO ED IL TEMPO PER IL PRIVATO: ESSERE A CASA SPESSO PUÒ PORTARE UN AIUTO NEL GESTIRE ALCUNE ESIGENZE DOMESTICHE, MA AFFINCHÉ LA GIORNATA SIA FRUTTUOSA È IMPORTANTE CHE CI SI ORGANIZZI DANDO DEI TEMPI PER LE ATTIVITÀ DOMESTICHE E DEI TEMPI PER IL LAVORO CHE SIANO BEN DEFINITI L'UNO RISPETTO ALL'ALTRO.

IN CONCRETO QUINDI SARÀ INUTILE CERCARE DI METTERSI A LAVORARE SE SI STA PENSANDO ALLA LAVATRICE CHE TRA CINQUE MINUTI FINIRÀ IL SUO CICLO E LA SI DEVE STENDERE, OPPURE MENTRE IL NOSTRO COMPUTER CARICA QUEL FILE PENSIAMO DI POTER ANDARE A RIFARE IL LETTO.

QUESTO TIPO DI COMPORTAMENTO RISCHIA DI ESSERE DANNOSO AI FINI DEL RISULTATO PER IL NOSTRO LAVORO, MA ANCHE STRESSANTE PER LA NOSTRA SALUTE.

CONSIGLI PRATICI ESSENZIALI PER LO SMART WORKING:

- ❑ CREARSI UNO SPAZIO DI LAVORO, NEI LIMITI DEL POSSIBILE, RISPETTO ALLA CONVIVENZA CON ALTRE PERSONE
- ❑ STILARE UNA LISTA DELLE COSE DA FARE IN AMBITO LAVORATIVO E PRIVATO
- ❑ ORGANIZZARE LA GIORNATA E, SE SI PUÒ, L'INTERA SETTIMANA DELIMITANDO I TEMPI PER LE ATTIVITÀ DOMESTICHE , PRIVATE E DI LAVORO

COME CREARE UNO SPAZIO DI LAVORO:

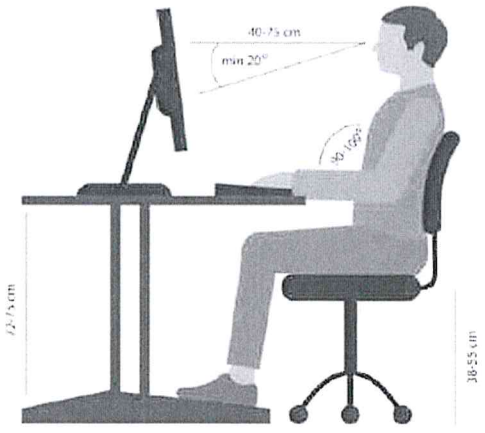
SE SI LAVORA AL COMPUTER SI DEVE AVERE UNA POSTAZIONE ERGONOMICA CORRETTA.

IN ALTRE PAROLE SERVIRÀ UN TAVOLO ED UNA SEDIA, SI DEVE EVITARE DI LAVORARE SUL DIVANO O SUL LETTO, E SE NE DISPONIAMO CERCHIAMO DI COLLEGARE IL PORTATILE AD UNA TASTIERA E UTILIZZIAMO IL MOUSE.

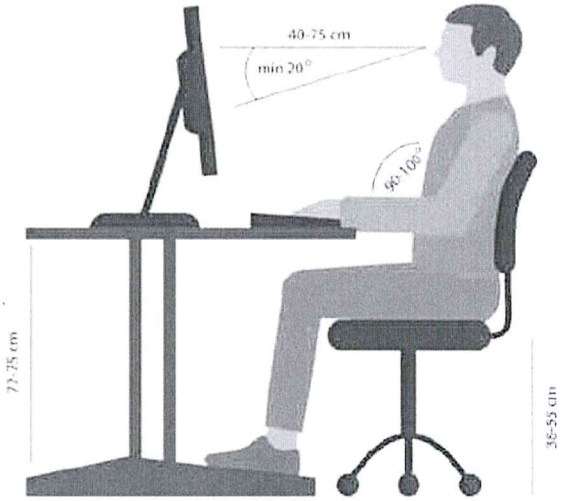
QUESTO È FONDAMENTALE PER PRESTARE ATTENZIONE ALLA POSTURA CHE SI TIENE DURANTE LE ORE CHE PASSIAMO DAVANTI AL COMPUTER, SIA CHE SIA FISSO O CHE SIA PORTATILE.

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

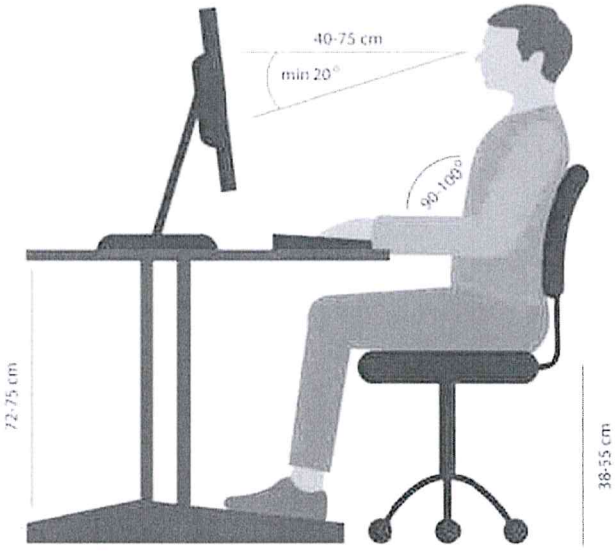
LO SCHERMO DEVE AVERE UN'INCLINAZIONE, RISPETTO AL PIANO ORIZZONTALE DEI NOSTRI OCCHI, DI CIRCA 10°/20° PIÙ BASSO: QUESTO PERMETTE ALLA NOSTRA COLONNA VERTEBRALE DI MANTENERE LA SUA CURVATURA FISIOLOGICA, NON PORTANDO IL CAPO E IL COLLO FLESSI VERSO IL BASSO O VERSO L'ALTO.



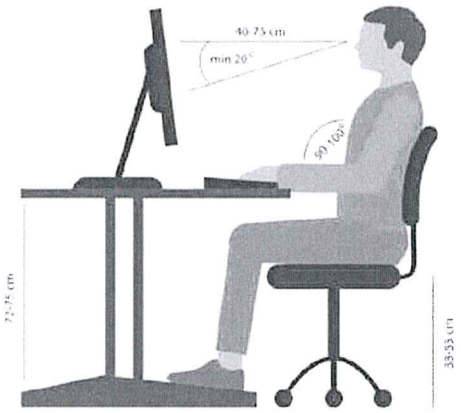
È CONSIGLIABILE POSIZIONARE LA POSTAZIONE DI LAVORO IN MANIERA CHE NON CI SIANO DEI FATTORI DI **LUMINOSITÀ** CHE VADANO A AFFATICARE LA VISTA IN QUANTO POTREBBERO GENERARE DEI RIFLESSI O RIVERBERI SULLO SCHERMO DEL COMPUTER



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



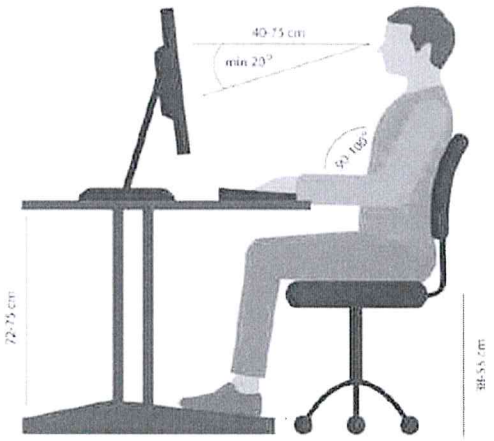
LO SPAZIO CHE SI DEVE AVERE A DISPOSIZIONE POI SUL PIANO DEVE PERMETTERE L'ALLOGGIAMENTO DEGLI ARTI SUPERIORI COSÌ DA NON CARICARE SPALLE E POLSI. INOLTRE, SOTTO LA SCRIVANIA SI DEVE PERMETTERE IL MOVIMENTO DEGLI ARTI INFERIORI E L'INGRESSO DEL SEDILE COMPRESI I BRACCIOLI (SE PRESENTI SULLA SEDIA) AL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

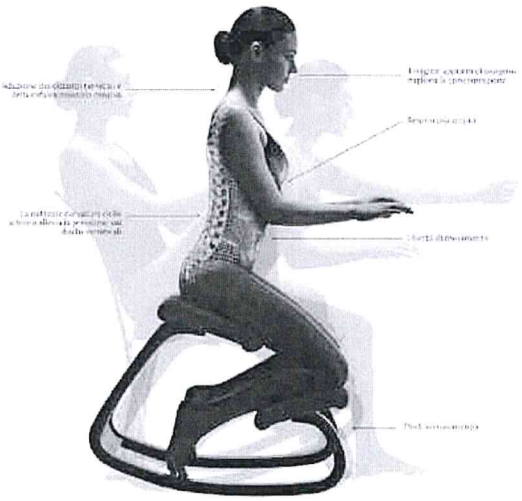


ESISTONO ANCHE DELLE SEDIE CHE POSSIAMO UTILIZZARE CHE VENGONO DEFINITE ''ERGONOMICHE" O ''SVEDESI".

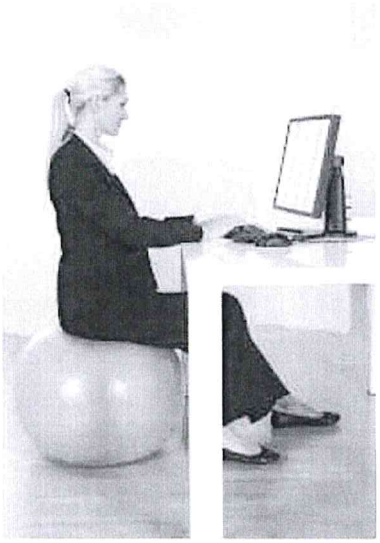


È VERO CHE AIUTANO LA COLONNA VERTEBRALE A MANTENERE LE CURVATURE FISIOLOGICHE E CONSENTONO DI MANTENERE QUINDI UNA POSTURA MIGLIORE, **MA SI CONSIGLIA DI NON FARNE UN USO CONTINUATIVO**

IL MOVIMENTO E I CAMBI DI POSIZIONE SONO DA PREFERIRE ALLE POSIZIONI STATICHE, QUINDI È OPPORTUNO ALTERNARE LE SEDIE ''ERGONOMICHE" O ''SVEDESI"ALLE SEDIE TRADIZIONALI.



ALTRE SEDUTE CHE SI POSSONO UTILIZZARE SONO LE FAMOSE PALLE "FIT BALL", CHE AIUTANO A FARE ANCHE DELLA PROPRIOCETTIVA MENTRE SI STA SEDUTI.



ALTERNARE COMUNQUE LE VARIE SEDUTE "ALTERNATIVE" ALLE SEDUTE TRADIZIONALI, IN QUANTO UN LORO UTILIZZO CONTINUO SAREBBE INVECE PIÙ DANNOSO CHE BENEFICO .

COME ADATTARE UNA SEMPLICE SEDIA AD UNA POSTAZIONE SEMI-ERGONOMICA:

SE NON SI DISPONE DI UN SEDILE COME PRIMA DESCRITTO, SI POSSONO ADATTARE LE SEDIE "DI CASA" ADOTTANDO ALCUNI ACCORGIMENTI: SI PUÒ ARROTOLARE UN PICCOLO ASCIUGAMANO DA BAGNO E PORLO ALL'ALTEZZA DELLA CURVATURA LOMBARE FRAPPONENDOLO ALLO SCHIENALE DELLA SEDIA

SI DOVRÀ SEDERE STANDO BEN APPOGGIATI CON IL BACINO INDIETRO

SE LA SEDIA DOVESSE RISULTARE TROPPO ALTA SI CONSIGLIA DI METTERE SOTTO I PIEDI UN RIALZO COME UNA CASSETTA DA FRUTTA O UNA SCATOLA DA SCARPE IN MANIERA DA AGEVOLARE L'APPOGGIO DEGLI ARTI INFERIORI. È, POI, BUONA ABITUDINE ALZARSI OGNI ORA PER ALMENO CINQUE MINUTI DALLA SEDIA.

NATURALMENTE, È MEGLIO, AL PIÙ PRESTO, DOTARE LA PROPRIA POSTAZIONE DI LAVORO DI POLTRONCINA ERGONOMICA



DURANTE QUESTO TEMPO ESSENDO NELLA PROPRIA ABITAZIONE SI POTRANNO ANCHE FARE DEGLI ESERCIZI PER LA MUSCOLATURA DELLA COLONNA VERTEBRALE O DEGLI ARTI INFERIORI OPPURE SI POTRÀ PASSEGGIARE FACENDO MAGARI QUALCHE GIRO DEL TAVOLO

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 7

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 "DANTE ALIGHIERI" - SEVESO (MB)

IL DIRIGENTESCOLASTICO
/DATORE DI LAVORO