



ScuolaViva
La scuola aperta a tutti



Istituto Comprensivo Statale
"Gerardo Sasso"
Piazza Spirito Santo-9 84011 AMALFI



ISTITUTO COMPrensIVO STATALE - "G. SASSO"-AMALFI
Prot. 0002379 del 19/10/2020
04 (Uscita)

Agli alunni
Ai Genitori
Al personale Docente
AI DSGA
Albo – Atti – Sito web

Oggetto: Informativa sulle norme di salute e sicurezza (art. 36 – art. 177 del D.lgs. 81/2008) durante le attività connesse alla Didattica a Distanza

VISTO il D. Lgs. n.81/2008 in materia di tutela della salute e della sicurezza nei luoghi di lavoro.
VISTO l'Articolo 15 - Misure generali di tutela - lett. d) che richiama il rispetto dei principi ergonomici nell'organizzazione del lavoro, nella concezione dei posti di lavoro, nella scelta delle attrezzature e nella definizione dei metodi di lavoro e produzione, in particolare al fine di ridurre gli effetti sulla salute del lavoro monotono e di quello ripetitivo;
VISTO l'Articolo 18 Obblighi del datore di lavoro - lett. i) "informare il più presto possibile i lavoratori esposti al rischio di un pericolo grave e immediato circa il rischio stesso e le disposizioni prese o da prendere in materia di protezione";
VISTO il titolo VII del D. Lgs.81/2008 - ATTREZZATURE MUNITE DI VIDEOTERMINALI dall'art.172 all'art. 177
TENUTO CONTO che il lavoro sulle piattaforme digitali, in base alla durata del tempo di esposizione, potrebbe comportare i seguenti rischi specifici, quali: l'affaticamento oculo-visivo, i problemi muscolo- scheletrici, posturali, tipici dei lavoratori "videoterminalisti", nonché rischi di natura ergonomica,

si precisano le regole a cui docenti e studenti dovranno sottendere nel periodo di vigenza della didattica a distanza.

Per gli studenti minorenni le rispettive famiglie sono formalmente responsabilizzate alla vigilanza.

Per docenti e studenti si riportano i possibili rischi legati all'uso dei videoterminali:

- **Astenopia:** è causata dall'eccessivo sforzo dei muscoli oculari richiesto dall'azione di fissare a lungo uno stesso punto. Può essere riconosciuta attraverso una serie di sintomi quali: bruciore agli occhi; ammiccamento frequente; lacrimazione; fastidio alla luce; visione annebbiata/sdoppiata; stanchezza alla lettura; emicrania. In tal caso far riposare l'alunno per almeno un giorno;
- **Disturbi muscolo-scheletrici:** sono causati ridotta irrorazione sanguigna con conseguente fatica e dolore dei muscoli interessati, quali: infiammazioni dei tendini della spalla; epicondilita laterale, comunemente chiamata "gomito del tennista" e consistente nell'infiammazione dei tendini che vanno a gravare sul gomito; tendinite di polso e mano; sindrome del tunnel carpale, consistente nell'infiammazione dei nervi a livello del tunnel carpale che è situato alla base del polso, in cui scorrono i tendini e nervi che permettono alle dita di muoversi. Anche in questi casi è opportuno far riposare l'alunno per almeno un giorno;
- **Fatica mentale e stress:** riconoscibile attraverso i sintomi di stanchezza e sensazione aspecifica di disagio.

Per prevenire i suindicati rischi è opportuno avere una ergonomica postazione di lavoro, attendendosi alle seguenti indicazioni:

- utilizzare una risoluzione dello schermo tale da garantire una buona definizione, una forma chiara e una grandezza dei caratteri sufficiente e, inoltre, uno spazio adeguato tra essi. Ciò potrà farsi cliccando

- col destro in un punto vuoto del desktop scegliendo **Proprietà** dal menu di scelta rapida, oppure scegliere **Schermo** dalla finestra **Start/Impostazioni/Pannello di Controllo**, oppure doppio click su **Pannello di Controllo** della finestra **Risorse del computer**. Di qui, utilizzando le schede **Aspetto e Impostazioni**, sarà possibile modificare a piacimento le impostazioni dello schermo;
- evitare instabilità, farfallamento o tremolii dello schermo, tenendo lontano qualsiasi fonte magnetica o elettromagnetica (calamita per spallette, palmari, radio, unità centrale, ecc.);
 - regolare la brillantezza ed il contrasto tra i caratteri e lo sfondo dello schermo mediante i regolatori dello schermo, in base alle condizioni ambientali;
 - modificare l'orientamento e l'inclinazione dello schermo in modo da garantire una corretta postura;
 - porre lo schermo in posizione ortogonale alla luce diretta, al fine di evitare riflessi o riverberi fastidiosi;
 - lo schermo deve essere posizionato di fronte all'alunno in maniera che, anche agendo su eventuali meccanismi di regolazione, lo spigolo superiore dello schermo sia posto un poco più in basso dell'orizzontale che passa per gli occhi dell'alunno e ad una distanza degli occhi pari a circa 50-70 cm, per i posti di lavoro in cui va assunta preferenzialmente la posizione seduta;
 - assumere una posizione di lavoro con piedi ben poggiati al pavimento e schiena poggiata allo schienale della sedia nel tratto lombare;
 - evitare, per quanto possibile, posizioni di lavoro fisse per tempi prolungati. Ricordare che, per evitare i disturbi alla colonna vertebrale, è importante spesso o almeno ogni ora cambiare posizione, alternando la posizione seduta con quella in piedi o viceversa, facendo qualche passo e muovendo la schiena, le spalle, il collo e le braccia.
 - se possibile dotare la tastiera di sistemi di variazione della pendenza, in modo da assumere una posizione confortevole e tale da non provocare l'affaticamento delle braccia e delle mani;
 - garantire uno spazio sul piano di lavoro tale da consentire un appoggio degli avambracci davanti alla tastiera nel corso della digitazione, evitando l'occupazione del piano di lavoro oltre lo stretto necessario, in modo da lasciare sempre un adeguato spazio per l'uso della tastiera e del mouse;
 - eseguire la digitazione e utilizzare il mouse evitando irrigidimenti delle dita e del polso, curando di tenere gli avambracci appoggiati sul piano di lavoro in modo da alleggerire la tensione dei muscoli del collo e delle spalle;
 - prevedere pause/sospensioni della durata di 15 minuti ogni 120 minuti di applicazione continuativa al videoterminale, in modo da consentire il riposo a VDT degli alunni e dei docenti e durante le quali è consigliabile sgranchirsi le braccia e la schiena, senza impegnare gli occhi. Gli effetti più benefici si hanno quando, durante le pause, si rivolge lo sguardo su oggetti lontani
 - distogliere periodicamente lo sguardo dal video per guardare oggetti lontani, al fine di ridurre l'affaticamento visivo.

La Dirigente scolastica

Prof.^{ssa} Rosa Viscardi

Il Responsabile SPP

Ing. Gioita Caiazza

Il Medico Competente

Dott. Ciro De Seta

Il Responsabile dei lavoratori per la sicurezza

Ins.^{te} Giovanna Anastasio

INFORMATIVA PER L'USO DEL VIDEOTERMINALE, EX ART. 36 DEL D. LGS. 81/2008 PER L'ATTIVITÀ DELLA DIDATTICA A DISTANZA

In merito all'utilizzo del videoterminale presso la propria postazione privata, al fine di espletare le attività della didattica a distanza, si raccomanda di conformare a quanto di seguito descritto sia la postazione che le modalità operative.

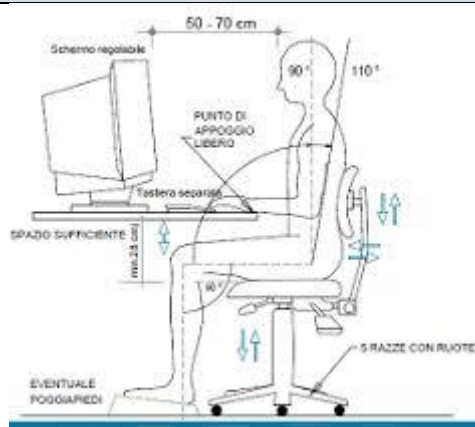
POSTAZIONE LAVORATIVA

Superficie a basso indice di riflessione, struttura stabile e di dimensioni sufficienti a permettere una disposizione flessibile dello schermo, della tastiera, dei documenti e del materiale accessorio, come indicato nella figura a lato, che riporta le misure standard.

L'altezza del piano di lavoro fissa o regolabile deve essere indicativamente compresa fra 70 e 80 cm. Lo spazio a disposizione deve permettere l'alloggiamento e il movimento degli arti inferiori, nonché l'ingresso del sedile e dei braccioli se presenti.

La profondità del piano di lavoro deve essere tale da assicurare una adeguata distanza visiva dallo schermo. Lo schermo deve essere posizionato di fronte all'operatore in maniera che, anche agendo su eventuali meccanismi di regolazione, 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 degli occhi pari a circa 50-70 cm, per i posti di lavoro in cui va assunta preferenzialmente la posizione seduta.

Il supporto per i documenti, ove previsto, deve essere stabile e regolabile e deve essere collocato in modo tale da ridurre al minimo i movimenti della testa e degli occhi.



ILLUMINAZIONE

L'illuminazione deve garantire un illuminamento sufficiente e un contrasto appropriato tra lo schermo e l'ambiente circostante, tenuto conto delle caratteristiche del lavoro e delle esigenze visive dell'utilizzatore. Evitare riflessi sullo schermo ed eccessivi contrasti di luminanza e abbagliamenti dell'operatore, disponendo la postazione di lavoro in funzione dell'ubicazione delle fonti di luce naturale e artificiale (in particolare le postazioni vanno posizionate in modo da avere la sorgente luminosa di fianco)

PAUSE LAVORATIVE

Pause previste: 15 minuti di pausa ogni 120 minuti di applicazione continuativa al videoterminale, durante la quale è consigliabile sgranchirsi le braccia e la schiena, senza impegnare gli occhi. Gli effetti più benefici si hanno quando, durante le pause, si rivolge lo sguardo su oggetti lontani. Cambiare posizione spesso (almeno ogni ora), alternando la posizione seduta con quella in piedi o viceversa, facendo qualche passo e muovendo la schiena, le spalle, il collo e le braccia.

MISURE DI PREVENZIONE IN CASO DI RISCHIO INCENDIO ED ELETTRICO

Comportamento per principio di incendio:

- mantenere la calma e disattivare il quadro elettrico e possibilmente le utenze presenti (PC, termoconvettori, apparecchiature elettriche) staccandone anche le spine;
- avvertire le persone presenti all'interno della propria abitazione o nelle zone circostanti, chiedere aiuto e, nel caso si valuti l'impossibilità di agire, chiamare i soccorsi telefonicamente 112 (VVF, Polizia, ecc.), fornendo loro cognome, luogo dell'evento, situazione, 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, ecc.);
- non utilizzare acqua per estinguere l'incendio su apparecchiature o parti di impianto elettrico o quantomeno prima di avere disattivato la tensione dal quadro elettrico;
- 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.
- 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.

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

A. Requisiti:

- 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.
- i dispositivi di connessione elettrica temporanea devono essere dotati di informazioni (targhetta) indicanti almeno la tensione nominale (ad es. 220-240 Volt), la corrente nominale (ad es. 10 Ampere) e la potenza massima ammissibile (ad es. 1500 Watt)

B. Indicazioni di corretto utilizzo:

- l'utilizzo di dispositivi di connessione elettrica temporanea (prolunghe ...) 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* (tedesche) in prese *schuko*) e, nel funzionamento, le spine devono essere inserite completamente nelle prese, in modo da evitare il danneggiamento delle prese;
- 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 es. presa multipla con 1500 Watt) sia maggiore della somma delle potenze assorbite dagli apparecchi elettrici collegati (ad es. PC 300 Watt + stampante 1000 Watt);
- fare attenzione a che i dispositivi di connessione elettrica temporanea non risultino particolarmente caldi durante il loro funzionamento;
- srotolare i cavi il più possibile o comunque disporli in modo tale da esporre la maggiore superficie libera per smaltire il calore prodotto durante il loro impiego

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 es. un coperchio o una pentola di acciaio rovesciata).