



ISTITUTO COMPRENSIVO "LUIGI DENZA"  
80053 C/mare di Stabia (NA) – traversa Fondo d'Orto  
tel./fax 081/8701043 <http://www.icdenza.edu.it>  
e – mail: [NAIC847006@istruzione.it](mailto:NAIC847006@istruzione.it) – P.E.C. [naic847008@pec.istruzione.it](mailto:naic847008@pec.istruzione.it)  
Codice Meccanografico NAIC847006 – C.F. 82009060631



Al Personale  
Alla R.L.S. prof.ssa Manuela Appe  
Alla R.S.U.  
Al medico competente  
Atti  
Sito web

## Oggetto: Didattica a distanza, lavoro agile e misure di sicurezza sul lavoro – Integrazione al D.V.R.

L'avvio della didattica a distanza, in cui si sono trovati coinvolti i docenti a causa dell'emergenza sanitaria da Covid-19, e delle attività di lavoro agile per D.s.g.a. e assistenti amministrativi, chiede di porre l'attenzione sulle possibili conseguenze di un tempo eccessivamente prolungato nell'uso del pc. Si premette che tale circostanza non ha interessato in precedenza il corpo docente in quanto non si sono mai verificate le condizioni di un uso intensivo ai videoterminali, secondo i limiti previsti dalla normativa. Vista l'immediata azione della scuola impegnata a sostenere il percorso di studio dei ragazzi, impiegando i mezzi di comunicazione telematici, si riportano di seguito le linee guida redatte dall'INAIL relative ai rischi ed alle misure da adottare in termini di prevenzione.

Si evidenzia che la normativa prevede la "sorveglianza sanitaria" qualora i lavoratori siano impegnati per più di 20 ore settimanali ai videoterminali, limite non superabile dai docenti. Tuttavia si deve porre la necessaria attenzione affinché anche il carico di attività, in termini di partecipazione alle lezioni con l'ausilio di videoterminale, da parte degli alunni sia commisurato ai tempi massimi indicati, se non nettamente inferiori avendo riguardo alla loro giovane età. Contestualmente, nel caso di attività continuativa per un tempo di 120 minuti, bisognerà sempre assicurarsi che essa sia seguita da un tempo di riposo di almeno 15 minuti.

### **I rischi e le tutele per i telelavoratori subordinati ai sensi del D.Lgs 81/08 (estratto da pubblicazioni INAIL)**

A tutti i lavoratori subordinati, pubblici e privati, che effettuano una prestazione continuativa di lavoro a distanza (a prescindere dalla sede di lavoro), mediante collegamento informatico e telematico, si applicano le disposizioni sulle attrezzature munite di videoterminale (titolo VII, D.Lgs. n. 81/2008 artt. 172/179) «indipendentemente dall'ambito in cui si svolge la prestazione stessa» (e, quindi, anche nel caso di telelavoro svolto in centri remoti ecc.).

Il telelavoratore subordinato ha diritto a fare «una pausa di quindici minuti ogni centoventi di applicazione continuativa al videoterminale» (articolo 175, comma 3) e ha diritto ad essere sottoposto a sorveglianza sanitaria da parte del medico competente, **se si superano le 20 ore settimanali d'impegno** «con particolare riferimento: a) ai rischi per la vista e per gli occhi; b) ai rischi per l'apparato muscolo scheletrico», secondo le periodicità e le modalità statuite dall'articolo 176.

## Lavoro al videoterminale. I consigli per lavorare in sicurezza.

Per **evitare riflessi e abbagliamenti** “posizionare lo schermo e il tavolo parallelamente alla finestra per evitare riflessi e abbagliamenti fastidiosi sullo schermo. In qualsiasi caso, si consiglia di non lavorare con le tapparelle abbassate, ma di usare tendine; in questo modo si può guardare fuori dalla finestra senza avere riflessi o abbagliamenti sullo schermo”.

Come **regolare la sedia**:

- “fatta eccezione per pochi centimetri, le cosce aderiscono al piano del sedile e i piedi poggiano completamente sul pavimento;
- le ginocchia formano un angolo di 90 gradi o poco più;
- la schiena esercita una leggera pressione sullo schienale”.

È importante **regolare l'altezza del tavolo**.

Verificare innanzi tutto “che vi sia spazio sufficiente sotto il tavolo e togliere qualsiasi elemento che limita o blocca il movimento delle gambe o dei piedi. Quindi impostare l'altezza secondo la ‘regola dei gomiti’: altezza dei gomiti = altezza del tavolo più altezza della tastiera. Se non è possibile regolare l'altezza del tavolo, si raccomanda di sollevare l'altezza della seduta in modo da rispettare la ‘regola dei gomiti’. Per evitare di lavorare con le gambe ‘penzoloni’ si consiglia di usare un poggiatesta che lasci la massima libertà di spazio ai piedi”.

Altri suggerimenti:

**posizionare schermo, tastiera**: “posizionare lo schermo e la tastiera di fronte a sé e parallelamente al bordo del tavolo.”;

**regolare l'altezza dello schermo**: “il bordo superiore dello schermo si trova circa 10 cm (un palmo) al di sotto degli occhi. Inclinare lo schermo in modo che lo sguardo sia perpendicolare allo stesso”;

**mantenere la distanza**: “per poter leggere senza difficoltà anche i caratteri più piccoli (per es. le voci dei menu ecc.) lo schermo deve trovarsi a una distanza di 70–90 cm dagli occhi. Se necessario, usare la funzione zoom per ingrandire i caratteri sullo schermo”;

**fare movimento e pause regolari**: cambiare spesso la posizione (per es. variare la postura con la seduta dinamica); sfruttare al meglio lo spazio di movimento; sgranchire le gambe di tanto in tanto e fare qualche esercizio di stretching; intervallare regolarmente (per es. ogni ora) il lavoro con delle pause di qualche minuto;

## Computer portatile o notebook.

Il computer portatile dotato insieme di display, tastiera, alimentazione a batteria, ha chiaramente il vantaggio di avere dimensioni e peso ridotti e dunque una facile trasportabilità. Questa attrezzatura è dotata di una grande gamma di accessori incorporati come ad esempio la webcam e l'antenna wi-fi. A queste attrezzature si affiancano anche i **netbook**, ancora più piccoli, economici, leggeri. Hanno modelli di buona potenza di calcolo.

### I rischi dei computer portatili.

**L'uso dei computer portatili o notebook comporta maggiori difficoltà nel mantenere una posizione ergonomica”. Pertanto non dovrebbero essere utilizzati nel luogo di lavoro se non per brevi periodi”.**

**Con il Decreto legislativo 81/2008 anche le attività connesse all'uso del computer portatile rientrano in quelle tutelate dal titolo VII** relativo ai videoterminale. Alcune **buone pratiche nell'uso di computer portatili**:- “regolare l'inclinazione, la luminosità e il contrasto sullo schermo in modo ottimale; quando si prevede di dover effettuare un lavoro prolungato è bene munirsi e fare uso di una tastiera esterna, di una base per il notebook (in modo da sollevare lo schermo) e di un mouse separati rispetto al computer portatile. È bene invece usare uno schermo esterno se i caratteri sullo schermo del computer portatile sono troppo piccoli”.

Ricordiamo che l'adozione di un mouse ottico (al posto del touchpad) e di una tastiera ergonomica favoriscono l'appoggio di entrambi gli avambracci. In questo modo è possibile attenuare il sovraccarico degli arti superiori, ridurre l'angolazione dei polsi e l'affaticamento dei tendini della mano;

Alcune indicazioni sono: “cambiare spesso posizione facendo pause molto frequenti; evitare di piegare la schiena in avanti; mantenere gli avambracci, i polsi e le mani allineati durante l'uso di mouse e tastiera, evitando di piegare o angolare i polsi”.

È evidente che le misure di prevenzione possibili e consigliabili dipendono sia dal tipo di uso del portatile, che dall'ambiente in cui si lavora.

Se del portatile si fa un **uso saltuario** i rischi sono minori, ma comunque non vanno sottovalutati. In ogni caso come per un computer fisso anche per un portatile è importante sistemare la postazione di lavoro regolando la sedia, posizionando e regolando lo schermo, con particolare attenzione alla posizione di finestre o fonti di luce che potrebbero abbagliare o creare fastidiosi riflessi sullo schermo.

Se poi si utilizza il portatile durante il **viaggio**, il documento propone innanzitutto di “non posizionare il computer portatile direttamente sulle gambe, ma tenerlo un po' più alto anche usando un piano di appoggio di fortuna”.

E' necessario sottolineare come non si debba mai utilizzare come sopralzo una superficie morbida o un indumento: potrebbero ostruire fessure e aperture di aerazione causando un surriscaldamento del PC portatile. Per tenerlo sollevato in sicurezza si può invece usare un piano rigido come una valigetta o un libro. Si suggerisce inoltre:- "se il sedile è troppo basso rispetto al piano di lavoro, sopraelevarlo con un cuscino/una coperta/un asciugamano;- se necessario, creare un poggiatesta con un oggetto di dimensioni opportune;- se lo schienale del sedile è scomodo, coprirlo con una coperta e mettere un asciugamano arrotolato nella zona lombare;- creare adeguati sostegni per le braccia quando si lavora sul divano, usando ad es. i cuscini”. E' necessario, “prima di iniziare a lavorare, verificare che la posizione rispetto alle fonti di luce naturale e artificiale sia tale da non creare problemi di riflessi sullo schermo o di abbagliamento per l'utilizzatore”. Riguardo ai piccoli **netbook** e ad attrezzature similari, l'Inail ci ricorda che per evitare problemi di affaticamento della vista è “opportuno evitare attività prolungate di lettura e scrittura su tutte le apparecchiature informatiche attuali con schermi di dimensioni ridotte quali netbook (schermi di solito da 7-10”), smartphone, palmari, ecc., soprattutto se non presentano la possibilità di aumentare la dimensione dei caratteri”.

Occorre infine ricordare che è importante, durante la lettura sul portatile, “distogliere spesso lo sguardo dallo schermo per fissare oggetti lontani” e che la normativa prevede per ogni operatore (che utilizzi portatili per almeno 20 ore settimanali) una pausa di 15 minuti ogni 2 ore di applicazione continuativa al computer.

**IL PRESENTE DOCUMENTO HA VALORE DI INFORMAZIONE AI SENSI DEL D.Lgs. 81/08 Art. 36**

F.to Il R.S.P.P. Ing. Francesco De Angelis

F.to La Dirigente Scolastica  
Prof.ssa Fabiola Toricco