

I.I.S. L. A. SENECA - ROMA
Prot. 0010890 del 02/12/2025
VII (Entrata)

Maiolatistudio
SICUREZZA SUL LAVORO

INFORMATIVA LAVORO AGILE **IN SICUREZZA**

Liceo “Lucio Anneo Seneca”

Sede Via F. Albergotti, 35 - Roma



D.L.: PROF.ssa ANNA CANESTRELLA

RSPP: MAIOLATISTUDIO SRLS

INDIRIZZI E NUMERI TELEFONICI DI EMERGENZA

Numero Unico per le Emergenze:

112

POLICLINICO AGOSTINO GEMELLI

Largo Agostino Gemelli, 8 Roma

Telefono : 0630151

AURELIA HOSPITAL

Via Aurelia, 860 - Roma

tel. 0666492292/299-

CENTRO ANTIVELENI POLICLINICO UMBERTO I

Via del Policlinico, 155 - Roma

Telefono : 06490663

CARABINIERI : Comando Stazione Roma Madonna del Riposo

Via Egidio Albornoz, 24 , Roma

Telefono : 069375764

POLIZIA DI STATO: Commissariato "Roma Aurelio"

Via Aurelia - Roma

Telefono : 066650021

VIGILI DEL FUOCO: Comando Casermetta Monte Mario

Via A. Verga, 2 – Roma

Telefono : 06355731

Le procedure di emergenza antincendio saranno attuate solo dal personale qualificato in attesa dei soccorsi.

INTRODUZIONE

L'utilizzo dei video terminali (VDT), rende necessaria l'applicazione dei dettami del D.Lgs. 81/08 ss. mm. ii. e del Decreto del Ministero del Lavoro e della Previdenza sociale del 2/10/2000 contenente le "Linee guida dell'uso dei videoterminali".

In particolare, il D.Lgs, 81/08 prevede una specifica informativa sui rischi e sulla prevenzione dei rischi correlati al lavoro VDT per coloro che utilizzano il Video terminale per più di 20 ore settimanali.

Va premesso che i disturbi più comuni derivano da una inadeguata progettazione delle postazioni e delle modalità di lavoro, in particolare si evidenziano problemi legati all'affaticamento visivo e ai disturbi muscolo-scheletrici.

L'identificazione dei fattori di rischio consente di individuare le buone pratiche da attuare per la prevenzione dei disturbi oculo visivi, sia mediante l'applicazione di principi ergonomici che con comportamenti corretti da parte degli utilizzatori.

Inoltre, il diffondersi dell'utilizzo delle forme di lavoro da remoto, ha reso necessaria la creazione, per ciascuno nella propria abitazione, di una postazione con videoterminale.

A garanzia della salute e sicurezza del lavoratore, che svolge la prestazione in modalità di lavoro agile, il datore di lavoro, prima dell'avvio della prestazione di lavoro agile, si accerta che l'informativa sia stata consegnata e recepita.

Il lavoratore, da parte sua, svolge la propria prestazione cooperando con diligenza all'attuazione delle misure di prevenzione e protezione predisposte dal datore di lavoro per fronteggiare i rischi connessi all'esecuzione della prestazione in ambienti indoor e outdoor diversi da quelli aziendali

ISTRUZIONI PER IL LAVORO AGILE

Le misure di prevenzione consigliate hanno come oggetto i rischi connessi all'uso di strumenti informatici riguardano:

POSTAZIONI DI LAVORO

Il piano di lavoro deve essere di superficie tanto ampia da consentire di disporre i materiali necessari per l'attività e le attrezzature nonché l'appoggio degli avambracci, deve avere un'altezza compresa tra 70 e 80 cm, non deve essere riflettente, deve avere una profondità tale da assicurare una corretta distanza visiva dallo schermo e inoltre deve consentire uno spazio adeguato per il posizionamento del sedile e degli arti inferiori.

Il sedile deve essere di tipo girevole e dotato di basamento a cinque punti di appoggio o, comunque, stabile; deve presentare un piano regolabile in altezza e uno schienale regolabile in altezza e in inclinazione; quando necessario deve essere corredato di poggipiedi separato.

L'uso del poggipiedi può avere il positivo effetto di favorire la circolazione venosa e di migliorare il tono muscolare delle gambe. Va tenuto presente, però, che è controindicato in caso di perdita di lordosi lombare.

TEMPERATURA

La temperatura deve essere confortevole evitando livelli troppo alti in inverno e troppo bassi in estate, per scongiurare sbalzi termici.

Il benessere microclimatico in ambiente di lavoro può essere sintetizzato come segue (linee guida ISPESL, ora INAIL, del 2006):

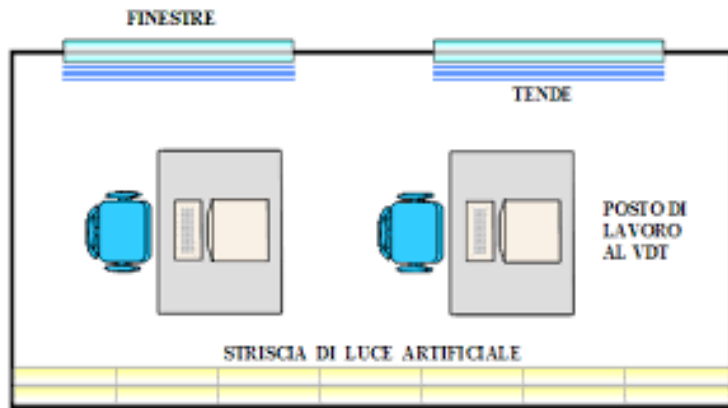
- la temperatura deve rimanere tra 20 e 26 °C, nella stagione calda, l'impianto di climatizzazione deve essere impostato in modo tale che la temperatura non sia inferiore di oltre 7°C a quella esterna;
- nelle altre stagioni la temperatura deve rimanere tra i 18 e i 20°C;
- l'umidità relativa deve essere compresa tra il 40 e il 60% (se inferiore al 30% determina irritazione agli occhi e secchezza delle prime vie aeree);
- la ventilazione deve garantire un efficiente ricambio d'aria: circa 30 m³/h per persona sedentaria (è consigliabile arieggiare i locali più volte in un giorno, per 5 minuti con intervalli di circa 2 ore).
- Evitare di esporsi a correnti d'aria fastidiose che colpiscano una zona circoscritta del corpo.

ILLUMINAZIONE

L'illuminazione, naturale o artificiale, di una postazione con VDT è ritenuta adeguata quando assicura una facile lettura del documento da digitare e il riconoscimento dei caratteri della tastiera ed è tale da evitare il formarsi di riflessi, abbagliamenti o contrasti eccessivi.

A questo scopo è opportuno avere cura che il monitor sia posizionato in modo da non avere finestre davanti o dietro, non abbia riflessi sullo schermo e che il locale abbia adeguata schermatura per la luce solare diretta (tende, veneziane o altro).

Le lampade utilizzate per l'illuminazione artificiale, esenti da sfarfallio e di tipo schermato, devono essere posizionate in modo da trovarsi al di fuori del campo visivo dell'operatore.



POSTURA

La maggior parte dei problemi creati dall'uso di strumenti informatici dipende dalla postura assunta dall'utilizzatore pertanto il lavoratore deve assumere una postura corretta davanti al video mantenendo:

- i piedi ben poggiati al pavimento;
- le ginocchia piegate a formare un angolo di 90°;
- la schiena appoggiata allo schienale nel tratto lombare;
- la testa non costantemente inclinata;
- gli avambracci appoggiati al piano di lavoro e un angolo di 45° tra braccia e busto per evitare l'irrigidimento di polsi (che devono stare sempre dritti) e dita;
- posizioni fisse per tempi non eccessivamente prolungati (può essere sufficiente al riguardo allungare semplicemente le gambe ogni tanto, alzarsi ecc.).



Avvertenze collocazione postazioni VDT (in estrema sintesi):

Collocare la postazione in modo da evitare sorgenti con forte luminosità nel centro del campo visivo dell'operatore (sole, lampada) e/o la presenza di superfici con una eccessiva capacità riflettente (lucide);

davanti e dietro il monitor non devono esserci finestre, pertanto negli uffici con due pareti ad angolo finestrate, una di esse deve essere schermata; l

a direzione principale dello sguardo dell'operatore deve essere parallela rispetto alle finestre;

i posti di lavoro al videoterminale sono da sistemare, per quanto possibile, nelle zone del locale lontane dalle finestre;

in caso di irradiazione del sole le finestre devono essere munite di dispositivi di oscuramento regolabile (per es. veneziane o tende di tessuto pesante).

Per ridurre i disturbi dovuti alla luce diurna si può far uso di schermi parasole.

I problemi di abbagliamento o di riflessi devono essere eliminati per evitare che inducano ad assumere una posizione errata.

USO DI COMPUTER PORTATILI, TABLET E CELLULARI

L'uso dei personal computer portatili e dei cellulari, rientra nella fattispecie dei VTD (video terminali), permane la necessità di una corretta modalità di uso non prolungato degli stessi per mitigare i rischi ad esso connessi. In caso di uso continuativo, è necessario l'uso di tastiera e mouse esterni, nonché di un supporto idoneo a consentire il corretto posizionamento dello schermo in modo da emulare, per quanto possibile, una postazione fissa.

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, così come già precedentemente descritto. Nello specifico si suggerisce di:

- regolare l'inclinazione, la luminosità e il contrasto sullo schermo in modo ottimale;
- in caso di uso prolungato è bene munirsi 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.
- 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.
- cambiare spesso posizione facendo le pause previste dalla vigente legislazione (una pausa di quindici minuti ogni centoventi minuti di applicazione continuativa al videoterminale - Art.175, comma 3, del D. Lgs. n.81/2008);

Ricordiamo che l'adozione di un mouse ottico (al posto del touchpad) e di una tastiera ergonomica favoriscono l'appoggio di entrambi gli avambracci, attenuando il sovraccarico degli arti superiori, ridurre l'angolazione dei polsi e l'affaticamento dei tendini della mano. Si consiglia di utilizzare Smartphone e tablet avendo cura di:

- utilizzare l'auricolare durante le conversazioni telefoniche;
- evitare il continuo contatto del cellulare con il corpo.

Smartphone e tablet vanno utilizzati seguendo degli accorgimenti al fine di limitare gli effetti negativi: le parti del corpo che possono essere maggiormente compromesse sono gli arti superiori, le spalle e il collo. Tali dispositivi vengono utilizzati in prevalenza sorretti da una sola mano e con la digitazione applicata dal pollice di una sola mano. Tale atteggiamento implica un sovra sforzo muscolare a causa di una postura non neutra dell'arto superiore. Per prevenire problemi alla base del pollice si deve considerare:

- l'uso congiunto di entrambe le mani;
- la scelta di dispositivi con schermo piccolo;
- l'uso di supporti che riducano la necessità di tenere testa e collo piegati;
- laddove il sistema operativo lo consenta, posizionare la tastiera nella parte centrale.

BUONE PRATICHE PER IL CORRETTO USO DI IMPIANTI E APPARECCHIATURE ELETTRICHE

ACCERTARSI che l'apparecchio fornito sia dotato di certificazioni, omologazioni, garanzie, istruzioni d'uso;

UTILIZZARE l'apparecchio secondo le istruzioni;

NON MANOMETTERE gli apparecchi e/o gli impianti (qualsiasi lavoro deve essere affidato a ditta specializzata);

NON INTERVENIRE mai in caso di guasto, improvvisandosi elettricisti e, in particolare, non intervenire sui quadri o sugli armadi elettrici;

ACCERTARSI dell'ubicazione del quadro elettrico che alimenta la zona presso cui si opera in modo da poter tempestivamente togliere tensione all'impianto in caso di necessità;

NON COPRIRE o nascondere con armadi o altre suppellettili i comandi e i quadri elettrici, per consentire la loro ispezione e un pronto intervento in caso di anomalie;

FAR SOSTITUIRE i cavi, le prese e le spine deteriorate rivolgendosi solo a installatori qualificati;

ACCERTARSI che i cavi di alimentazione degli apparecchi elettrici siano adeguatamente protetti;

SEGNALARE subito la presenza di eventuali cavi danneggiati e con parti conduttrici a vista

NON RIMUOVERE mai le canalette di protezione dei cavi elettrici;

ACCERTARSI che sia stata tolta l'alimentazione elettrica prima di effettuare qualsiasi semplice operazione sugli impianti (anche la sostituzione di una lampadina) o sugli apparecchi;

SEGNALARE le parti di impianto o di utilizzatori logore o deteriorate, per una pronta riparazione o sostituzione;

SEGNALARE immediatamente eventuali difetti e/o anomalie nel funzionamento degli impianti e degli apparecchi;

RICHIEDERE il controllo di apparecchi in cui siano entrati liquidi o che abbiano subito urti meccanici fuori dalla norma, ad es. per caduta a terra accidentale;

SEGNALARE prontamente l'odore di gomma bruciata, la sensazione di pizzicorio a contatto con un utensile elettrico o una macchina, il crepitio all'interno di un apparecchio elettrico, per evitare possibili incidenti;

COLLEGARE l'apparecchio a una presa di corrente idonea 10A (alveoli della presa più piccoli) o 16A (alveoli della presa più grandi), in relazione alle dimensioni della spina (diametro degli spinotti);

NON TIRARE il cavo di alimentazione per scollegare dalla presa un apparecchio elettrico, ma staccare la spina;

ASSICURARSI sempre che l'apparecchio sia disalienato (previo azionamento dell'apposito interruttore), prima di staccare la spina;

NON SOVRACCARICARE le prese di corrente con troppi utilizzatori elettrici, utilizzando adattatori o spine multiple. Verificare sempre che l'intensità di corrente assorbita complessivamente dagli utilizzatori da collegare non superi i limiti della presa stessa;

COLLEGARE l'apparecchio alla presa più vicina evitando il più possibile l'uso di prolunghe
SVOLGERE completamente il cavo di alimentazione, se si usano prolunghe tipo "avvolgicavo";

NON DEPOSITARE nelle vicinanze degli apparecchi sostanze suscettibili di infiammarsi, non depositare sopra gli apparecchi contenitori ripieni di liquidi ;

NON IMPEDIRE la corretta ventilazione degli apparecchi;

EVITARE l'uso di stufe elettriche, poiché oltre che sovraccaricare gli impianti possono essere causa di incendio;

NON TOCCARE impianti e/o apparecchi se si hanno le mani o le scarpe bagnate;

NON USARE acqua per spegnere incendi di origine elettrica.

Se possibile, l'area di lavoro dovrebbe trovarsi in una stanza con una porta chiusa per evitare distrazioni.

È importante dedicare po' di tempo, ogni settimana, per controllare l'area di lavoro. Le migliori pratiche includono:

- avere un estintore e/o una coperta antifiamma in casa;
- prevenire i rischi elettrici sgombrando le scrivanie da contenitori di liquidi, come caffè o tè;
- smaltire i rifiuti alla fine di ogni giornata.

Si ricorda che i lavori di tipo ripetitivo, come appunto il lavoro al videoterminale o PC, possono indurre a forme di Stress lavoro correlato pertanto il Datore di lavoro provvederà ad effettuare una rilevazione periodica delle situazioni o lavori stressogeni al fine di prevenire l'insorgere di patologie pericolose o dannose e per preservare il benessere psicologico dei dipendenti, anche ricorrendo alla consultazione di specialisti del settore.

ESERCIZI DA FARE

Stare seduti alla scrivania per parecchie ore al giorno non è salutare in ufficio e non lo è nemmeno a casa. In effetti, essere sedentario potrebbe rappresentare un rischio maggiore per i dipendenti che lavorano da casa perché non si alzano per partecipare alle riunioni o per parlare faccia a faccia con i colleghi.

Anche quando si lavora da casa è importante sgranchire le gambe e rimanere attivi.

È consigliabile ricordarsi di fare delle pause regolari per effettuare alcuni esercizi:

- 1) Seguire la regola del 20/20/20: ogni 20 minuti, guarda un oggetto a 20 piedi (6 metri circa) o più di distanza per almeno 20 secondi.
- 2) Fare delle pause nelle quali si respira aria fresca.
- 3) Fare stretching prima e durante il lavoro:
 - Allungamento del collo in diagonale: gira leggermente il capo e guarda in basso, tieni per 15 secondi, rilassa i muscoli e ripeti dall'altro lato.
 - Scrollare le spalle: solleva le spalle verso le orecchie e rimani così per circa 3 sec., ruota le spalle in dietro e in basso. Ripeti 10 volte.
 - Stretching esecutivo: da seduto, unisci le mani dietro la testa. Porta i gomiti più in dietro possibile. Inspira profondamente mentre ti appoggi indietro a stira i muscoli. Rimani per 20 secondi. Espira e rilassa. Ripeti ancora una volta.
 - Rotazioni dei piedi: da seduto, ruota leggermente i piedi dalle caviglie. Ruota tre volte in una direzione e tre volte in quella opposta. Rilassa e ripeti una volta.

Un altro aspetto da non sottovalutare è che, anche lavorando da casa, è importante mantenere una routine lavorativa:

- alzarsi alla stessa ora ogni giorno e prepararsi per il lavoro;
- creare, ove possibile, una netta separazione tra l'ambiente in cui si effettua l'attività in lavoro agile (oppure in telelavoro) e la propria abitazione, disponendo, ove possibile, ad esempio di una stanza appositamente dedicata;
- evitare di svolgere altri lavori durante l'orario di lavoro nelle fasce di reperibilità;
- a fine di ogni giornata smettere di lavorare e tornare alla normale routine domestica.

NORME DI COMPORTAMENTO IN CASO DI EMERGENZA

Nel caso in cui l'attività venga prestata in locali pubblici e/o privati nei quali è presente un piano di emergenza, il lavoratore si impegna a prenderne visione in modo da conoscere le vie e le uscite di emergenza e la relativa segnaletica; le modalità di attivazione dell'allarme di evacuazione; l'ubicazione del punto di raccolta ed i comportamenti da tenere in caso di emergenza; la dislocazione delle risorse per la gestione delle emergenze.

Incendio:

mantieni la calma; dare l'allarme a voce o mediante gli appositi pulsanti segnalando a tutti i presenti quanto sta accadendo;

uscire dai locali interessati, allontanarsi ed allontanare le altre persone, chiudendo le porte alle spalle;

nel caso di presenza di fumo, spostarsi chinati e respirare attraverso un fazzoletto, possibilmente bagnato;

attenersi alle disposizioni impartite dai soccorritori mantenendo la calma e segnalare loro eventuali feriti e/o dispersi.

Black-Out Elettrico:

restare calmi: se ci si trova in un'area buia, spostarsi con molta prudenza verso l'uscita o un'area dotata di illuminazione di emergenza;

se bloccati in ascensore, premere il pulsante di allarme per l'attivazione dei soccorsi ed attenersi alle disposizioni impartite dal personale addetto;

utilizzare la funzione torcia del proprio smartphone/tablet, oppure aumentare la luminosità dello schermo del proprio computer.

Sisma

mantieni la calma e non precipitarti fuori ma resta in casa e riparati sotto il tavolo o la scrivania, sotto l'architrave della porta o sotto muri portanti. Allontanati dalle finestre, porte a vetri, armadi perché cadendo potrebbero ferirti. Se sei *all'aperto*: allontanati dall'edificio, dagli alberi, dai lampioni e da linee elettriche perché potrebbero cadere e ferirti.

Emergenza Sanitaria

non spostare assolutamente una persona colta da malore o traumatizzata, a meno che non sia in evidente e immediato pericolo di vita (crolli, incendio, ecc.); chiamare il numero 112 per la richiesta di soccorso, segnalando con precisione la posizione e le condizioni

dell'infortunato e indicando: le proprie generalità e il tipo di infortunio; seguire le eventuali istruzioni impartite.

Sicurezza dei Dati

Sempre più spesso va considerata la possibilità di malware o virus informatici che, oltre a rallentare o distruggere il nostro lavoro, ci espongono a continue violazioni dei dati sensibili, per esempio quelli dei minori. Di seguito alcune indicazioni per proteggerci da attacchi informatici:

Aggiornamenti software: assicurarsi che il software, inclusi sistemi operativi e applicazioni, siano sempre aggiornati per ridurre vulnerabilità.

Password robuste: utilizzare password complesse e uniche per ogni accesso. Implementare l'autenticazione a due fattori dove possibile.

Reti sicure: evitare l'uso di reti Wi-Fi pubbliche. Utilizzare una connessione VPN (Virtual Private Network) per cifrare i dati trasmessi.

Backup dei dati: eseguire regolarmente il backup dei dati importanti su supporti sicuri o nel cloud, seguendo le linee guida aziendali.

Limitazione dell'accesso ai dati: accedere solo ai dati necessari per il lavoro e non condividere informazioni sensibili senza autorizzazione.

Chiusura delle sessioni al termine del lavoro: disconnettersi sempre dai servizi aziendali e chiudere il computer quando non in uso.