



Ministero dell'Istruzione

UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE PER IL LAZIO

Istituto Tecnico Industriale "A. Pacinotti"

ISTITUTO TECNICO TECNOLOGICO - LICEO SCIENTIFICO DELLE SCIENZE APPLICATE

FONDI (LT) - Via Appia lato Itri, 75

Prot. come da segnature

Comunicazione n.134

Fondi, 24 aprile 2020

A tutti i docenti impegnati nella didattica a distanza
Al RLS prof. Marco De Filippis
Alla RSU proff. Di Biase M. Civita, De Filippis Marco, Di Vito Luigi

Registro elettronico

Pubblicità legale (Albo)

Oggetto: Informativa sull'utilizzo VDT per Didattica a distanza

Di seguito l'informativa di cui all'oggetto, con preghiera di attenersi scrupolosamente a quanto indicato.

Il Dirigente Scolastico

prof.ssa Gina Antonetti

(firma autografa sostituita a mezzo stampa ex art.3 comma 2 D. lgs.39/93)

INFORMATIVA PER L'UTILIZZO DI VIDEOTERMINALI

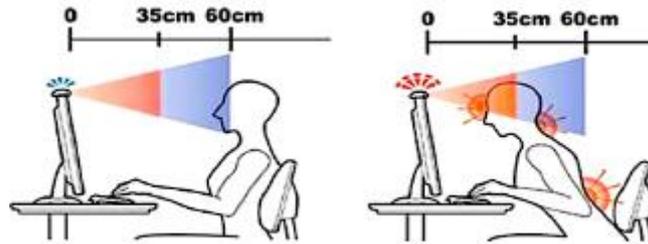
Il D.Lgs. 81/2008 stabilisce che *"a tutti i lavoratori subordinati che effettuano una prestazione continuativa di lavoro a distanza mediante collegamento informatico e telematico, si applichino le disposizioni del Titolo VII (Attrezzature munite di videoterminali), indipendentemente dall'ambito nel quale si svolge la prestazione stessa"*.

RISCHI PER LA VISTA

Per prevenire i disturbi alla vista correlati all'utilizzo dei videoterminali (VDT), non è sufficiente curare l'illuminazione, utilizzare idoneo hardware o determinare buone condizioni ambientali del luogo di lavoro. È necessario anche **scegliere la giusta collocazione** delle varie attrezzature di lavoro, stare attenti alla dimensione degli spazi e alle caratteristiche degli arredi in funzione dell'attività lavorativa prevista e delle caratteristiche di ciascun lavoratore.

In ogni caso, è necessario **distogliere periodicamente lo sguardo dallo schermo** per guardare oggetti lontani, al fine di ridurre l'affaticamento visivo; chiudere e aprire più volte le palpebre per stimolare la secrezione lacrimale".

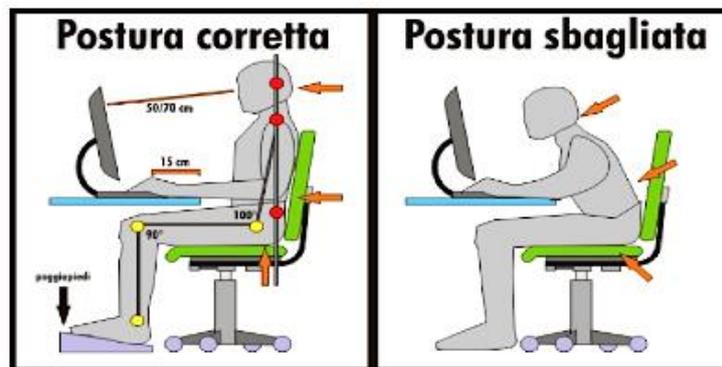
Senza dimenticare che il benessere dell'operatore videoterminale è, in realtà, il risultato di complesse relazioni tra la sua persona, il terminale, l'ambiente, il posto e l'organizzazione del lavoro.



RISCHI POSTURALI

Questi alcuni elementi per migliorare la postura:

- durante la digitazione, è importante che le spalle siano rilassate e che gli avambracci, i polsi e le mani rimangano allineati in posizione diritta e neutra;
- i polsi non devono essere piegati in avanti o all'indietro per evitare di provocare una pressione nella loro parte interna. Inoltre si deve evitare di angolare i polsi, durante la digitazione o l'uso del mouse, per evitare possibili infiammazioni di nervi o tendini;
- il tronco deve essere in posizione tendenzialmente eretta, con appoggio del tratto lombare allo schienale per ridurre la compressione dei dischi intervertebrali;
- i piedi devono essere ben appoggiati al pavimento;
- evitare, per quanto possibile, posizioni di lavoro fisse per tempi prolungati, e nel caso questo fosse inevitabile si raccomanda di praticare frequenti esercizi di rilassamento.



RISCHI DERIVANTI DALL'ORGANIZZAZIONE DEL LAVORO

È indispensabile organizzare l'attività al videoterminale in maniera tale da evitare il più possibile **ripetitività e monotonia**. In questo senso è opportuno dividere e organizzare il lavoro in maniera tale da alternare frequentemente le seguenti diverse tipologie di attività:

- lavorare in posizione seduta dinamica (per circa il 60%);
- lavorare in piedi (per circa il 30%);
- fare attività di movimento, come ad esempio passare a piedi da un piano ad un altro, ecc. (per circa il 10%).

Utilizzo di notebook, tablet o smartphone

In generale l'uso dei computer portatili comporta maggiori difficoltà nel mantenere una posizione ergonomica e per questo motivo "non dovrebbero essere utilizzati nel luogo di lavoro se non per brevi



Istituto Tecnico Industriale "A. Pacinotti"

ISTITUTO TECNICO TECNOLOGICO - LICEO SCIENTIFICO DELLE SCIENZE APPLICATE

FONDI (LT) - Via Appia lato Itri, 75

periodi. Inoltre la maggior parte dei moderni computer portatili possiede uno schermo con una superficie molto riflettente (schermi lucidi), per garantire una resa ottimale dei colori, pertanto l'utilizzo di tali computer presenta maggiori rischi di affaticamento della vista.

Questi alcuni consigli utili per le attività con i notebook:

- 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;
- 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.

Infine, è opportuno **evitare attività prolungate di lettura e scrittura su tutte le apparecchiature informatiche con schermi di dimensioni ridotte** quali tablet (schermi di solito da 7-10") e smartphone soprattutto se non presentano la possibilità di aumentare la dimensione dei caratteri.