



unicef



Ministero dell'Istruzione
UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE PER IL LAZIO

Liceo delle Scienze Umane
SANTA ROSA da VITERBO
Liceo Musicale

ISTITUTO MAGISTRALE STATALE "SANTA ROSA DA VITERBO" indirizzi:
LICEO DELLE SCIENZE UMANE, LICEO DELLE SCIENZE UMANE con opzione
ECONOMICO-SOCIALE, LICEO MUSICALE e COREUTICO - SEZIONE MUSICALE
01100 Viterbo – Via San Pietro, n. 27 – Tel. 0761/304061 Fax: 0761/323462
VTPM010007@PEC.ISTRUZIONE.IT - VTPM010007@istruzione.it
C. F. 80015030564 - Codice Univoco Ufficio: UFXJEV

Viterbo, 01/04/2020

ISTITUTO MAGISTRALE STATALE - "S. ROSA DA VITERBO"-VITERBO
Prot. 0002267 del 01/04/2020
(Uscita)

A tutto il Personale

CIRCOLARE INTERNA N. 60

Oggetto: Rischi connessi con l'uso dei videoterminali – disposizioni e misure preventivo/protettive

Gent.mi docenti, personale ATA (DSGA, A.A. e A.T.),

in questo particolare momento che la Scuola italiana e il nostro Liceo stanno vivendo, si sono intensificate le attività di segreteria poiché svolte in smart working e sono mutate sostanzialmente le modalità di insegnamento, che sono attuate prevalentemente attraverso la didattica a distanza, con utilizzo di postazioni di lavoro informatizzate. Un'attività, quest'ultima, che sta richiedendo un notevole impegno preliminare nella preparazione dei materiali e degli ambienti di apprendimento.

Il TU 81/2008 sulla sicurezza nei luoghi di lavoro (già sintetizzato con circolare interna n. 3 del 23/09/2019), di cui si riportano in calce gli articoli di interesse, prevede particolari prescrizioni e/o raccomandazioni o buone pratiche per chi utilizzi i videoterminali per oltre venti ore settimanali, per i connessi rischi da eccessiva esposizione a cui potrebbero essere esposti i docenti, il personale ATA e gli stessi studenti. Prescrizioni che obbligano lo Scrivente, in qualità di Responsabile della sicurezza, nell'adozione di disposizioni organizzative, misure di prevenzione e protezione atte a ridurre, fino ad eliminarli, i rischi connessi con l'attività a distanza svolta, e impegnano tutto il Personale interessato nel rispetto delle misure organizzative e nell'adozione di condotte dettate dal buon senso e dall'esperienza. Per quanto sopra, si dispone l'adozione delle misure di prevenzione e protezione di seguito riportate.

I Sigg. Docenti ed il Personale ATA interessato, organizzeranno le attività a distanza secondo criteri e modalità autonome, utili comunque a far sì che non vengano superate le n.20 ore settimanali al videoterminale, calcolate al netto delle pause di 15 minuti, da effettuarsi obbligatoriamente ogni 2 ore di lavoro continuativo.

I docenti adotteranno ogni utile iniziativa, tesa a ridurre i tempi dell'esposizione al videoterminale, anche degli studenti, favorendo l'alternanza tra l'attività in video e attività autonoma di studio ed esercitazione.



A scopo preventivo si comunicano ai Docenti e al Personale ATA interessato, le seguenti indicazioni valide per tutti le tipologie di lavoro al videoterminale.

Il lavoro ai videoterminali (VDT) L'uso prolungato degli apparecchi muniti di videoterminali può comportare:

- disturbi alla vista (stanchezza, bruciore, lacrimazione, visione annebbiata, sensazione di corpo estraneo) e agli occhi;
- disturbi muscolari e scheletrici e legati alla postura (dolore e rigidità al collo, alle spalle, alla schiena, alle braccia, alle mani) e all'attività fisico intellettuale.

Generalmente questi disturbi sono dovuti:

- ad un'illuminazione poco idonea dell'ambiente di lavoro, con riflessi e fastidiosi abbagliamenti;
- ad un impegno della vista troppo ravvicinato e senza pause, con conseguente affaticamento da sforzo di messa a fuoco;
- ad una sistemazione del posto di lavoro poco corretta dal punto di vista ergonomico, con conseguenti posture errate del corpo.

Per ridurre l'affaticamento e i rischi della vista è necessario:

- eliminare o schermare le superfici lisce e riflettenti nell'ambiente di lavoro;
- orientare il VDT in modo da non avere sorgenti luminose anteriori o posteriori allo schermo, evitando riverberi e abbagliamenti;
- far in modo che le sorgenti luminose a soffitto, se non sono schermate, rimangano al di fuori della direzione dello sguardo, e che la linea tra l'occhio e la lampada formi un angolo di almeno 60° con l'orizzonte.

Inoltre:

- i caratteri sullo schermo debbono essere ben definiti e l'immagine stabile;
- la distanza degli occhi dallo schermo dovrebbe essere compresa tra i 50 e i 70 centimetri. Essa può variare per fattori soggettivi o per le dimensioni dei caratteri sullo schermo, ma non dovrebbe mai essere inferiore a 40, né superiore a 90 centimetri: altrimenti bisogna adottare dei correttivi.

Per evitare o ridurre i disturbi scheletrici o muscolari, soprattutto in caso di uso prolungato dei VDT, è consigliabile:

- tenere il sedile ad un'altezza inferiore di qualche centimetro alla distanza che corre tra il pavimento e la parte posteriore del ginocchio, con gamba piegata a 90°;
- usare eventualmente una pedana poggiapiedi per raggiungere quella posizione ottimale;
- tenere il piano di lavoro ad un'altezza tale che, appoggiandovi gli avambracci, l'angolazione dei gomiti non sia inferiore a 90°;
- tenere il bordo superiore dello schermo ad un livello leggermente inferiore a quello degli occhi;
- stare seduti col bacino leggermente spostato in avanti e la colonna vertebrale leggermente piegata all'indietro;
- variare di tanto in tanto la posizione del corpo;
- evitare di tenere a lungo il capo inclinato in avanti o all'indietro;
- tenere la tastiera in linea con lo schermo. Il Docente dovrà rispettare una pausa di 15 minuti ogni due ore di applicazione continuativa ai VDT.

IL DIRIGENTE SCOLASTICO

Alessandro Ernestini

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