



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

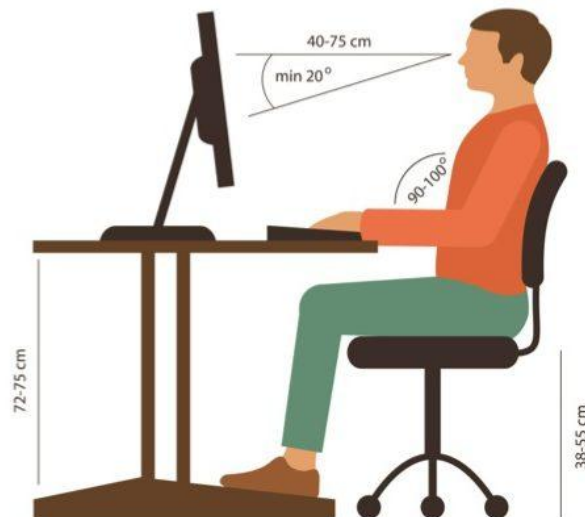
Gent.mi docenti, personale ATA (DSGA, A.A. e A.T.),

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)