



ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO PER L'ENOGASTRONOMIA E L'OSPITALITÀ
ALBERGHIERA

ELENA CORNARO

Viale Martin Luther King, 5 - 30016 Jesolo (ve) - tel. 042192535/93116
cod. scuola verh020008 - cod. fiscale 93023530277

SITO www.cornaro.edu.it PEO verh020008@istruzione.it PEC verh020008@pec.istruzione.it



ISTITUTO PROF. I.P.S.E.O.A. - "E.CORNARO"-JESOLO LIDO
Prot. 0011300 del 24/08/2026
I-3 (Entrata)

Jesolo, (vd. segnatura)

INTEGRAZIONE AL
DOCUMENTO DI VALUTAZIONE DEI RISCHI
PROGRAMMAZIONE DELLE MISURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE
Art. 17, comma 1, lettera A, Decreto Legislativo 9 aprile 2008 N. 81
coordinato con il Decreto Legislativo 3 agosto 2009 n. 106



Smart working

Legge 11 marzo 2026, n. 34

ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO PER L'ENOGASTRONOMIA E L'OSPITALITÀ ALBERGHIERA
ELENA CORNARO

Viale Martin Luther King, 5 - 30016 Jesolo (ve)

Decreto Legislativo 9 aprile 2008 n. 81 coordinato con il Decreto Legislativo 3 agosto 2009 n. 106
(Attuazione delle direttive CEE riguardanti il miglioramento della
sicurezza e della salute dei lavoratori sul luogo di lavoro)

PARTECIPANTI ALLA STESURA DEL DOCUMENTO

Nome e Cognome	In qualità di	Firma
Prof.ssa Giuseppina Fazio	Dirigente scolastico	Documento firmato digitalmente ai sensi del D.Lgs. 82/2005 (Codice dell'Amministrazione Digitale) e norme correlate
Mauro Baraldi	Responsabile Servizio Prevenzione Protezione	

PRESA VISIONE DEL DOCUMENTO PER LE RISPETTIVE COMPETENZE

Nome e Cognome	In qualità di	Firma
Prof.ssa Manuela Polo	(1° Collaboratore)	
Prof.ssa Alessandra Fedon	(2° Collaboratore)	

INFORMAZIONI SUL DOCUMENTO

Data o periodo di effettuazione del Documento	SETTEMBRE 2026
Data o periodo di verifica programmata del Documento	TRIMESTRALE
Data o periodo di revisione programmata del Documento	SETTEMBRE 2027

PRESA VISIONE DEL DOCUMENTO PER LE RISPETTIVE COMPETENZE

Nome e Cognome	In qualità di	Firma
	Rappresentante dei lavoratori Sicurezza	

PREMESSA.

Il presente documento viene consegnato a tutti i lavoratori, così come definiti dall'art. 2 del D.Lgs. n. 81/2008 e s.m.i. che svolgono le loro attività in modalità "lavoro agile" per la scrivente Istituzione Secondaria di Secondo Grado denominata **ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO PER L'ENOGASTRONOMIA E L'OSPITALITÀ ALBERGHIERA "ELENA CORNARO"**, Viale Martin Luther King, 5 - 30016 Jesolo (ve).

Tali informazioni sono propedeutiche alla tutela della salute e sicurezza sul lavoro come disciplinato dall'art. 3 del D.Lgs. n. 81/2008 e s.m.i., informando i lavoratori che svolgono le proprie mansioni anche in modalità "lavoro agile".

Il lavoratore, ai sensi del citato art. 3, è tenuto a cooperare all'attuazione delle misure di prevenzione predisposte dal datore di lavoro per fronteggiare i rischi connessi all'esecuzione della prestazione all'esterno dei locali aziendali.

Tale informativa risulta aggiuntiva e integrativa rispetto alla formazione sui rischi generici e specifici effettuata ai sensi dell'art. 37 del D.Lgs. n. 81/2008 e s.m.i. e all'Accordo della Conferenza Permanente Stato Regioni del 21.12.2011 e del nuovo Accordo della Conferenza Permanente Stato Regioni del 17.04.2025, nonché dell'art.36 del D.Lgs. n. 81/2008 e s.m.i. sugli obblighi di informazione.

OBBLIGHI DEL DATORE DI LAVORO.

Ai fini specificatamente del lavoro agile, il datore di lavoro è responsabile della sicurezza e del buon funzionamento degli strumenti tecnologici assegnati al lavoratore per lo svolgimento dell'attività lavorativa (Art. 18, c. 2, Legge n. 81/2017).

Quali obblighi generali nell'ambito della salute e sicurezza sul lavoro deve:

- elaborare una preliminare valutazione dei rischi con specifica indicazione delle misure attuate e da adottare;
- divulgare a tutti i lavoratori interessati un'informativa sui rischi generali e specifici dell'attività;
- nel caso fornisca attrezzature proprie, consegnare attrezzature conformi alle disposizioni del Titolo III del D.Lgs. n. 81/2008;
- nel caso le attrezzature siano del lavoratore, esigere che le stesse rispondano ai requisiti del Titolo III del D.Lgs. n. 81/2008;
- formare i lavoratori sui rischi generici e specifici ai sensi dell'art. 37 D.Lgs. n. 81/2008 e dell'Accordo Stato Regioni di riferimento (in caso di rischi differenti ed aggiuntivi rispetto a quelli per i quali sia già stata svolta la formazione);
- inviare i lavoratori alla visita medica (ove prevista) entro le scadenze previste dal programma di sorveglianza sanitaria;
- consentire ai lavoratori di verificare, mediante il rappresentante dei lavoratori per la sicurezza, l'applicazione delle misure di sicurezza e di protezione della salute.

Non vi è obbligo formativo in qualità di addetto antincendio e primo soccorso (Commissione per gli Interpelli n.13 del 24/10/2013) per i lavoratori svolgenti attività in modalità "lavoro agile".

In merito al luogo ove venga prestata l'attività lavorativa, tenuto conto che il lavoratore può prestare l'attività presso il proprio domicilio, la Commissione per gli Interpelli con atto n. 13 del

24/10/2013, ha specificato che il domicilio non è considerato luogo di lavoro ai sensi dell'art. 62 del D.Lgs. n. 81/2008.

OBBLIGHI DEI LAVORATORI.

I lavoratori devono, ai sensi dell'art. 20 del D.Lgs. n. 81/2008, prendersi cura della propria salute e sicurezza e di quella delle altre persone presenti sul luogo di lavoro, su cui ricadono gli effetti delle sue azioni o omissioni, conformemente alla sua formazione, alle istruzioni e ai mezzi forniti dal datore di lavoro. Inoltre, devono:

- a) contribuire, insieme al datore di lavoro, ai dirigenti e ai preposti, all'adempimento degli obblighi previsti a tutela della salute e sicurezza sui luoghi di lavoro;
- b) osservare le disposizioni e le istruzioni impartite dal datore di lavoro, dai dirigenti e dai preposti, ai fini della protezione collettiva e individuale;
- c) utilizzare correttamente le attrezzature di lavoro, le sostanze e le miscele pericolose, i mezzi di trasporto e, nonché i dispositivi di sicurezza;
- d) utilizzare in modo appropriato i dispositivi di protezione messi a loro disposizione;
- e) segnalare immediatamente al datore di lavoro, al dirigente o al preposto le deficienze dei mezzi e dei dispositivi di cui alle lett. c) e d), nonché qualsiasi eventuale condizione di pericolo di cui vengano a conoscenza, adoperandosi direttamente, in caso di urgenza, nell'ambito delle proprie competenze e possibilità e fatto salvo l'obbligo di cui alla lett. f) per eliminare o ridurre le situazioni di pericolo grave e incombente, dandone notizia al rappresentante dei lavoratori per la sicurezza;
- f) non rimuovere o modificare senza autorizzazione i dispositivi di sicurezza o di segnalazione o di controllo;
- g) non compiere di propria iniziativa operazioni o manovre che non sono di loro competenza ovvero che possono compromettere la sicurezza propria o di altri lavoratori;
- h) partecipare ai programmi di formazione e di addestramento organizzati dal datore di lavoro;
- i) sottoporsi ai controlli sanitari previsti dal D.Lgs. n. 81/2008 o comunque disposti dal medico competente.

RISCHI PER LA SICUREZZA E LA SALUTE SULL'ATTIVITÀ IN GENERALE.

Il pericolo è una proprietà o qualità intrinseca di una determinata entità (macchinario, sostanza, ...) o condizione che ha la potenzialità di causare danni.

Il rischio è la probabilità che si verifichi un evento capace di causare un danno alle persone.

Per infortunio sul lavoro si intende ogni lesione originata, in occasione di lavoro, da causa violenta che determini l'impossibilità di svolgere l'attività lavorativa per un determinato periodo di tempo o a tempo indeterminato o causi la morte del lavoratore.

La malattia professionale è un evento dannoso alla persona che si manifesta in modo lento, graduale e progressivo, involontario e in occasione del lavoro.

La prevenzione è il complesso delle disposizioni o misure necessarie anche secondo la particolarità del lavoro, l'esperienza e la tecnica, per evitare o diminuire i rischi professionali.

I dispositivi di protezione individuale sono qualsiasi attrezzatura destinata ad essere indossata e tenuta dal lavoratore allo scopo di proteggerlo contro uno o più rischi suscettibili di minacciarne la

sicurezza o la salute durante il lavoro, nonché ogni complemento o accessorio destinato a tale scopo.

Rischi generici connessi all'attività lavorativa sono riconducibili all'ambiente di lavoro e alle attrezzature utilizzate. È pertanto necessario mantenere sempre l'ambiente di lavoro in ordine, pulito e asciutto, ben illuminato, utilizzare correttamente le attrezzature e l'impianto elettrico, aerare i locali, non correre negli ambienti di lavoro: tutto ciò per evitare il manifestarsi di rischi per la propria salute e sicurezza o per quella di terzi.

Utilizzando apparecchiature e impianti elettrici, un rischio presente è sicuramente il rischio elettrico.

Il contatto diretto avviene quando, ad esempio, si toccano i contatti di una presa, i conduttori non isolati o svitando una lampadina sprovvista di ghiera isolante. Il contatto indiretto si realizza in presenza di difetti d'isolamento che mettono in tensione la parte metallica esterna dell'apparecchiatura. Se non dovesse funzionare correttamente la messa a terra e i dispositivi automatici di protezione automatica (differenziale) non intervenissero, la situazione potrebbe evolversi in maniera drammatica.

RISCHI SPECIFICI CONNESSI ALL'ATTIVITÀ LAVORATIVA E RELATIVE MISURE DI PROTEZIONE E PREVENZIONE.

Nell'attività a videoterminale, i rischi maggiori sono connessi all'apparato oculo visivo e muscolo scheletrico, nonché situazioni di stress lavoro correlato. Nelle procedure di sicurezza di seguito individuate, sono indicate le cause, le conseguenze nonché le misure di prevenzione.

Particolare attenzione aggiuntiva deve essere posta nel caso di utilizzo di personal computer portatile.

PROCEDURE DI SICUREZZA.

Di seguito le procedure da adottare nello svolgimento delle proprie mansioni suddivise tra:

- norme generali di comportamento;
- ambienti di lavoro e rischio elettrico rivolta alle attività svolte in modalità lavoro agile.

1. NORME GENERALI DI COMPORTAMENTO.

Percorsi e luoghi di lavoro:

- Nel salire o scendere le scale è opportuno utilizzare il corrimano ed è vietato scendere di corsa.
- Raccogliere sempre gli oggetti caduti sul pavimento.
- Asciugare subito i liquidi versati accidentalmente. Se i liquidi bagnano impianti o apparecchiature sotto tensione elettrica, se possibile e senza ulteriore rischio, togliere la tensione elettrica.
- Non entrare in un locale non sufficientemente illuminato.
- Non sostare mai nel raggio di apertura di una porta chiusa non munita di pannello trasparente.
- Non lasciare oggetti ingombranti o pericolosi lungo le vie di passaggio.

Uso di arredi:

- Chiudere sempre, dopo l'uso, i cassetti, gli sportelli, le ante e gli schedari.
- Usare le apposite maniglie per aprire e chiudere porte e cassetti.
- Non lasciare mai oggetti in precaria collocazione sui ripiani alti, avendo cura di riporre gli oggetti più pesanti possibilmente nelle zone basse.
- Evitare di sovraccaricare i ripiani degli armadi o di utilizzarne il piano tetto, anche quando gli armadi stessi sono ancorati al muro.

Uso di attrezzatura minuta:

- Custodire in maniera appropriata le forbici, tagliacarte, taglierini, riponendoli sempre con la lama ritratta e nell'apposito contenitore.
- Nell'asportare i punti metallici delle cucitrici servirsi dell'apposito attrezzo.
- Usando le cucitrici a punti metallici assicurarsi che le dita non possano subire schiacciamento.

Uso di macchine, impianti e attrezzature:

- Leggere il manuale/istruzioni per l'uso prima dell'utilizzo dei dispositivi, seguire le indicazioni del costruttore/importatore e tenere a mente le informazioni riguardanti i principi di sicurezza.
- Non improvvisarsi "riparatori" o "manutentori". Per quanto compatibile con il lavoro agile, in caso di anomalie di funzionamento, avvisare il personale addetto o i propri superiori.
- Non rimuovere e/o disattivare i dispositivi di sicurezza applicati alle macchine e alle attrezzature.
- Non utilizzare apparati o macchinari elettrici qualora i relativi cavi di alimentazione, le spine, le prese o gli interruttori appaiano deteriorati o danneggiati.
- Non staccare mai una spina dalla presa elettrica tirandola per il cavo.
- Disattivare l'alimentazione elettrica prima di intervenire sulle apparecchiature inceppate.
- Non utilizzare impianti e attrezzature per impieghi non previsti dal costruttore.
- Utilizzare apparecchi elettrici integri, senza parti conduttrici in tensione accessibili (ad es. cavi di alimentazione con danni alla guaina isolante che rendano visibili i conduttori interni), e di interromperne immediatamente l'utilizzo in caso di emissione di scintille, fumo e/o odore di bruciato, provvedendo a spegnere l'apparecchio e disconnettere la spina dalla presa elettrica di alimentazione (se connesse).
- Verificare periodicamente che le attrezzature siano integre e correttamente funzionanti, compresi i cavi elettrici e la spina di alimentazione.
- Non collegare tra loro dispositivi o accessori incompatibili.
- Effettuare la ricarica elettrica da prese di alimentazione integre e attraverso i dispositivi (cavi di collegamento, alimentatori) forniti in dotazione.
- Disporre i cavi di alimentazione in modo da minimizzare il pericolo di inciampo.
- Spegnerle le attrezzature una volta terminati i lavori.
- Controllare che tutte le attrezzature/dispositivi siano scollegate/i dall'impianto elettrico quando non utilizzati, specialmente per lunghi periodi.
- Collocare le attrezzature/dispositivi in modo da favorire la loro ventilazione e raffreddamento (non coperti e con le griglie di aerazione non ostruite) e di astenersi dall'uso nel caso di un loro anomalo riscaldamento.
- Utilizzare la presa solo se ben ancorata al muro e controllare che la spina sia completamente inserita nella presa a garanzia di un contatto certo e ottimale.
- Riporre le attrezzature in luogo sicuro, lontano da fonti di calore o di innesco, evitare di pigiare i cavi e di piegarli in corrispondenza delle giunzioni tra spina e cavo e tra cavo e connettore (la parte che serve per connettere l'attrezzatura al cavo di alimentazione).
- Lo schermo dei dispositivi è realizzato in vetro/cristallo e può rompersi in caso di caduta o a seguito di un forte urto. In caso di rottura dello schermo, evitare di toccare le schegge di vetro e

non tentare di rimuovere il vetro rotto dal dispositivo; il dispositivo non dovrà essere usato fino a quando non sarà stato riparato.

- Le batterie/accumulatori non vanno gettati nel fuoco (potrebbero esplodere), né smontati, tagliati, compressi, piegati, forati, danneggiati, manomessi, immersi o esposti all'acqua o altri liquidi.
- In caso di fuoriuscita di liquido dalle batterie/accumulatori, va evitato il contatto del liquido con la pelle o gli occhi. Qualora si verificasse un contatto, la parte colpita va sciacquata immediatamente con abbondante acqua e va consultato un medico.
- Prima dell'impiego di una scala portatile assicurarsi che sia posizionata in modo stabile, mantenendosi sempre ancorati ad essa con una mano e non sporgersi od allungarsi per prendere cose distanti; in tale evenienza occorre scendere e riposizionare la scala.
- Non utilizzare mai come scalette le sedie, specialmente se dotati di ruote.

2. AMBIENTI DI LAVORO E RISCHIO ELETTRICO IN LAVORO AGILE.

I requisiti igienico-sanitari previsti per i locali privati dove poter svolgere il lavoro agile.

Luoghi di lavoro:

- Svolgere le attività lavorative esclusivamente in ambienti in cui sia stata concessa l'abitabilità.
- Deve essere garantita la presenza di adeguati servizi igienici.
- I locali devono essere ben difesi dalle intemperie, privi di muffa e provvisti di riscaldamento per il periodo invernale.

Impianti:

- Devono essere progettati e installati alla regola dell'arte.
- Devono essere regolarmente sottoposti a manutenzione.
- Devono essere utilizzati come previsto in fase progettuale.
- Non devono essere sovraccaricate le linee elettriche.
- Non devono essere utilizzati impianti o attrezzature elettriche con parti che risultano deteriorate o con anomalie di funzionamento.

Aerazione e microclima:

- Nei locali dove viene svolta l'attività deve essere possibile effettuare il ricambio d'aria naturale.
- Il microclima deve essere gestito a seconda della stagione in corso.

Illuminazione:

- Si deve poter usufruire dell'illuminazione naturale, integrata con l'illuminazione artificiale quando la prima risulti insufficiente.
- Organizzare il posto di lavoro in modo da non subire abbagliamenti dall'illuminazione naturale.
- Regolare lo schermo del computer consentendo un idoneo contrasto con l'ambiente circostante.

Impianto elettrico:

- Le zone antistanti i quadri elettrici, le prese e gli interruttori devono essere tenute sgombre e accessibili.
- Evitare di accumulare o accostare materiali infiammabili (carta, stoffe, materiali sintetici di facile innesco, buste di plastica, ecc.) a ridosso dei componenti dell'impianto, e in particolare delle prese elettriche a parete, per evitare il rischio di incendio.

- Requisiti di prolunghe, adattatori, prese a ricettività multipla, ecc.: i dispositivi di connessione elettrica temporanea devono essere dotati di informazioni (targhetta) indicanti almeno la tensione nominale (ad es. 220-240 Volt), la corrente nominale (ad es. 10 Ampere) e la potenza massima ammissibile (ad es. 1500 Watt); i dispositivi di connessione elettrica temporanea che si intende utilizzare devono essere integri (la guaina del cavo, le prese e le spine non devono essere danneggiate), non avere parti conduttrici scoperte (a spina inserita), non devono emettere scintille, fumo e/o odore di bruciato durante il funzionamento.
- L'utilizzo di dispositivi di connessione elettrica temporanea deve essere ridotto al minimo indispensabile e preferibilmente solo quando non siano disponibili punti di alimentazione più vicini e idonei; le prese e le spine degli apparecchi elettrici, dei dispositivi di connessione elettrica temporanea e dell'impianto elettrico devono essere compatibili tra loro (spine a poli allineati in prese a poli allineati, spine schuko in prese schuko) e, nel funzionamento, le spine devono essere inserite completamente nelle prese, in modo da evitare il danneggiamento delle prese e garantire un contatto certo; evitare di piegare, schiacciare, tirare prolunghe, spine, ecc.; disporre i cavi di alimentazione e/o le eventuali prolunghe con attenzione, in modo da minimizzare il pericolo di inciampo.
- Verificare sempre che la potenza ammissibile dei dispositivi di connessione elettrica temporanea (ad es. presa multipla con 1500 Watt) sia maggiore della somma delle potenze assorbite dagli apparecchi elettrici collegati (ad es. PC 300 Watt + stampante 1000 Watt).
- Fare attenzione a che i dispositivi di connessione elettrica temporanea non risultino particolarmente caldi durante il loro funzionamento.
- Srotolare i cavi il più possibile o comunque disporli in modo tale da esporre la maggiore superficie libera per smaltire il calore prodotto durante il loro impiego.

Come si possono prevenire gli incidenti dovuti all'elettricità?

La prima precauzione da adottare è far installare impianti elettrici a cura di personale abilitato in modo da garantire la conformità alla regola dell'arte richiesta dalle norme e dai criteri di sicurezza.

La protezione dai contatti diretti.

Si attua attraverso la protezione delle parti elettriche in tensione attraverso materiali isolanti oppure attraverso distanziatori meccanici che impediscono l'avvicinamento alle parti in tensione.

La protezione dai contatti indiretti.

Si attua con l'installazione dell'impianto di messa a terra e di interruttori differenziali, cosiddetti "salvavita", che aprono il circuito in caso di dispersione a valori di 30 mA.

Un altro sistema di protezione consiste nell'utilizzo di apparecchiature elettriche definite a doppio isolamento, in cui l'involucro che racchiude la parte elettrica attiva, è costituito da due strati protettivi uno interno e uno esterno. Gli apparecchi a doppio isolamento sono individuabili dal simbolo del doppio quadrato e non devono essere collegati a terra.

La protezione dal surriscaldamento dell'impianto elettrico.

È basata sulla corretta realizzazione dell'impianto elettrico in base alle norme di buona tecnica. Si utilizzano anche dei dispositivi magnetotermici che aprono i circuiti elettrici quando l'impianto si scalda eccessivamente.

Modalità di utilizzo.

Anche impianti e apparecchi elettrici correttamente realizzati e dimensionati possono diventare molto pericolosi quando non sono utilizzati secondo criteri di sicurezza.

A tal fine è necessario osservare alcune elementari avvertenze:

- evitare riparazioni o interventi "fai da te";
- alimentare più apparecchi da una sola presa può provocare il riscaldamento dei conduttori con pericolo di innesco di incendio. È necessaria l'utilizzo di un numero adeguato di prese;
- non utilizzare apparecchiature elettriche per scopi non previsti dal costruttore;
- prestare particolare attenzione all'uso di apparecchi elettrici in locali con presenza di acqua oppure con le mani bagnate; in questi casi possono diventare pericolose anche tensioni che abitualmente non lo sono;
- attenzionare ogni situazione anomala, quale senso di scossa nel toccare un'apparecchiatura, scoppietti provenienti da componenti elettrici, odore di bruciato proveniente dall'interno di un'apparecchiatura, eventuali cattive condizioni manutentive di impianti o apparecchiature, ecc.;
- ricordarsi che spesso i conduttori di un impianto elettrico sono incassati nei muri; usare quindi la dovuta attenzione nel piantare chiodi o nel forare le pareti.

3. LAVORO A VIDEOTERMINALE.

Rischi inerenti all'utilizzo dei videotermini.

Nell'attività a videoterminale, i rischi maggiori sono connessi all'apparato oculo visivo e muscolo scheletrico, nonché situazioni di stress lavoro correlato.

Apparato oculo visivo.

Le cause correlate ai rischi dell'apparato oculo visivo sono:

- un eccessivo contrasto luminoso tra il testo dello schermo, i caratteri della tastiera e un documento cartaceo;
- un impegno visivo statico, ravvicinato e protratto (prolungata visione del monitor) in cui gli oggetti sono distanti dagli occhi meno di un metro e i muscoli per la messa a fuoco dell'immagine e per la motilità oculare sono fortemente sollecitati. Infatti, l'impegno aumenta quanto più l'oggetto è vicino e a quanto più a lungo è fissato nel tempo;
- condizioni sfavorevoli di illuminazione, come l'eccesso o l'insufficienza di illuminazione generale, l'abbagliamento (presenza di riflessi da superfici lucide, luce diretta proveniente dalle finestre o da fonti artificiali non adeguatamente schermate), la scarsa definizione dei caratteri sullo schermo;
- cattiva qualità del monitor che può portare a sfarfallio dei caratteri e dello sfondo;
- disordine sul desktop e non efficiente utilizzo degli strumenti informatici;
- altre condizioni ambientali sfavorevoli, come l'inquinamento dell'aria interna (impianto di condizionamento poco efficace, rilascio di sostanze dai rivestimenti e dagli arredi, produzione di calore da parte di monitor, hardware e altre attrezzature) e l'eccessiva secchezza dell'aria.

Le conseguenze correlate ai rischi dell'apparato oculo visivo possono essere, tra l'altro:

bruciore, eccessiva lacrimazione, secchezza, senso di corpo estraneo, ammiccamento frequente, fastidio alla luce, senso di pesantezza, visione annebbiata, visione sdoppiata, stanchezza alla lettura.

Le principali misure di prevenzione correlate ai rischi dell'apparato oculo visivo sono:

- garantire un'adeguata e corretta illuminazione del posto di lavoro;
- disporre il monitor perpendicolarmente alle fonti luminose; ▪ inclinare il monitor correttamente per eliminare eventuali riflessi;
- regolare correttamente contrasto, luminosità e caratteri del monitor;
- distogliere spesso lo sguardo dal monitor e guardare oggetti lontani;
- mantenere una costante pulizia del monitor;
- garantire la corretta aerazione dell'ambiente di lavoro.

Apparato muscolo-scheletrico.

Le cause correlate ai rischi dell'apparato muscolo scheletrico possono essere, tra l'altro, errata disposizione o regolazione di arredi e computer, capo e tronco protesi in avanti, spalle contratte nella digitazione o nelle pause, ricevitore del telefono tenuto a lungo tra testa e spalla, forza eccessiva nel digitare o nello spingere il mouse, polsi piegati verso l'alto e non allineati agli avambracci; mancanza di ausili ergonomici, schermo collocato in posizione troppo rialzata, monitor non parallelo all'operatore.

Le conseguenze correlate ai rischi dell'apparato muscolo scheletrico possono essere: senso di peso, senso di fastidio, dolore, intorpidimento, rigidità, dolore, infiammazione, tendiniti fino a sindrome del tunnel carpale, l'artrosi cervicale.

Alcune condizioni (ad es. diabete, sovrappeso, artrosi, ipertensione, fumo, gravidanza) possono aumentare il rischio di veder comparire i malesseri sopra riportati. La migliore forma di prevenzione è senz'altro una giusta attività fisica associata allo svolgimento del lavoro secondo corretti principi.

Le misure di prevenzione correlate ai rischi dell'apparato muscolo scheletrico sono:

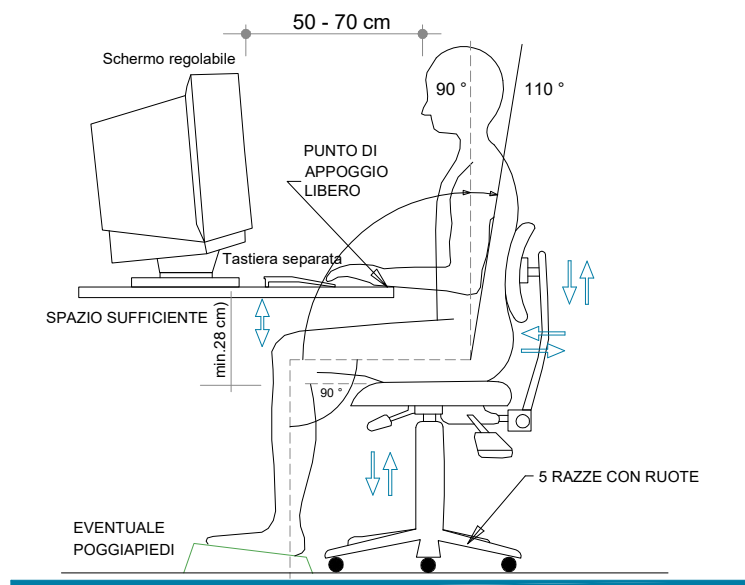
- scegliere attrezzature ergonomiche;
- adottare una postura corretta: il tronco sullo schienale tra 90 e 110°;
- variare spesso la posizione del corpo;
- effettuare delle pause brevi, ma frequenti;
- variare le attività nel corso della giornata;
- regolare con cura la posizione, l'altezza e la distanza del monitor;
- ridurre i movimenti rapidi e ripetitivi prolungati;
- avambracci paralleli al pavimento e bene appoggiati sul tavolo;
- mantenere polsi distesi e dritti nella digitazione evitando sforzi o piegature non naturali.

Pertanto, la postazione di lavoro deve avere le seguenti caratteristiche:

- schermo: facilmente orientabile e inclinabile; posizionato frontalmente all'utilizzatore a una distanza dagli occhi pari a 50-70 cm; con caratteri definiti e leggibili, immagini stabili e regolarità del contrasto e della luminosità, con margine superiore posizionato leggermente più in basso rispetto all'orizzonte ottico dell'utilizzatore;
- tastiera: possibilmente separata dal monitor ed inclinabile rispetto al piano; essere posizionata frontalmente al video ad una distanza dal bordo della scrivania di almeno 15 cm; possedere una superficie opaca, tasti facilmente leggibili ed un bordo sottile e sagomato;
- mouse: deve permettere alla mano di essere completamente appoggiata, senza esercitare alcuna pressione sul mouse stesso; deve essere disposto con uno spazio di almeno 5 cm per spostarlo correttamente, verificando di aver abbastanza cavo;
- sedile: deve essere girevole; dotato di basamento stabile o a cinque punti di appoggio; possedere la seduta regolabile in altezza con bordo arrotondato; avere schienale regolabile sia in altezza che in inclinazione; essere realizzato con comandi di regolazione accessibili in posizione seduta, maneggevoli e rispondenti;
- illuminazione: deve evitare riflessi sullo schermo; le finestre, ove necessario, devono essere schermate anche con tende; le luci artificiali devono essere schermate, in buono stato di manutenzione, adeguatamente collocate;
- ambiente di lavoro deve: garantire spazi di lavoro sufficienti per consentire cambiamenti di posizione; presentare temperature e umidità confortevoli; consentire ricambi d'aria adeguati; prevedere un livello di rumore ambientale contenuto.

Ergonomia sul posto di lavoro.

Di seguito sono raffigurate le modalità per garantire una postazione ergonomica all'operatore.



Esercizi e pratiche utili.

- Interrompere o cambiare attività lavorativa per almeno 15 minuti ogni due ore consecutive di utilizzo.
- Durante le interruzioni dirigere lo sguardo in lontananza, anche guardando fuori dalla finestra per qualche secondo e non utilizzare altre apparecchiature elettroniche (es. telefonini).

Stress lavoro correlato.

Lo stress lavorativo si determina quando le capacità di una persona non sono adeguate rispetto al tipo e al livello delle richieste lavorative.

Negli operatori al videoterminale il contenuto di lavoro monotono e ripetitivo, incrementi del ritmo di lavoro e pressioni esterne per soddisfare determinate scadenze di lavoro sono la maggiore causa di stress lavorativo.

Nel lavoro agile si può riscontrare stress a seguito dell'uso intensivo di tecnologie digitali (tecnostress), dalla sensazione di dover essere costantemente reperibili (sindrome "always on" e della mancanza di separazione fisica tra casa e ufficio (difficoltà alla disconnessione).

Le conseguenze dello stress:

Lo stress non è una malattia, ma è il protrarsi di una condizione stressogena che può comportare dei disturbi al lavoratore. Alcune conseguenze che si manifestano possono essere di tipo psicologico e psicosomatico:

- mal di testa;
- tensione nervosa;
- irritabilità;
- stanchezza eccessiva o, al contrario, insonnia;
- digestione difficile;

- ansia e depressione.

Misure di prevenzione dello stress lavoro correlato al videoterminale sono:

- scegliere software adeguati alla mansione da svolgere e di facile uso, adeguato al livello di conoscenza e di esperienza dell'utilizzatore;
- utilizzare software che forniscano ai lavoratori indicazioni comprensibili sul corretto svolgimento dell'attività;
- seguire le indicazioni e la formazione ricevuti per l'uso dei programmi e delle procedure informatiche;
- cercare, per quanto possibile, di variare le attività;
- interagire con colleghi, con superiori e con personale sotto le proprie direttive, stimolando i raffronti e i confronti con i colleghi soprattutto nello svolgimento delle attività in modalità lavoro agile;
- rispettare il diritto alla disconnessione;
- adeguare il proprio spazio lavorativo alle esigenze in quel momento più imminenti.

Utilizzo di personal computer portatile.

Se i pc portatili vengono utilizzati in modo continuativo, adottare queste misure di prevenzione:

- collegarli a dispositivi di supporto quali schemi, mouse e/o tastiere separati;
- collocare lo schermo in posizione rialzata nel caso in cui non si abbia lo schermo separato;
- avere comunque il monitor ad una distanza di almeno 50 cm;
- non tenere la tastiera al bordo della scrivania;
- non utilizzarlo da appoggiato sulle gambe ma tenerlo su un piano rigido e stabile.

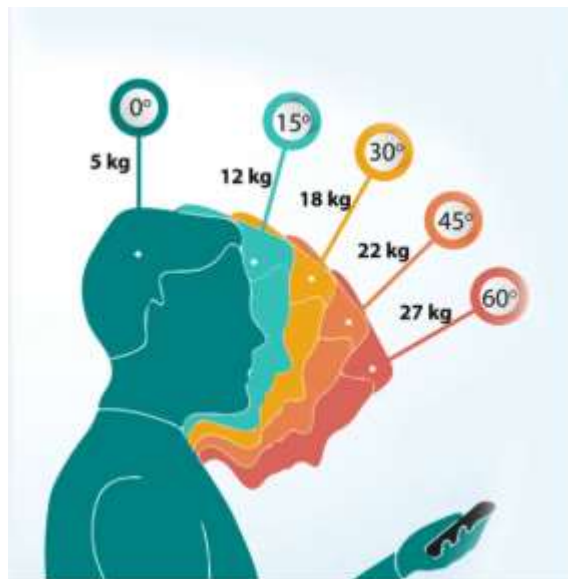
4. SMARTPHONE.

I dispositivi di telefonia mobile, quando l'uso è prolungato, possono comportare problemi generali di salute oggetto di vari studi, tra cui i disturbi del sonno, le interazioni con sviluppo neuro-cognitivo, la vista, l'udito.

Come ridurre l'esposizione alle onde elettromagnetiche.

- Utilizzare sistemi a "mani libere" quali auricolari e sistemi viva-voce, che consentono di allontanare il telefono dalla testa e dal corpo.
- Limitare le telefonate, riducendone al minimo il numero e la durata.
- Utilizzare messaggi di testo o audio.
- Usare il telefono in condizioni di buona ricezione del segnale.
- In caso di pacemaker, non tenere il cellulare vicino al cuore. Come ridurre affaticamento e/o problemi dell'apparato visivo
- Evitare attività di lettura continuative.
- Evitare attività di scrittura troppo lunghe.
- Effettuare frequenti pause. Nel caso in cui ci si trovi all'interno di un veicolo:
- non tenere mai in mano il telefono cellulare/smartphone durante la guida: le mani devono essere sempre tenute libere per poter condurre il veicolo;
- durante la guida usare il telefono cellulare/smartphone esclusivamente in modalità viva voce o con auricolare, esclusivamente se il dispositivo è collegato al Bluetooth o al supporto e che l'uso non comporti l'impiego delle mani;
- inviare e leggere i messaggi solo durante le fermate in area di sosta o di servizio o se si viaggia in qualità di passeggeri;
- non tenere o trasportare liquidi infiammabili o materiali esplosivi in prossimità del dispositivo, dei suoi componenti o dei suoi accessori;

- non utilizzare il telefono cellulare/smartphone nelle aree di distribuzione di carburante; non collocare il dispositivo nell'area di espansione dell'airbag.



5. ATTREZZATURA MINUTA D'UFFICIO.

Si intende per attrezzatura minuta dell'ufficio l'insieme di piccoli attrezzi utilizzati quali forbici, tagliacarte, bucatrice, pinzatrice.

Modalità operative:

- utilizzare le attrezzature solo per gli usi previsti;
- l'attrezzatura deve possedere, in relazione alle necessità della sicurezza del lavoro, i necessari requisiti di resistenza e di idoneità ed essere mantenuta in buono stato di conservazione e di efficienza;
- controllare a vista lo stato di efficienza degli utensili e delle attrezzature in dotazione individuale;
- durante le fasi di taglio, spostare le lame dall'operatore verso l'esterno;
- nell'utilizzare la pinzatrice evitare di avvicinare al viso e soprattutto agli occhi, in caso di malfunzionamento dell'attrezzo.

Lavoratrici gestanti.

Nelle lavoratrici gestanti possono insorgere disturbi dorso-lombari dovuti a variazioni posturali legate alla gravidanza. Pertanto a fini preventivi è opportuno modificare temporaneamente le condizioni o l'orario di lavoro al videoterminale, come previsto dal decreto legislativo n. 151/2001, che ha abrogato e sostituito il decreto legislativo n. 645/96 e costituisce il Testo unico delle disposizioni legislative in materia di tutela e sostegno della maternità e della paternità.

Gli esercizi di stretching e rilassamento.

Di seguito verranno illustrati tredici differenti esercizi che è consigliabile fare regolarmente. Dal punto di vista ergonomico sarebbe opportuno eseguire alcuni di questi esercizi durante le pause. Gli esercizi di ginnastica e di stretching consentono di migliorare nettamente lo stato di salute. Se uno di questi esercizi dovesse causare inaspettatamente dei disturbi, è bene sospenderlo e per sicurezza consultare un medico.



Primo esercizio - Per la schiena.

Posizione di partenza

In stazione eretta e con ambedue le mani appoggiate sui fianchi.

Esercizio

Stirare la schiena leggermente all'indietro con lo sguardo rivolto verso il soffitto e con le ginocchia tese.

Restare così per un istante e respirare sempre normalmente.

Ripetere l'esercizio da 5 a 10 volte.



Secondo esercizio - Stiramento delle spalle, delle braccia e delle mani.

Posizione di partenza

Seduti, schiena diritta, lasciar cadere le braccia inerti.

Esercizio

Sollevare le braccia e stendere ambedue le braccia e le mani in fuori.

Spingere il petto in avanti. Restare così per un istante e respirare sempre normalmente.

In seguito lasciare cadere le braccia inerti.

Ripetere l'esercizio più volte.



Terzo esercizio - Per la nuca.

Posizione di partenza

Seduti, schiena diritta.

Indice e medio della mano appoggiati sul mento.

Esercizio

Spingere il mento all'indietro. Guardare dritto davanti a voi e tenere il busto in posizione stabile.

Restare così per un istante.

Ripetere l'esercizio da 5 a 10 volte.



Posizione di partenza

Seduti con schiena diritta o in piedi in stazione eretta e tenere in mano un libro.

Esercizio

Sollevare le spalle e restare così per un istante.

Rilassare in seguito le spalle.

Ripetere l'esercizio da 10 a 15 volte.

Quarto esercizio - Distensione dei muscoli laterali della nuca.



Posizione di partenza

Seduti con schiena diritta o in piedi in stazione eretta.

Stendere le braccia in fuori tenendo un pollice rivolto in basso e l'altro in alto.

Girare la testa dalla parte dove il pollice è rivolto verso il basso.

Esercizio

Girare la testa alternando contemporaneamente la posizione del pollice.

Prima di ogni cambiamento di direzione rimanere brevemente nella rispettiva posizione.

Ripetere l'esercizio da 10 a 15 volte.

Quinto esercizio - Rilassamento della parte superiore della colonna vertebrale.



Posizione di partenza

Seduti, schiena diritta, lasciar cadere le braccia inerti.

Esercizio

Tenersi con una mano al bordo della sedia,

spostare il tronco dalla parte opposta e inclinare lentamente la testa lateralmente fino ad avvertire una tensione ai lati della nuca. Restare così per un istante.

Ripetere l'esercizio da 5 a 10 volte per parte.

Sesto esercizio – scaricamento della muscolatura laterale della nuca.



Posizione di partenza

Sdraiarsi a terra, flettere le ginocchia e appoggiare saldamente i piedi per terra.

Esercizio

Sollevare il bacino fino a quando la schiena e le cosce formano una linea retta.

Ripetere l'esercizio da 10 a 15 volte.

Settimo esercizio - Stabilizzazione e rafforzamento della regione sacrale.



Posizione di partenza

Inginocchiarsi sul pavimento e sostenere il busto con le mani.

Esercizio

Tendere contemporaneamente il braccio sinistro e la gamba destra fino a raggiungere la posizione orizzontale.

Alternare in seguito il braccio destro e la gamba sinistra.

Ripetere l'esercizio da 5 a 10 volte.

Ottavo esercizio - Stabilizzazione e rafforzamento della schiena.



Posizione di partenza

Sdraiarsi con il busto su un tavolo e tenersi saldamente ai bordi.

Esercizio

Contrarre dapprima i glutei e sollevare ambedue le gambe fino a raggiungere la posizione orizzontale.

Ripetere l'esercizio da 10 a 15 volte.

Nono esercizio – Rafforzamento e distensione della schiena.



Posizione di partenza

Mettersi con il tronco su un tavolo e poggiare la fronte su un libro.

Esercizio

Sollevare lentamente la testa tenendo sempre lo sguardo rivolto verso il basso. Restare così per un istante.

Abbassare di nuovo la testa sul tavolo e appoggiare la fronte sul libro.

Ripetere l'esercizio da 10 a 15 volte.

Decimo esercizio - Rafforzamento e rilassamento dei muscoli della nuca.



Posizione di partenza

Seduti con schiena dritta, ripiegare le braccia dietro la nuca e spingere i gomiti verso l'alto tenendoli ben uniti per tutto l'esercizio.

Esercizio

Ripiegare le braccia tenendo le mani rilassate dietro la nuca e spingere i gomiti verso l'alto. Restare così per un istante.

Ripetere l'esercizio da 10 a 15 volte.

Undicesimo esercizio - Per la parte dorsale della colonna vertebrale.



Posizione di partenza

Seduti con schiena dritta, ripiegare le braccia dietro la nuca, gomiti rivolti in fuori.

Esercizio Spingere i gomiti all'infuori, tenendo le mani rilassate dietro la nuca. Guardare sempre dritto in avanti e restare così per un istante.

Ripetere l'esercizio da 10 a 15 volte.

Dodicesimo esercizio - Stiramento della muscolatura delle spalle.



Posizione di partenza

Seduti con schiena dritta, lasciare cadere le braccia inerti fra le cosce.

Esercizio

Flettersi in avanti con il tronco, lasciare cadere le braccia e la testa inerti fra le cosce e cercare di toccare il pavimento con le palme delle mani. Restare così per un istante e respirare sempre normalmente.

Ripetere l'esercizio più volte.

Tredicesimo esercizio - Stiramento della muscolatura della schiena.

FIRMA DEL DOCUMENTO.

Il presente documento è stato elaborato in collaborazione con il Servizio di Prevenzione e Protezione. Viene consegnato al Rappresentante dei Lavoratori e a tutti i lavoratori che ne firmano una copia per presa visione.

NOME E COGNOME _____ DATA _____ FIRMA _____

DIRIGENTE SCOLASTICO

Prof.ssa Giuseppina Fazio

Documento firmato digitalmente ai sensi del D.Lgs. 82/2005
(Codice dell'Amministrazione Digitale) e norme correlate

Dirigente scolastico
Prof.ssa Giuseppina Fazio
Documento firmato digitalmente ai sensi del D.Lgs. 82/2005
(Codice dell'Amministrazione Digitale) e norme correlate

Responsabile Servizio Prevenzione Protezione
Mauro Baraldi



(1° Collaboratore)
Prof.ssa Manuela Polo

(2° Collaboratore)
Prof.ssa Alessandra Fedon

Rappresentante dei lavoratori Sicurezza

Jesolo _____