



Liceo Statale Scienze Umane – Economico Sociale - Linguistico “E. D’Arborea”
Via Carboni Boi n° 5 – 09129 Cagliari
Tel 070/308255 – fax 070/343429 - e-mail capm02000c@istruzione.it - C. F 80018030926
Pec:capm02000c@pec.istruzione.it - codice IPA: UFZMYO – sito web: www.liceoeleonora.edu.it

RACCOMANDAZIONI OPERATIVE PER LA DIDATTICA A DISTANZA (DAD) AI FINI DELLA TUTELA DEL LAVORATORE. SVOLGIMENTO DELL’ATTIVITÀ LAVORATIVA IN LOCALI NON SCOLASTICI.

(Costituisce informativa ai sensi dell’art. 36 del D. Lgs. 81/2008 e succ. mod. e int.)

In seguito all’emergenza epidemiologica da Covid 19 e all’eventuale necessità di svolgimento dell’attività didattica a distanza in locali non scolastici, si ritiene doveroso fornire alcune raccomandazioni atte a salvaguardare la salute del lavoratore nel rispetto della libertà di insegnamento e di svolgimento della didattica.

FATTORI DI RISCHIO CONNESSI ALL’ORGANIZZAZIONE E AL CONTENUTO DEL LAVORO

Si riportano alcuni rischi legati all’organizzazione e allo svolgimento dell’attività lavorativa e alcuni suggerimenti per evitare o ridurre tali rischi.

| RISCHIO | SUGGERIMENTI |
|---|---|
| Postura/attività prolungata in posizione seduta (Disturbi muscolo-scheletrici e circolatori) | <ul style="list-style-type: none">- Fare sufficienti pause- Adattare il posto di lavoro alle esigenze individuali |
| Fattori di disturbo (Stress, malessere fisico e psicologico) | <ul style="list-style-type: none">- Evitare attività lavorative in ambienti in cui sono presenti rumori fastidiosi- Evitare ambienti in cui sono presenti odori fastidiosi che possano causare disturbo- Evitare ambienti in cui è presente fumo (fumo passivo) |
| Attività in luoghi con presenza di altre persone (Disagio a causa di una limitata sfera privata) | <ul style="list-style-type: none">- Evitare attività lavorative prolungate in tali luoghi (se possibile evitare di lavorare in luoghi affollati) |
| Pause e periodo di riposo (Disturbi alla vista, spossatezza, calo del rendimento, disturbi digestivi) | <ul style="list-style-type: none">- Concedersi pause regolari- Fare brevi pause di 5 minuti ogni ora in caso di lavori che richiedono uno sforzo di concentrazione prolungato e intenso- Rispettare un periodo di riposo giornaliero di almeno 11 ore consecutive |
| Sovraccarico lavorativo | <ul style="list-style-type: none">- Evitare sovraccarichi di lavoro e attività impegnative contemporanee- Strutturare i compiti in modo che comportino diverse attività |



Liceo Statale Scienze Umane – Economico Sociale - Linguistico “E. D’Arborea”

Via Carboni Boi n° 5 – 09129 Cagliari

Tel 070/308255 – fax 070/343429 - e-mail capm02000c@istruzione.it - C. F 80018030926

Pec:capm02000c@pec.istruzione.it - codice IPA: UFZMYO – sito web: www.liceoeleonora.edu.it

| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">- Fare in modo che i compiti ripetitivi siano alternati ad altre attività- Fare in modo che l’attività lavorativa non venga continuamente interrotta- Nelle riunioni in videoconferenza stabilire: durata, obiettivi, argomenti e tempi di intervento limitati |
| Assunzione sostanze alteranti e/o medicinali (Dipendenza, maggiore propensione agli infortuni, danni alla salute, calo del rendimento) | <ul style="list-style-type: none">- Riconoscere i segnali di allarme, ad es. calo della concentrazione, stanchezza, dimenticanze, aggressività- Non esitare a rivolgersi ad un aiuto esterno in caso di necessità- Evitare di assumere sostanze durante lo svolgimento dell’attività lavorativa e nel caso sia necessaria l’assunzione evitare l’attività lavorativa se incompatibile con la sostanza assunta |

INDICAZIONI RELATIVE AD AMBIENTI *INDOOR* PRIVATI

Di seguito vengono riportate alcune raccomandazioni relative ai requisiti igienico-sanitari per i locali privati da destinare al lavoro.

Raccomandazioni generali per i locali:

- evitare di svolgere l’attività lavorativa in locali tecnici o locali non abitabili (ad es. soffitte, seminterrati, rustici, box);
- le superfici interne delle pareti non devono presentare tracce di condensazione permanente;
- dotati di illuminazione naturale diretta con adeguata superficie finestrata;
- con un impianto di illuminazione artificiale, generale e/o localizzata, atta a garantire un adeguato comfort visivo.

Indicazioni per l’illuminazione naturale ed artificiale:

- si raccomanda, se necessario, di schermare le finestre (ad es. con tendaggi, appropriato utilizzo delle tapparelle, ecc.) allo scopo di evitare l’abbagliamento e limitare l’esposizione diretta alle radiazioni solari;
- l’illuminazione generale e specifica (lampade da tavolo) deve essere tale da garantire un illuminamento sufficiente e un contrasto appropriato tra lo schermo e l’ambiente circostante;
- è importante collocare le lampade in modo tale da evitare abbagliamenti diretti e/o riflessi e la proiezione di ombre che ostacolano il compito visivo mentre si svolge l’attività lavorativa.

Indicazioni per l’aerazione naturale ed artificiale:

- è opportuno garantire frequentemente il ricambio dell’aria naturale o con ventilazione meccanica;
- evitare di esporsi a correnti d’aria fastidiose che colpiscano una zona circoscritta del corpo (ad es. la nuca, le gambe, ecc.);
- verificare e pulire i sistemi filtranti dell’impianto di condizionamento;
- evitare di regolare la temperatura a livelli troppo alti o troppo bassi (in base alla stagione) rispetto alla temperatura esterna;
- evitare l’inhalazione attiva e passiva del fumo di tabacco, soprattutto negli ambienti chiusi, in quanto molto pericolosa per la salute umana.



Liceo Statale Scienze Umane – Economico Sociale - Linguistico “E. D’Arborea”
Via Carboni Boi n° 5 – 09129 Cagliari
Tel 070/308255 – fax 070/343429 - e-mail capm02000c@istruzione.it - C. F 80018030926
Pec:capm02000c@pec.istruzione.it - codice IPA: UFZMYO – sito web: www.liceoeleonora.edu.it

UTILIZZO SICURO DI ATTREZZATURE/DISPOSITIVI DI LAVORO

Di seguito vengono riportate alcune raccomandazioni relative ai requisiti e al corretto utilizzo di attrezzature/dispositivi utilizzati per il lavoro.

Indicazioni generali:

- utilizzare i dispositivi seguendo le indicazioni del costruttore/importatore e tenendo presenti le informazioni riguardanti i principi di sicurezza;
 - 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;
 - alimentare i dispositivi attraverso le prese di alimentazione integre ed utilizzando i cavi forniti in dotazione;
 - disporre i cavi di alimentazione in modo da minimizzare il pericolo di inciampo;
 - si consiglia di:
 - spegnere 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;
 - inserire le spine dei cavi di alimentazione delle attrezzature/dispositivi in prese compatibili (ad es. spine a poli allineati in prese a poli allineati, spine *schuko* in prese *schuko*). 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 ed ottimale;
 - non effettuare operazioni di riparazione e manutenzione fai da te;
 - 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.
 - La postazione di lavoro deve essere collocata, in modo da tener conto di superfici finestate e di lampade o di superfici riflettenti che potrebbero creare fenomeni di riflesso o di abbagliamento diretto o indiretto, responsabili dell'affaticamento visivo. Al fine di prevenire i disturbi all'apparato muscolo scheletrico occorre assumere una corretta postura.
- Tra le indicazioni da seguire si evidenziano le seguenti:
- spalle rilassate e schiena dritta;
 - spazio del piano di lavoro davanti alla tastiera sufficiente a consentire l'appoggio di mani e avambracci (distanza della tastiera dal bordo della scrivania tale da consentire di appoggiare gli avambracci);



Liceo Statale Scienze Umane – Economico Sociale - Linguistico “E. D’Arborea”

Via Carboni Boi n° 5 – 09129 Cagliari

Tel 070/308255 – fax 070/343429 - e-mail capm02000c@istruzione.it - C. F 80018030926

Pec:capm02000c@pec.istruzione.it - codice IPA: UFZMYO – sito web: www.liceoeleonora.edu.it

- schienale regolato in modo da fornire il corretto sostegno della zona dorso lombare;
- altezza del piano di seduta che consenta il pieno appoggio a terra dei piedi;
- eventuale pedana poggiapiedi;
- gambe piegate in modo da formare un angolo di circa 90°;
- parte superiore dello schermo all’altezza degli occhi e sguardo perpendicolare al monitor ad una distanza compresa tra i 50 e i 70 cm.

Indicazioni per il lavoro con PC fisso o portatile

1. Attrezzature

- a) schermo regolabile per contrasto e luminosità, posto ad una distanza pari a circa 50-70 cm;
- b) tastiera facilmente regolabile e dotata di meccanismo di variazione della pendenza per consentire al lavoratore di assumere una posizione confortevole e tale da non provocare l’affaticamento delle braccia e delle mani. lo spazio sul piano di lavoro deve consentire un appoggio degli avambracci davanti alla tastiera;
- c) il mouse, o qualsiasi dispositivo di puntamento in dotazione alla postazione di lavoro, si raccomanda che sia posto sullo stesso piano della tastiera, in posizione facilmente raggiungibile e con spazio adeguato per il suo uso;
- d) piano di lavoro non riflettente, stabile e di dimensioni sufficienti a permettere una disposizione flessibile dello schermo e della tastiera. l’altezza del piano di deve essere indicativamente compresa fra 70 e 80 cm;
- e) sedile di lavoro stabile che offra all’utente una posizione comoda;
- f) computer portatili: in caso di un impiego prolungato si raccomanda di utilizzare una tastiera, un mouse o altro dispositivo di puntamento esterni nonché un idoneo supporto che consenta di sollevare lo schermo ed evitare affaticamento del collo.

Indicazioni per il lavoro con tablet e smartphone

In caso di impiego di tablet e smartphone si raccomanda di:

- effettuare frequenti pause, limitando il tempo di digitazione continuata;
- evitare di utilizzare questi dispositivi per scrivere lunghi testi;
- prediligere l’utilizzo dell’auricolare;
- per prevenire l’affaticamento visivo, evitare attività prolungate di lettura sullo smartphone;
- effettuare periodicamente esercizi di allungamento dei muscoli della mano e del pollice (stretching).

INFORMATIVA RELATIVA AL RISCHIO INCENDI

Indicazioni generali:

- identificare il luogo di lavoro (indirizzo esatto) e avere a disposizione i principali numeri telefonici dei soccorsi nazionali e locali (VVF, Polizia, ospedali, ecc.);
- prestare attenzione ad apparecchi di cottura e riscaldamento dotati di resistenza elettrica a vista o a fiamma libera (alimentati a combustibili solidi, liquidi o gassosi) in quanto possibili focolai di incendio e di rischio ustione. Inoltre, tenere presente che questi ultimi necessitano di adeguati ricambi d’aria per l’eliminazione dei gas combustibili;
- non gettare mozziconi accesi nei contenitori destinati ai rifiuti.

Comportamento per principio di incendio:

- mantenere la calma;
- disattivare le utenze presenti (PC, termoconvettori, apparecchiature elettriche) staccandone anche le spine;
- avvertire i presenti all’interno dell’edificio o nelle zone circostanti, chiedere aiuto e, nel caso si valuti l’impossibilità di agire, chiamare i soccorsi telefonicamente (VVF, Polizia, ecc.), fornendo loro cognome, luogo dell’evento, situazione, affollamento, ecc.;



Liceo Statale Scienze Umane – Economico Sociale - Linguistico “E. D’Arborea”

Via Carboni Boi n° 5 – 09129 Cagliari

Tel 070/308255 – fax 070/343429 - e-mail capm02000c@istruzione.it - C. F 80018030926

Pec:capm02000c@pec.istruzione.it - codice IPA: UFZMYO – sito web: www.liceoeleonora.edu.it

- se l’evento lo permette, in attesa o meno dell’arrivo di aiuto o dei soccorsi, provare a spegnere l’incendio attraverso i mezzi di estinzione presenti (acqua, coperte, estintori, ecc.);
- **non utilizzare l’acqua per estinguere l’incendio su apparecchiature o parti di impianto elettrico o quantomeno prima di avere disattivato la tensione dal quadro elettrico;**
- se non si riesce ad estinguere l’incendio, abbandonare il luogo dell’evento (chiudendo le porte dietro di sé ma non a chiave) e aspettare all’esterno l’arrivo dei soccorsi per fornire indicazioni;
- se non è possibile abbandonare l’edificio, chiudersi all’interno di un’altra stanza tamponando la porta con panni umidi, se disponibili, per ostacolare la diffusione dei fumi all’interno, aprire la finestra e segnalare la propria presenza.

IL DIRIGENTE SCOLASTICO

Maria Grazia Sanna