

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE "JOHN M. KEYNES"	INTEGRAZIONE della VALUTAZIONE DEI RISCHI per ATTIVITÀ di DIDATTICA A DISTANZA	 Consulente esterno: SEN Sistemi -Bologna www.sen-sistemi.eu
Via Bondanello n.30, Castel Maggiore	Rev. 01 del 01/04/2021	Pag.1/23

**ISTITUTO DI ISTRUZIONE
SECONDARIA SUPERIORE
"JOHN M. KEYNES"
Via Bondanello, 30 Castel Maggiore (BO)**

**VALUTAZIONE DEI RISCHI relativamente all'attività di
DIDATTICA A DISTANZA**

**Allegato al Documento di Valutazione dei Rischi
D.Lgs 81/2008**

Emesso da Dirigente Scolastico: Prof.re Salvatore Antonio Rinaldi _____

In collaborazione con RSPP: Alessandro Laschi



In collaborazione con Medico Competente: Dr.ssa Alessandra Mussi _____

In Collaborazione con ASPP Ing. Prof.re Luigi Cremona _____

Con partecipazione di RLS: Arch. Prof.ssa Valotta Maria Grazia _____

EMISSIONI E MODIFICHE		
Rev.	Data	Motivo
01	01/04/2021	Integrazione al Documento di Valutazione dei Rischi per l'attività di Didattica a distanza svolta dal personale scolastico.

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE “JOHN M. KEYNES”	INTEGRAZIONE della VALUTAZIONE DEI RISCHI per ATTIVITÀ di DIDATTICA A DISTANZA	 Consulente esterno: SEN Sistemi -Bologna www.sen-sistemi.eu
Via Bondanello n.30, Castel Maggiore	Rev. 01 del 01/04/2021	Pag.2/23

1. INTRODUZIONE

1.1 Premessa

La sindrome respiratoria acuta grave Coronavirus-2 (SARS-CoV-2) è il nome dato al nuovo coronavirus del 2019, comunemente identificato con il nome COVID-19 che identifica la malattia associata al virus.

In conseguenza del rischio sanitario connesso all'insorgenza di patologie derivanti da agenti virali trasmissibili (nuovo Coronavirus) è stato dichiarato dalle Autorità nazionali lo stato di emergenza nazionale.

Tali circostanze hanno determinato e determinano, fino a nuove disposizioni governative (DPCM, Ordinanze delle Autorità sanitarie e del Comitato tecnico scientifico, etc.) il provvedimento di “attivare per tutta la durata della sospensione delle attività didattiche nelle scuole, modalità di didattica a distanza avuto anche riguardo alle specifiche esigenze degli studenti con disabilità”, come divulgato con Nota prot. 388 del 17 marzo 2020 dal Ministero dell'Istruzione, Ministero dell'Università e della Ricerca.

1.2 Definizioni “didattica a distanza” (Nota MIUR)

Le attività di didattica a distanza, come ogni attività didattica, per essere tali, prevedono la costruzione ragionata e guidata del sapere attraverso un'interazione tra docenti e alunni. Qualsiasi sia il mezzo attraverso cui la didattica si esercita, non cambiano il fine e i principi.

Il collegamento diretto o indiretto, immediato o differito, attraverso videoconferenze, videolezioni, chat di gruppo, la trasmissione ragionata di materiali didattici, attraverso il caricamento degli stessi su piattaforme digitali e l'impiego dei registri di classe in tutte le loro funzioni di comunicazione e di supporto alla didattica, con successiva rielaborazione e discussione operata direttamente o indirettamente con il docente, l'interazione su sistemi e app interattive educative propriamente digitali: tutto ciò è didattica a distanza.

La didattica a distanza prevede uno o più momenti di relazione tra docente e discenti, attraverso i quali l'insegnante possa restituire agli alunni il senso di quanto da essi operato in autonomia, utile anche per accertare, in un processo di costante verifica e miglioramento, l'efficacia degli strumenti adottati, anche nel confronto con le modalità di fruizione degli strumenti e dei contenuti digitali – quindi di apprendimento – degli studenti, che già in queste settimane ha offerto soluzioni, aiuto, materiali.

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE “JOHN M. KEYNES”	INTEGRAZIONE della VALUTAZIONE DEI RISCHI per ATTIVITÀ di DIDATTICA A DISTANZA	 Consulente esterno: SEN Sistemi -Bologna www.sen-sistemi.eu
Via Bondanello n.30, Castel Maggiore	Rev. 01del 01/04/2021	Pag.3/23

La nota MIUR sottolinea, quindi, di privilegiare, per quanto possibile, la modalità in “classe virtuale”.

1.3 Progettazione delle attività (Nota MIUR)

Affinché le attività non diventino esperienze scollegate le une dalle altre, la Nota MIUR suggerisce di riesaminare le progettazioni definite nel corso delle sedute dei consigli di classe e dei dipartimenti di inizio d’anno, al fine di rimodulare gli obiettivi formativi sulla base delle nuove attuali esigenze.

Attraverso tale rimodulazione, ogni docente riprogetta in modalità a distanza le attività didattiche, evidenzia i materiali di studio e la tipologia di gestione delle interazioni con gli alunni e deposita tale nuova progettazione relativa al periodo di sospensione, agli atti dell’istituzione scolastica, tramite invio telematico al Dirigente scolastico, il quale svolge, un ruolo di monitoraggio e di verifica, ma soprattutto, assieme ai suoi collaboratori, di coordinamento delle risorse, innanzitutto professionali, dell’Istituzione scolastica.

Sempre il Dirigente Scolastico, anche attraverso i coordinatori di classe o altre figure di raccordo, è chiamato a promuovere la costante interazione tra i docenti, essenziale per assicurare organicità al lavoro che ciascun docente svolge nei contesti di didattica a distanza e per far sì che i colleghi meno esperti possano sentirsi ed essere supportati e stimolati a procedere in autonomia.

Per la scuola secondaria di secondo grado il raccordo tra le proposte didattiche dei diversi docenti del Consiglio di Classe è necessario per evitare un peso eccessivo dell’impegno on line, magari alternando la partecipazione in tempo reale in aule virtuali con la fruizione autonoma in differita di contenuti per l’approfondimento e lo svolgimento di attività di studio.

In particolare negli istituti tecnici e professionali, caratterizzati da una didattica declinata tipicamente nella duplice dimensione della teoria e della pratica laboratoriale, ove non sia possibile l’uso di laboratori digitali per le simulazioni operative o altre formule, che pure diverse istituzioni scolastiche stanno promuovendo, il docente progetta – in questa fase – unità di apprendimento che veicolano contenuti teorici propedeutici, ossia da correlare in un secondo momento alle attività tecnico pratiche e laboratoriali di indirizzo.

1.4 Smart working

Lo smart working e la fruizione delle lezioni a distanza implicano, per docenti e studenti, il restare per diverse ore davanti a videoterminali, dunque, una situazione “atipica” rispetto alla classica lezione svolta all’interno dell’aula. Complessivamente sono aumentate le ore trascorse davanti ai dispositivi elettronici (computer, tablet).

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE "JOHN M. KEYNES"	INTEGRAZIONE della VALUTAZIONE DEI RISCHI per ATTIVITÀ di DIDATTICA A DISTANZA	 Consulente esterno: SEN Sistemi -Bologna www.sen-sistemi.eu
Via Bondanello n.30, Castel Maggiore	Rev. 01del 01/04/2021	Pag.4/23

Diversamente, il personale amministrativo svolge abitualmente o sistematicamente il proprio lavoro mediante l'ausilio di supporti informatici.

2. SCOPO

Scopo del presente documento è l'individuazione da parte del Datore di Lavoro, attraverso la collaborazione del Responsabile del Servizio di Prevenzione e Protezione e del Medico Competente, previa consultazione del Rappresentante dei Lavoratori per la sicurezza, dei fattori di rischio derivanti dall'attività di didattica a distanza svolte dal personale scolastico, nonché la valutazione della loro entità ai sensi del D.Lgs 81/2008.

Pertanto, il presente documento costituisce integrazione al Documento di Valutazione dei Rischi dell'Istituto Scolastico a norma dell'art. 29, comma 3, D.Lgs 81/2008 che recita "il documento di valutazione dei rischi deve essere rielaborato, in occasione di modifiche del processo produttivo o dell'organizzazione del lavoro significative ai fini della salute e della sicurezza dei lavoratori, o in relazione al grado di evoluzione della tecnica, della prevenzione e della protezione o a seguito di infortuni significativi o quando i risultati della sorveglianza sanitaria ne evidenzino le necessità (...)".

3. VALUTAZIONE DEI RISCHI

3.1 Definizioni e normativa

Ai fini del Titolo VII del D.Lgs 81/ si intende per:

- a) **videoterminale**: uno schermo alfanumerico o grafico a prescindere dal tipo di procedimento di visualizzazione utilizzato;
- b) **posto di lavoro**: l'insieme che comprende le attrezzature munite di videoterminale, eventualmente con tastiera ovvero altro sistema di immissione dati, incluso il mouse, il software per l'interfaccia uomo-macchina, gli accessori opzionali, le apparecchiature connesse, comprendenti l'unità a dischi, il telefono, il modem, la stampante, il supporto per i documenti, la sedia, il piano di lavoro, nonché l'ambiente di lavoro immediatamente circostante;
- c) **lavoratore videoterminale**: il lavoratore che utilizza un'attrezzatura munita di videoterminali, in modo sistematico o abituale, per venti ore settimanali, dedotte le interruzioni.

Il lavoratore ha diritto ad una interruzione della sua attività mediante pause ovvero cambiamento di attività. Le modalità di tali interruzioni sono stabilite dalla contrattazione collettiva anche aziendale.

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE "JOHN M. KEYNES"	INTEGRAZIONE della VALUTAZIONE DEI RISCHI per ATTIVITÀ di DIDATTICA A DISTANZA	 Consulente esterno: SEN Sistemi -Bologna www.sen-sistemi.eu
Via Bondanello n.30, Castel Maggiore	Rev. 01del 01/04/2021	Pag.5/23

Nel contesto attuale della DAD e dello SMART WORKING il Dirigente Scolastico in accordo con il Responsabile del Servizio di Prevenzione e Protezione e sentito il Medico Competente raccomanda l'effettuazione di interruzioni o pause dall'utilizzo continuativo del videoterminale per tutti, in generale, e specie per le fasce di età più estreme (giovani, adulti).

EFFETTUARE ALMENO 10 MINUTI DI ASTENSIONE DA VDT OGNI 50 MINUTI DI ESPOSIZIONE, CERCANDO DI LIMITARE PER QUANTO POSSIBILE ULTERIORI ESPOSIZIONI AGGIUNTIVE A QUELLE STRETTAMENTE LEGATE AD ESIGENZE SCOLASTICHE.

3.2 Rischi professionali

I principali problemi legati all'uso del VDT possono essere:

- Disturbi oculo-visivi (fatica visiva)
- Disturbi muscolo-scheletrici (dolori muscolo-scheletrici)
- Affaticamento mentale e stress

Segue descrizione.

Fatica visiva o astenopia

L'affaticamento oculare (o astenopia) si manifesta a causa di un sovraccarico lavorativo degli occhi. Più precisamente, tale stanchezza deriva dall'eccessivo sforzo dei muscoli intrinseci ed estrinseci del bulbo.

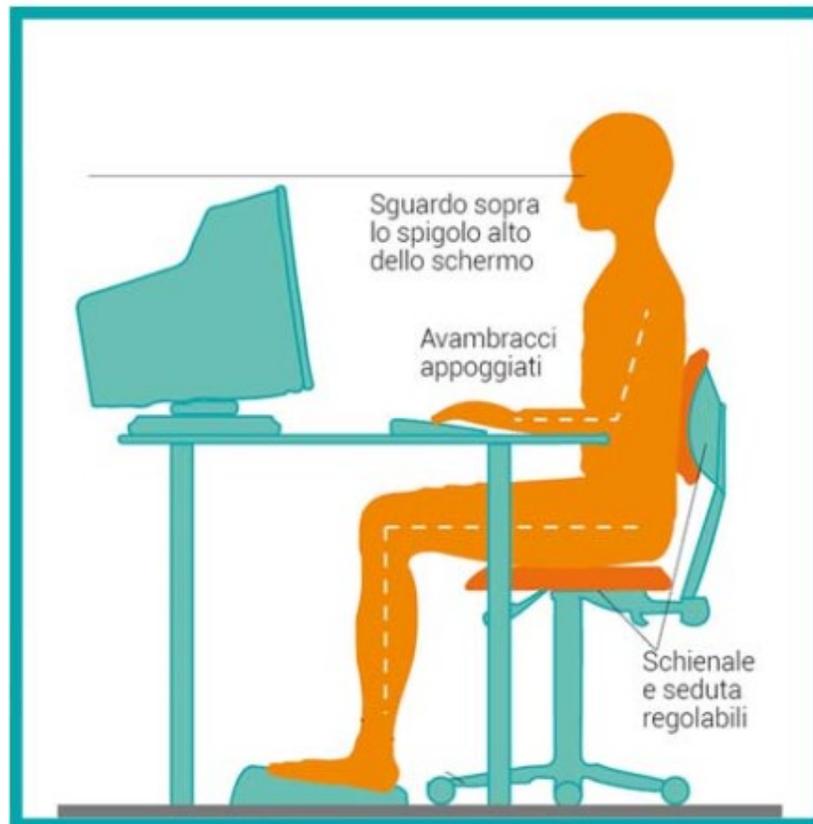
Per la prevenzione di tale tipologia di disturbi occorre:

- a) illuminare correttamente il posto di lavoro, possibilmente con luce naturale, mediante la regolazione di tende o veneziane, ovvero con illuminazione artificiale. Le condizioni di maggiore comfort visivo sono raggiunte con illuminamenti non eccessivi e con fonti luminose poste al di fuori del campo visivo e che non si discostino, per intensità, in misura rilevante da quelle degli oggetti e superfici presenti nelle immediate vicinanze, in modo da evitare contrasti eccessivi;
- b) orientare ed inclinare lo schermo per eliminare, per quanto possibile, riflessi sulla sua superficie;
- c) assumere la postura corretta di fronte al video in modo tale che la distanza occhi-schermo sia pari a circa 50-70 cm;
- d) distogliere periodicamente lo sguardo dal video per guardare oggetti lontani, al fine di ridurre l'affaticamento visivo;
- e) durante le pause ed i cambiamenti di attività previsti, è opportuno non dedicarsi ad attività che richiedano un intenso impegno visivo, come ad esempio la correzione di un testo scritto;

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE "JOHN M. KEYNES"	INTEGRAZIONE della VALUTAZIONE DEI RISCHI per ATTIVITÀ di DIDATTICA A DISTANZA	 Consulente esterno: SEN Sistemi -Bologna www.sen-sistemi.eu
Via Bondanello n.30, Castel Maggiore	Rev. 01del 01/04/2021	Pag.6/23

f) cura della pulizia periodica di tastiera, mouse e schermo;

g) si raccomanda l'utilizzo di eventuali mezzi di correzione della vista se prescritti e già in uso.



Disturbi muscolo-scheletrici

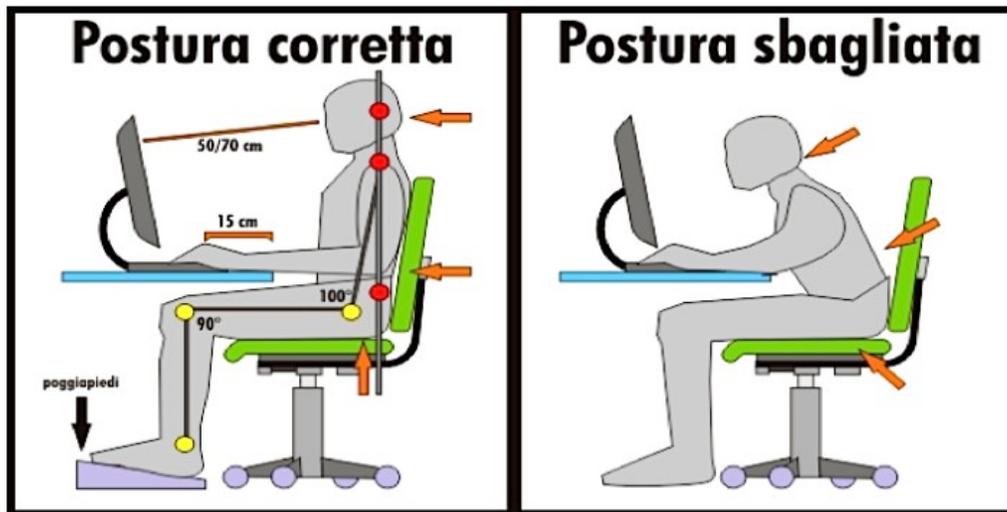
I disturbi dell'apparato muscoloscheletrico sono la conseguenza di una posizione fissa mantenuta per lunghi periodi di tempo; i distretti maggiormente interessati sono: la colonna vertebrale (cervicale e lombare), le spalle e i polsi.

Per la prevenzione di tale tipologia di disturbi occorre:

- assumere la postura corretta di fronte al video, con piedi ben poggiati al pavimento e schiena poggiata allo schienale della sedia nel tratto lombare, regolando allo scopo l'altezza della sedia e l'inclinazione dello schienale;
- posizionare lo schermo dei video di fronte in maniera che, orientando lo schermo, lo spigolo superiore dello schermo sia posto un po' più in basso dell'orizzontale che passa per gli occhi dell'operatore. Preferire una distanza occhi – schermo pari a circa 50-70 cm.

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE "JOHN M. KEYNES"	INTEGRAZIONE della VALUTAZIONE DEI RISCHI per ATTIVITÀ di DIDATTICA A DISTANZA	 Consulente esterno: SEN Sistemi -Bologna www.sen-sistemi.eu
Via Bondanello n.30, Castel Maggiore	Rev. 01del 01/04/2021	Pag.7/23

- c) disporre la tastiera e il mouse, o eventuali altri dispositivi di uso frequente, sullo stesso piano di lavoro in modo che siano facilmente raggiungibili;
- d) eseguire la digitazione e utilizzare il mouse evitando irrigidimenti delle dita e del polso, curando di tenere gli avambracci appoggiati sul piano di lavoro in modo da alleggerire la tensione dei muscoli del collo e delle spalle;
- e) evitare, per quanto possibile, posizioni di lavoro fisse per tempi prolungati. Si raccomanda la pratica di frequenti esercizi di rilassamento (collo, schiena, arti superiori e inferiori).



Affaticamento mentale e stress

L'affaticamento mentale può trovare la sua origine sia nelle caratteristiche proprie dell'attività che si sta svolgendo (richieste del compito, tempi stretti, carente organizzazione, ecc.) che da condizioni generali dell'ambiente o della postazione di lavoro (posizioni scomode, rumore, ecc.), o dalle relazioni sociali presenti nel luogo di lavoro.

Anche per questo motivo è necessario interrompere l'attività al videoterminale con pause che hanno un effetto benefico sul sistema circolatorio, sull'affaticamento del sistema muscoloscheletrico, sullo stress visivo, oltre a comportare un miglioramento dell'efficienza alla ripresa del lavoro, riducendo in questo modo l'accumulo di stress mentale.

Per la prevenzione di tale tipologia di disturbi è utile:

- a) seguire le indicazioni e la formazione ricevute per l'uso dei programmi e delle procedure informatiche;
- b) disporre di tempo sufficiente per acquisire le necessarie competenze ed abilità;

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE "JOHN M. KEYNES"	INTEGRAZIONE della VALUTAZIONE DEI RISCHI per ATTIVITÀ di DIDATTICA A DISTANZA	 Consulente esterno: SEN Sistemi -Bologna www.sen-sistemi.eu
Via Bondanello n.30, Castel Maggiore	Rev. 01 del 01/04/2021	Pag.8/23

c) rispettare la corretta distribuzione delle pause;

d) utilizzare software per il quale si è avuta l'informazione necessaria, ovvero facile da usare;

e) in caso di anomalie del software e delle attrezzature, è bene che l'operatore sappia di poter disporre di un referente per la soluzione del problema.

3.3 Ulteriori raccomandazioni

- utilizzare apparecchiature di caratteristiche adeguate in relazione a contrasto, potere di risoluzione, velocità, ecc.
- organizzare la postazione di lavoro nella maniera più soddisfacente (superfici a disposizione, appoggi, orientamento dello schermo, regolazione dell'illuminazione, ecc.)
- non posizionare il computer direttamente sulle gambe
- cambiare posizione (da eretto a seduto e viceversa) almeno ogni ora in modo da evitare possibili affaticamenti alla colonna vertebrale;
- qualche volta distogliere lo sguardo da oggetti vicini e rivolgerlo verso oggetti lontani (ad esempio fuori dalla finestra) per rilassare la funzione visiva;
- evitare di piegare la schiena in avanti;
- mantenere in asse avambracci, polsi e mani che digitano o cliccano;
- controllare al meglio la postura, l'altezza e l'orientamento dello schermo;
- operare una accurata manutenzione ordinaria dell'apparecchiatura;
- mantenere il tavolo di lavoro sgombero da materiali ed attrezzature che al momento non servono;
- richiudere i cassetti delle scrivanie e delle cassettiere una volta utilizzati;
- controllare periodicamente lo stato dei collegamenti elettrici;
- non collegare più macchine alla stessa presa rischiando un sovraccarico;
- disporre i cavi in modo ordinato per evitare intralci e cadute.

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE "JOHN M. KEYNES"	INTEGRAZIONE della VALUTAZIONE DEI RISCHI per ATTIVITÀ di DIDATTICA A DISTANZA	 Consulente esterno: SEN Sistemi -Bologna www.sen-sistemi.eu
Via Bondanello n.30, Castel Maggiore	Rev. 01 del 01/04/2021	Pag.9/23

3.4 Tipologie di rischio e valutazione

In linea con quanto descritto in precedenza, i rischi professionali per l'attività di didattica a distanza sono complessivamente riconducibili a tre tipologie, come illustrato in tabella:

RISCHI PER LA SICUREZZA: ➤ Urti, colpi ➤ Elettrocuzione ➤ Caduta di materiale dall'alto	I rischi per la sicurezza, o rischi infortunistici, sono quelli legati al potenziale verificarsi di un incidente e/o infortunio. Le conseguenze possono verificarsi a seguito di "impatto" con agenti di diversa natura (meccanica, elettrica, chimica, etc...).
RISCHI PER LA SALUTE: ➤ Fatica visiva ➤ Disturbi muscolo scheletrici	I principali rischi per la salute del lavoratore/studente correlati all'utilizzo della Didattica a Distanza sono: fatica visiva (astenopia), disturbi muscolo-scheletrici..
RISCHI TRASVERSALI: ➤ Stress	I rischi trasversali sono individuabili all'interno dell'articolazione del rapporto operatore-organizzazione. Tale rapporto, soggetto ad interazioni di tipo fisiche, organizzative e psicologiche muove all'interno di un più ampio "quadro" di possibili fonti e situazioni di rischio.

Ai fini della valutazione, il metodo adottato valuta il livello di rischio nel seguente modo:

$$R = P \times D, \text{ dove:}$$

D = Livello di danno ipotizzabile;

P = Livello di probabilità stimato per quel danno,

R = Livello di Rischio determinato come prodotto dei livelli di **P** e **D**;

adottando le scale di valori nel seguito descritte.

- **LA SCALA DELLE PROBABILITA'** fa riferimento principalmente all'esistenza di una correlazione più o meno diretta tra la carenza riscontrata ed il danno ipotizzato nonché sul giudizio soggettivo di chi è direttamente coinvolto nella realtà lavorativa. Tale giudizio può essere misurato in modo indiretto attraverso il livello di sorpresa che l'evento provocherebbe;

- **LA SCALA DI GRAVITA' DEL DANNO**, chiama invece in causa la competenza di tipo sanitario e fa riferimento principalmente alla reversibilità o meno del danno, distinguendo tra infortunio ed esposizione acuta o cronica.

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE "JOHN M. KEYNES"	INTEGRAZIONE della VALUTAZIONE DEI RISCHI per ATTIVITÀ di DIDATTICA A DISTANZA	 Consulente esterno: SEN Sistemi -Bologna www.sen-sistemi.eu
Via Bondanello n.30, Castel Maggiore	Rev. 01del 01/04/2021	Pag.10/23

Scala delle Probabilità P

Valore	Livello	Definizioni /criteri
4	Altamente probabile	<ul style="list-style-type: none">• Esiste una correlazione diretta tra la mancanza ed il verificarsi del danno ipotizzato per i lavoratori;• Si sono già verificati danni per la stessa mancanza rilevata nella stessa azienda, in aziende o situazioni simili (vedi statistiche INAIL - ISPESL - USL ecc.);• Il verificarsi del danno non susciterebbe alcuno stupore in azienda.
3	Probabile	<ul style="list-style-type: none">• La mancanza rilevata può provocare un danno anche se non in modo automatico o diretto;• È noto qualche episodio in cui alla mancanza ha fatto seguito il danno;• Il verificarsi del danno susciterebbe una moderata sorpresa in azienda.
2	Poco probabile	<ul style="list-style-type: none">• La mancanza rilevata può provocare un danno solo in circostanze sfortunate di eventi;• Sono noti solo rarissimi episodi già verificatisi;• Il verificarsi del danno susciterebbe grande sorpresa.
1	Improbabile	<ul style="list-style-type: none">• La mancanza rilevata può provocare un danno per la concomitanza di più eventi poco probabili indipendenti;• Non sono noti episodi già verificatisi;• Il verificarsi del danno susciterebbe incredulità.

Scala dell'entità del Danno D

Valore	Livello	Definizioni /criteri
4	Gravissimo	<ul style="list-style-type: none">• Infortunio o episodio di esposizione acuta con effetti letali o di invalidità totale;• Esposizione cronica con effetti letali e /o totalmente invalidanti.
3	Grave	<ul style="list-style-type: none">• Infortunio o episodio di esposizione acuta con effetti di invalidità parziale;• Esposizione cronica con effetti irreversibili e /o parzialmente invalidanti.
2	Medio	<ul style="list-style-type: none">• Infortunio o episodio di esposizione acuta con inabilità reversibile;• Esposizione cronica con effetti reversibili.
1	Lieve	<ul style="list-style-type: none">• Infortunio o episodio di esposizione acuta con inabilità rapidamente reversibile;• Esposizione cronica con effetti rapidamente reversibili.

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE "JOHN M. KEYNES"	INTEGRAZIONE della VALUTAZIONE DEI RISCHI per ATTIVITÀ di DIDATTICA A DISTANZA	 Consulente esterno: SEN Sistemi -Bologna www.sen-sistemi.eu
Via Bondanello n.30, Castel Maggiore	Rev. 01 del 01/04/2021	Pag.11/23

Matrice di Valutazione del Rischio

Definito il danno e la probabilità, il rischio viene automaticamente graduato mediante la formula $R = P \times D$ e si può rappresentare nella seguente forma grafico-matriciale:

Valore	Livello Probabilità
--------	---------------------

4	Altamente probabile	4	8	12	16
3	Probabile	3	6	9	12
2	Poco probabile	2	4	6	8
1	Improbabile	1	2	3	4

Livello Danno	Lieve	Medio	Grave	Gravissimo
valore	1	2	3	4

La valutazione numerica del rischio permette di identificare una scala di priorità degli interventi e più precisamente:

R > 8 MOLTO GRAVE derivante da **situazione carente**; azioni correttive indilazionabili

R 5-8 GRAVE derivante da **situazione migliorabile**; azioni correttive necessarie da programmare

R 3-4 MEDIO derivante da **situazione quasi sufficiente**; azioni migliorative da programmare

R 1-2 LIEVE derivante da **situazione accettabile**; azioni migliorative da valutarsi

<p align="center">ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE "JOHN M. KEYNES"</p>	<p align="center">INTEGRAZIONE della VALUTAZIONE DEI RISCHI per ATTIVITÀ di DIDATTICA A DISTANZA</p>	<p align="center">  Consulente esterno: SEN Sistemi -Bologna www.sen-sistemi.eu </p>
Via Bondanello n.30, Castel Maggiore	Rev. 01del 01/04/2021	Pag.12/23

ELENCO DELLE MANSIONI VALUTATE

MANSIONE	LOCALE	DESCRIZIONE OPERAZIONI	ATTREZZATURE UTILIZZATE	MISURE DI TUTELA
INSEGNANTE	Ambienti di lavoro (es. abitazione civile)	Svolge attività di didattica a distanza secondo i programmi di insegnamento e nel rispetto delle indicazioni organizzative (per durata, modalità) condivise con il Dirigente Scolastico.	Computer e unità periferiche collegate	Informazione del personale.
ALUNNO	Ambienti di lavoro (es. abitazione civile)	Assiste e partecipa all'attività di didattica a distanza, seguendo le indicazioni del docente ed il programma prestabilito.	Computer o altre attrezzature informatiche (es. tablet, pc portatili)	Informazione agli studenti.

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE "JOHN M. KEYNES"	INTEGRAZIONE della VALUTAZIONE DEI RISCHI per ATTIVITÀ di DIDATTICA A DISTANZA	 Consulente esterno: SEN Sistemi -Bologna www.sen-sistemi.eu
Via Bondanello n.30, Castel Maggiore	Rev. 01del 01/04/2021	Pag.13/23

VALUTAZIONE DEI RISCHI: PERSONALE DOCENTE

RISCHIO	PERICOLO Individuato	Indice di rischio			LIVELLO DI RISCHIO	MISURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE ADOTTATE
		P	D	R		
Disturbi muscolo - scheletrici	Mantenimento postura fissa prolungata durante l'attività didattica a distanza	1	2	2	LIEVE	Disporre di sedia ergonomica oppure rispondente ai requisiti minimi di stabilità, a bordi smussi, di altezza adeguata rispetto al piano di appoggio. Rispettare la gestione dei tempi didattici di lezione frontale, di lezioni asincrone e pause. Eseguire frequenti variazioni di posizione (da seduta in piedi, e viceversa). Assumere una postura con le spalle rilassate ed evitare l'angolazione dei polsi durante la digitazione a tastiera.
Fatica visiva	Lavoro ad attrezzatura munita di videoterminale	2	1	2	LIEVE	Orientare il monitor in modo che lo schermo risulti frontale, ad altezza comoda ed inclinazione tale da evitare riflessi o abbagliamenti. Verificare preventivamente le condizioni di illuminazione dell'ambiente di lavoro. Rispettare la gestione dei tempi didattici di lezione frontale, di lezioni asincrone e pause. Eseguire pause interruzioni durante le quali fare riposare la funzione visiva (evitare di sottoporre gli occhi ad altri impegni visivi ravvicinati).
Urti	Presenza di spigoli vivi degli arredi	1	2	2	LIEVE	Organizzare la postazione di lavoro evitando presenza di spigoli o altri elementi di arredo che possono essere causa di urti, colpi, impatti, compressioni.
Caduta di oggetti dall'alto	Materiali sistemati in altezza negli ambienti di svolgimento dell'attività	1	2	2	LIEVE	Organizzare la postazione di lavoro verificando preventivamente gli arredi ed i materiali stoccati in altezza.

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE "JOHN M. KEYNES"	INTEGRAZIONE della VALUTAZIONE DEI RISCHI per ATTIVITÀ di DIDATTICA A DISTANZA	 Consulente esterno: SEN Sistemi -Bologna www.sen-sistemi.eu
Via Bondanello n.30, Castel Maggiore	Rev. 01 del 01/04/2021	Pag.14/23

RISCHIO	PERICOLO Individuato	Indice di rischio			LIVELLO DI RISCHIO	MISURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE ADOTTATE
		P	D	R		
Elettrocuzione (impianti elettrici-uffici)	Impianto elettrico, utilizzo di attrezzature informatiche	1	3	3	MEDIO	Informazione generale sui normali rischi di elettrocuzione connessi a reti elettriche in tensione, sul divieto assoluto, per chiunque non autorizzato/abilitato, di effettuare qualsiasi intervento anche di modestissima entità su parti in tensione. Ricorrere esclusivamente al personale specializzato per eventuali interventi di manutenzione e/o verifica. Disalimentare le attrezzature collegate alla rete elettrica non necessarie e/o a fine svolgimento dell'attività. Controllare a vista il rivestimento isolante dei cavi per accertarsi che sia sempre integro. Evitare di sovraccaricare le prese. Protezione dell'impianto elettrico contro i contatti indiretti mediante protezione differenziale (cd. interruttore salvavita).
Microclima	Lavoro in ambiente al chiuso (ufficio)	2	1	2	LIEVE	Manutenzione e pulizia impianti di climatizzazione invernale ed estiva. Indossare abbigliamento confortevole, tenendo conto della temperatura interna. Evitare correnti di aria pericolose o fastidiose (ad altezza occhi, collo, etc.).
Stress	Aspetti psicosociali, nuove modalità di interazione	2	1	2	LIEVE	Eseguire pause ed interruzioni come da programmazione della DAD. Il Dirigente Scolastico, anche attraverso i coordinatori di classe o altre figure di raccordo, è chiamato a promuovere la costante interazione tra i docenti, essenziale ed atta ad assicurare che i colleghi meno esperti possano sentirsi ed essere supportati e stimolati a procedere in autonomia. Il Consiglio di classe resta competente nel ratificare le attività svolte e compiere un bilancio di verifica.

La progettazione della didattica a distanza attuata dall'Istituto Scolastico prevede che il personale docente svolga 50 minuti di lezione e 10 minuti di pausa. L'impegno al videoterminale per il personale docente è di 18 ore settimanali di lezione e per il monte ore eccedente (taluni docenti hanno un contratto che prevede oltre 20 ore settimanali) si svolgono lezioni asincrone.

Non sono quindi presenti lavoratori videoterminalisti.

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE "JOHN M. KEYNES"	INTEGRAZIONE della VALUTAZIONE DEI RISCHI per ATTIVITÀ di DIDATTICA A DISTANZA	 Consulente esterno: SEN Sistemi -Bologna www.sen-sistemi.eu
Via Bondanello n.30, Castel Maggiore	Rev. 01 del 01/04/2021	Pag.15/23

VALUTAZIONE DEI RISCHI: STUDENTI

RISCHIO	PERICOLO Individuato	Indice di rischio			LIVELLO DI RISCHIO	MISURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE ADOTTATE
		P	D	R		
Disturbi muscolo - scheletrici	Mantenimento postura fissa prolungata durante l'attività didattica a distanza	1	2	2	LIEVE	Disporre di sedia ergonomica oppure rispondente ai requisiti minimi di stabilità, a bordi smussi, di altezza adeguata rispetto al piano di appoggio. Eseguire frequenti variazioni di posizione (da seduta in piedi, e viceversa). Assumere una postura con le spalle rilassate ed evitare l'angolazione dei polsi durante la digitazione.
Fatica visiva	Lavoro ad attrezzatura munita di videoterminale	2	1	2	LIEVE	Orientare il monitor in modo che lo schermo risulti frontale, ad altezza comoda ed inclinazione tale da evitare riflessi o abbagliamenti. Verificare preventivamente le condizioni di illuminazione dell'ambiente di lavoro. Eseguire pause interruzioni durante le quali fare riposare la funzione visiva (evitare di sottoporre gli occhi ad altri impegni visivi ravvicinati).
Urti	Presenza di spigoli vivi degli arredi	1	2	2	LIEVE	Organizzare la postazione di lavoro evitando presenza di spigoli o altri elementi di arredo che possono essere causa di urti, colpi, impatti, compressioni.
Caduta di oggetti dall'alto	Materiali sistemati in altezza negli ambienti di svolgimento dell'attività	1	2	2	LIEVE	Organizzare la postazione di lavoro verificando preventivamente gli arredi ed i materiali stoccati in altezza.
Elettrocuzione (impianti elettrici-uffici)	Impianto elettrico, utilizzo di attrezzature informatiche	1	3	3	MEDIO	Informazione generale sui normali rischi di elettrocuzione connessi a reti elettriche in tensione, sul divieto assoluto, per chiunque non autorizzato/abilitato, di effettuare qualsiasi intervento anche di modestissima entità su parti in tensione. Ricorrere esclusivamente al personale specializzato per eventuali interventi di manutenzione e/o verifica. Disalimentare le attrezzature collegate alla rete elettrica non necessarie e/o a fine svolgimento dell'attività. Controllare a vista il rivestimento isolante per accertarsi che sia sempre integro. Evitare di sovraccaricare le prese. Protezione dell'impianto elettrico contro i contatti indiretti mediante protezione differenziale (cd. interruttore salvavita).

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE "JOHN M. KEYNES"	INTEGRAZIONE della VALUTAZIONE DEI RISCHI per ATTIVITÀ di DIDATTICA A DISTANZA	 Consulente esterno: SEN Sistemi -Bologna www.sen-sistemi.eu
Via Bondanello n.30, Castel Maggiore	Rev. 01 del 01/04/2021	Pag.16/23

RISCHIO	PERICOLO Individuato	Indice di rischio			LIVELLO DI RISCHIO	MISURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE ADOTTATE
		P	D	R		
Microclima	Lavoro in ambiente al chiuso (ufficio)	2	1	2	LIEVE	Manutenzione e pulizia impianti di climatizzazione invernale ed estiva. Indossare abbigliamento confortevole, tenendo conto della temperatura interna. Evitare correnti di aria pericolose o fastidiose (ad altezza occhi, collo, etc.).
Stress	Aspetti psicosociali e manifestazione di disturbi (alimentari, del sonno, di concentrazione)	2	1	2	LIEVE	Eseguire pause ed interruzioni come da programmazione della DAD. Partecipare attivamente alle lezioni e comunicare eventuali criticità. Mantenere seppure in modalità virtuale gli aspetti relazioni e sociali con l'aula.

La progettazione della didattica a distanza attuata dall'Istituto Scolastico prevede che gli studenti svolgano fino a 20 ore settimanali di didattica a distanza, organizzate con lezioni da 50 minuti e 10 minuti di pausa. Le stesse sono alternate con lezioni asincrone ed assegnazioni di compiti da svolgere in autonomia.

Non sono quindi presenti videoterminalisti.

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE "JOHN M. KEYNES"	INTEGRAZIONE della VALUTAZIONE DEI RISCHI per ATTIVITÀ di DIDATTICA A DISTANZA	 Consulente esterno: SEN Sistemi -Bologna www.sen-sistemi.eu
Via Bondanello n.30, Castel Maggiore	Rev. 01del 01/04/2021	Pag.17/23

4. ALLEGATO XXXIV D.Lgs 81/08: requisiti ambiente di lavoro

1. Attrezzature

a) Osservazione generale.

L'utilizzazione in sé dell'attrezzatura non deve essere fonte di rischio per i lavoratori.

b) Schermo.

La risoluzione dello schermo deve essere tale da garantire una buona definizione, una forma chiara, una grandezza sufficiente dei caratteri e, inoltre, uno spazio adeguato tra essi.

L'immagine sullo schermo deve essere stabile; esente da farfallamento, tremolio o da altre forme di instabilità. La brillantezza e/o il contrasto di luminanza tra i caratteri e lo sfondo dello schermo devono essere facilmente regolabili da parte dell'utilizzatore del videoterminale e facilmente adattabili alle condizioni ambientali. Lo schermo deve essere orientabile ed inclinabile liberamente per adeguarsi facilmente alle esigenze dell'utilizzatore. È possibile utilizzare un sostegno separato per lo schermo o un piano regolabile. Sullo schermo non devono essere presenti riflessi e riverberi che possano causare disturbi all'utilizzatore durante lo svolgimento della propria attività.

Lo schermo deve essere posizionato di fronte all'operatore in maniera che, anche agendo su eventuali meccanismi di regolazione, lo spigolo superiore dello schermo sia posto un po' più in basso dell'orizzontale che passa per gli occhi dell'operatore e ad una distanza degli occhi pari a circa 50-70 cm, per i posti di lavoro in cui va assunta preferenzialmente la posizione seduta

c) Tastiera e dispositivi di puntamento.

La tastiera deve essere separata dallo schermo e facilmente regolabile e dotata di meccanismo di variazione della pendenza onde 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 nel corso della digitazione, tenendo conto delle caratteristiche antropometriche dell'operatore. La tastiera deve avere una superficie opaca onde evitare i riflessi. La disposizione della tastiera e le caratteristiche dei tasti devono agevolare l'uso. I simboli dei tasti devono presentare sufficiente contrasto ed essere leggibili dalla normale posizione di lavoro. Il mouse o qualsiasi dispositivo di puntamento in dotazione alla postazione di lavoro deve essere posto sullo stesso piano della tastiera, in posizione facilmente raggiungibile e disporre di uno spazio adeguato al suo uso.

d) Piano di lavoro.

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE "JOHN M. KEYNES"	INTEGRAZIONE della VALUTAZIONE DEI RISCHI per ATTIVITÀ di DIDATTICA A DISTANZA	 Consulente esterno: SEN Sistemi -Bologna www.sen-sistemi.eu
Via Bondanello n.30, Castel Maggiore	Rev. 01 del 01/04/2021	Pag.18/23

Il piano di lavoro deve avere una superficie a basso indice di riflessione, essere stabile, di dimensioni sufficienti a permettere una disposizione flessibile dello schermo, della tastiera, dei documenti e del materiale accessorio. L'altezza del piano di lavoro fissa o regolabile deve essere indicativamente compresa fra 70 e 80 cm. Lo spazio a disposizione deve permettere l'alloggiamento e il movimento degli arti inferiori, nonché l'ingresso del sedile e dei braccioli se presenti. La profondità del piano di lavoro deve essere tale da assicurare una adeguata distanza visiva dallo schermo.

Il supporto per i documenti deve essere stabile e regolabile e deve essere collocato in modo tale da ridurre al minimo i movimenti della testa e degli occhi.

e) Sedile di lavoro.

Il sedile di lavoro deve essere stabile e permettere all'utilizzatore libertà nei movimenti, nonché una posizione comoda. Il sedile deve avere altezza regolabile in maniera indipendente dallo schienale e dimensioni della seduta adeguate alle caratteristiche antropometriche dell'utilizzatore. Lo schienale deve fornire un adeguato supporto alla regione dorso-lombare dell'utente. Pertanto deve essere adeguato alle caratteristiche antropometriche dell'utilizzatore e deve avere altezza e inclinazione regolabile. Nell'ambito di tali regolazioni l'utilizzatore dovrà poter fissare lo schienale nella posizione selezionata. Lo schienale e la seduta devono avere bordi smussati. I materiali devono presentare un livello di permeabilità tali da non compromettere il comfort dell'utente e pulibili. Il sedile deve essere dotato di un meccanismo girevole per facilitare i cambi di posizione e deve poter essere spostato agevolmente secondo le necessità dell'utilizzatore. Un poggiatesta sarà messo a disposizione di coloro che lo desiderino per far assumere una postura adeguata agli arti inferiori. Il poggiatesta non deve spostarsi involontariamente durante il suo uso.

f) Computer portatili.

L'impiego prolungato dei computer portatili necessita della fornitura di una tastiera e di un mouse o altro dispositivo di puntamento esterni nonché di un idoneo supporto che consenta il corretto posizionamento dello schermo.

2. Ambiente

a) Spazio

Il posto di lavoro deve essere ben dimensionato e allestito in modo che vi sia spazio sufficiente per permettere cambiamenti di posizione e movimenti operativi.

b) Illuminazione

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE "JOHN M. KEYNES"	INTEGRAZIONE della VALUTAZIONE DEI RISCHI per ATTIVITÀ di DIDATTICA A DISTANZA	 Consulente esterno: SEN Sistemi -Bologna www.sen-sistemi.eu
Via Bondanello n.30, Castel Maggiore	Rev. 01 del 01/04/2021	Pag.19/23

L'illuminazione generale e specifica (lampade da tavolo) deve garantire un illuminamento sufficiente e un contrasto appropriato tra lo schermo e l'ambiente circostante, tenuto conto delle caratteristiche del lavoro e delle esigenze visive dell'utilizzatore.

Riflessi sullo schermo, eccessivi contrasti di luminanza e abbagliamenti dell'operatore devono essere evitati disponendo la postazione di lavoro in funzione dell'ubicazione delle fonti di luce naturale e artificiale.

Si dovrà tener conto dell'esistenza di finestre, pareti trasparenti o traslucide, pareti e attrezzature di colore chiaro che possono determinare fenomeni di abbagliamento diretto e/o indiretto e/o riflessi sullo schermo. Le finestre devono essere munite di un opportuno dispositivo di copertura regolabile per attenuare la luce diurna che illumina il posto di lavoro.

c) Rumore

Il rumore emesso dalle attrezzature presenti nel posto di lavoro non deve perturbare l'attenzione e la comunicazione verbale.

d) Parametri microclimatici

Le condizioni microclimatiche non devono essere causa di discomfort per i lavoratori. Le attrezzature in dotazione al posto di lavoro non devono produrre un eccesso di calore che possa essere fonte di discomfort per i lavoratori.

3. Interfaccia elaboratore/uomo

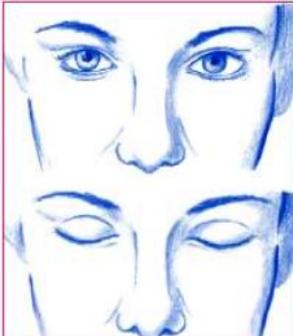
All'atto dell'elaborazione, della scelta, dell'acquisto del software, o allorché questo venga modificato, come anche nel definire le mansioni che implicano l'utilizzazione di unità videoterminali, il datore di lavoro terrà conto dei seguenti fattori:

- a) il software deve essere adeguato alla mansione da svolgere;
- b) il software deve essere di facile uso adeguato al livello di conoscenza e di esperienza dell'utilizzatore. Inoltre nessun dispositivo di controllo quantitativo o qualitativo può essere utilizzato all'insaputa dei lavoratori;
- c) il software deve essere strutturato in modo tale da fornire ai lavoratori indicazioni comprensibili sul corretto svolgimento dell'attività;
- d) i sistemi devono fornire l'informazione di un formato e ad un ritmo adeguato agli operatori;
- e) i principi dell'ergonomia devono essere applicati in particolare all'elaborazione dell'informazione da parte dell'uomo.

<p>ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE "JOHN M. KEYNES"</p>	<p>INTEGRAZIONE della VALUTAZIONE DEI RISCHI per ATTIVITÀ di DIDATTICA A DISTANZA</p>	<p> Consulente esterno: SEN Sistemi -Bologna www.sen-sistemi.eu</p>
<p>Via Bondanello n.30, Castel Maggiore</p>	<p>Rev. 01del 01/04/2021</p>	<p>Pag.20/23</p>

5. INDICAZIONI DI RILASSAMENTO VISIVO, MUSCOLO SCHELETRICO

<p>Palming Assumendo una posizione seduta comoda, coprire entrambi gli occhi chiusi con i palmi delle mani senza esercitare una pressione su di essi. Quanto più nero è il colore di fondo tanto maggiore sarà il rilassamento che si ottiene. Nel corso dell'esercizio rilassare la mente ovvero concentrarsi sull'intensità del colore di fondo.</p>	
---	--

<p>Blinking Ogni tanto, ammiccare con gli occhi vale a dire battere le palpebre rapidamente, due o più volte, evitando di eseguire l'operazione con sforzo. In questo modo si migliora la pulizia e lubrificazione della superficie oculare riducendo la sensazione di secchezza, anche nei portatori di lenti a contatto.</p>	
---	---

<p>Sunning Esporre gli occhi alla luce solare a palpebre chiuse per alcuni minuti. Non eccedere in tale pratica, utile solo se occasionale. In questo modo si ottiene il rilassamento dei muscoli e dei nervi del globo oculare, perché il calore dei raggi infrarossi ha l'effetto di vasodilatare la circolazione locale.</p>	
--	--

<p>Washing Lavare le palpebre con acqua fredda ogni qual volta si ha la sensazione di affaticamento visivo unita ad arrossamento degli occhi, bruciore o senso di eccessiva lacrimazione. Lubrificare la superficie oculare con prodotti specifici come le lacrime artificiali, utilizzabili anche dai portatori di lenti a contatto, aiuta a prevenire e lenire l'eventuale sensazione di secchezza o arrossamento oculare.</p>	
---	--

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE "JOHN M. KEYNES"	INTEGRAZIONE della VALUTAZIONE DEI RISCHI per ATTIVITÀ di DIDATTICA A DISTANZA	 Consulente esterno: SEN Sistemi -Bologna www.sen-sistemi.eu
Via Bondanello n.30, Castel Maggiore	Rev. 01del 01/04/2021	Pag.21/23

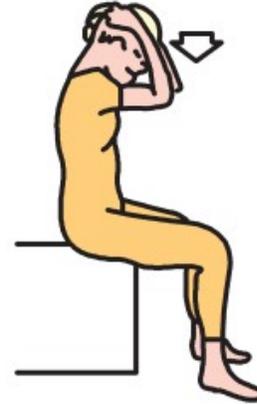
ESERCIZI DI RILASSAMENTO

BREVI CENNI

Ecco alcuni semplici esercizi, che richiedono pochi minuti e che possono essere fatti a casa o nelle pause di lavoro.

PER IL COLLO

In posizione seduta, intrecciare le dita dietro la nuca e tirare lentamente il capo verso il basso. Restare così per 10 secondi. Ripetere almeno 10 volte.



PER GLI AVAMBRACCI

Mettere le mani come in figura e mantenere la posizione per 20-30 secondi. Ripetere 5 volte.

PER LE SPALLE

In posizione seduta portare una mano tra le scapole tenendo il gomito bene in alto. Per aumentare lo stiramento aumentare progressivamente l'estensione del capo. Mantenere la posizione per 20 secondi. Ripetere alternando per 5 volte.



6. CHECK LIST AD USO INDIVIDUALE

La seguente lista di controllo consente a ciascun lavoratore di valutare personalmente il proprio posto di lavoro al videoterminale, modo individuale e facoltativo.

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE "JOHN M. KEYNES"	INTEGRAZIONE della VALUTAZIONE DEI RISCHI per ATTIVITÀ di DIDATTICA A DISTANZA	 Consulente esterno: SEN Sistemi -Bologna www.sen-sistemi.eu
Via Bondanello n.30, Castel Maggiore	Rev. 01del 01/04/2021	Pag.22/23

Domanda/requisito	Requisiti soddisfatti	
	Si	No
Postazione di lavoro		
Lo schermo è posto lateralmente rispetto alle finestre o ai corpi illuminanti e, comunque, in modo che non si creino fastidiosi riflessi?		
Le finestre sono dotate di schermature (tende, veneziane, ecc.)?		
Il portadocumenti (se presente) è collocato vicino al monitor, alla stessa distanza, altezza e angolazione del monitor?		
Il piano di lavoro è di colore chiaro e non lucido?		
Sul piano di lavoro avete lo spazio necessario per disporre il monitor, la tastiera e il mouse, nonché per poggiare gli avambracci davanti alla tastiera?		
C'è sufficiente spazio sotto la superficie di lavoro per muovere e distendere le gambe?		
La postazione è collocata in modo che siano possibili facili cambiamenti di posizione?		
Il sedile può scorrere sul pavimento in modo da consentire spostamenti agevoli in funzioni delle necessità?		
Tastiera e mouse		
La tastiera si trova direttamente di fronte a voi?		
L'altezza e l'inclinazione della tastiera sono regolate in modo tale che i vostri polsi sono dritti e le spalle rilassate?		
Se state usando un mouse separato, è collocato immediatamente a destra o a sinistra della vostra tastiera, risponde facilmente ai comandi e scorre agevolmente sul piano di lavoro o sul tappetino?		
Tenete gli avambracci appoggiati sul piano di lavoro durante la digitazione		
Se state usando un mouse, lo tenete con la mano rilassata, senza angolare il polso?		

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE "JOHN M. KEYNES"	INTEGRAZIONE della VALUTAZIONE DEI RISCHI per ATTIVITÀ di DIDATTICA A DISTANZA	 Consulente esterno: SEN Sistemi -Bologna www.sen-sistemi.eu
Via Bondanello n.30, Castel Maggiore	Rev. 01del 01/04/2021	Pag.23/23

Domanda/requisito	Requisiti soddisfatti	
	Si	No
Adattamento dei singoli elementi alle dimensioni del corpo e all'attività lavorativa e postura		
L'altezza del sedile è stata adattata alla vostra statura?		
I vostri piedi poggiano bene?		
Il sedile sostiene la regione lombare?		
L'altezza del piano di lavoro è idonea alla vostra statura?		
La distanza visiva dallo schermo e dal portadocumenti è di 50-70 cm?		
Il bordo superiore dello schermo si trova leggermente al di sotto della linea dello sguardo?		
Avete regolato l'orientamento dello schermo in modo da non avere riflessi?		
Le vostre spalle sono rilassate?		
Le vostre mani, polsi e avambracci sono allineati in posizione dritta e neutrale?		
I vostri gomiti sono in posizione rilassata vicino al vostro corpo?		
Regolazione dello schermo e manutenzione		
La luminosità e il contrasto tra i caratteri e lo sfondo dello schermo sono regolati in modo ottimale?		
Lo schermo, la tastiera e il mouse vengono sottoposti ad una regolare pulizia?		
Il testo e le immagini sul monitor sono nitidi e facilmente leggibili stando comodamente seduti?		
La superficie dello schermo è utilizzata al massimo (senza zone marginali vuote)?		
Lo schermo è orientato in modo da eliminare i riflessi di luce? Fate un controllo a schermo spento!		
Organizzazione e igiene del lavoro		
Evitate di mantenere posizioni fisse per tempi prolungati ed osservate le pause?		
Eseguite regolarmente esercizi fisici e di stretching?		
Se prescritti, utilizzate gli occhiali durante l'applicazione al videoterminale?		
Riposate frequentemente gli occhi fissando un punto lontano?		