



# 1 ° CIRCOLO DIDATTICO "M. Montessori"



Authorised Centre



Ai docenti  
tramite sito Sezione Sicurezza e Albo on line

## **Oggetto: Rischi connessi con l'uso dei videotermini – disposizioni e misure preventive protettive.**

Gent.mi docenti,  
in questo particolare momento che la Scuola italiana e il nostro Circolo stanno vivendo, sono mutate sostanzialmente le modalità di insegnamento, che sono attuate prevalentemente attraverso la didattica a distanza, con prolungato utilizzo di postazioni di lavoro informatizzato.

Il TU 81/2008 sulla sicurezza nei luoghi di lavoro, di cui si riportano in calce gli articoli di interesse, prevede particolari prescrizioni e/o raccomandazioni o buone pratiche per chi utilizzi i videotermini per oltre venti ore settimanali, per i connessi rischi da eccessiva esposizione a cui potrebbero essere esposti i docenti e gli stessi studenti.

Prescrizioni che obbligano la Scrivente, in virtù del ruolo datoriale e dunque di Responsabile della Sicurezza, all'adozione di disposizioni organizzative, misure di prevenzione e protezione atte a ridurre, fino ad eliminarli, i rischi connessi con l'attività a distanza svolta, e impegnano tutti i Docenti nel rispetto delle misure organizzative e nell'adozione di condotte dettate dal buon senso e dall'esperienza (c.d. diligenza del buon padre di famiglia).

Per quanto sopra, sentito il Responsabile del Servizio di Prevenzione e Protezione, **si dispone l'adozione delle misure di prevenzione e protezione di seguito riportate.**

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

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

A tal fine si raccomanda di limitare ed ottimizzare il tempo della ricerca individuale di materiali e stimoli e della preparazione delle esercitazioni, anche condividendole e scambiandole in spazi condivisi.

Vanno limitati e ottimizzati anche i tempi delle lezioni on-line ricorrendo, ad esempio, ove possibile, alla comunicazione agli studenti in modalità per classi parallele.

Si ricorda inoltre che le attività giornaliere della classe edite sulla piattaforma adottata, oltre a costituire uno strumento indispensabile per evitare sovrapposizione di attività ed eccessivi carichi di lavoro, consentono di coordinare e razionalizzare anche gli impegni in video dei singoli docenti e degli studenti, e di evitare l'esposizione eccessiva, oltre i termini indicati.

L'attività in classe virtuale, potrà trovare efficace integrazione con l'attività di studio e ricerca o di esercitazione e produzione autonoma.



# 1 ° CIRCOLO DIDATTICO "M. Montessori"



Authorised Centre



I coordinatori provvederanno a segnalare criticità o eccessi di esposizione ai colleghi così da rimodulare gli impegni al videoterminale.

Al momento in cui la scuola tornerà alle normali procedure, su richiesta dei Docenti e di fronte a problemi eventualmente emersi in questa fase, si potrà disporre anche per gli stessi la vigilanza sanitaria già prevista dal Testo unico sulla sicurezza D. Lgs. N. 81/2008 per gli operatori di VDT.

A scopo preventivo si comunicano ai Docenti le seguenti indicazioni valide per tutti le tipologie di lavoro al videoterminale.

## **Il lavoro ai videoterminali (VDT)**

*L'uso prolungato degli apparecchi muniti di videoterminali può comportare:*

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

*Generalmente questi disturbi sono dovuti:*

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

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

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

*Inoltre:*

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

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

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



# 1 ° CIRCOLO DIDATTICO "M. Montessori"



**Cambridge Assessment  
English**

Authorised Centre



- tenere la tastiera in linea con lo schermo.  
Il Docente dovrà rispettare una pausa di 15 minuti ogni due ore di applicazione continuativa ai VDT.

IL DIRIGENTE SCOLASTICO  
F.to dott.ssa Olga Frate  
*Firma autografa sostituita a  
mezzo stampa, ai sensi dell'art. 3,  
comma 2, del D.Lgs. 39/93*