



## PROCEDURA PER I LAVORATORI ADDETTI ALL'UTILIZZO DEI VIDEOTERMINALI

### SCOPO DELLA PROCEDURA

La presente procedura di sicurezza, redatta ai sensi dell'art. 36 e dell'art. 33, comma 1, lettera c, del D.lgs. 81/08 e s.m.i., deve essere applicata da tutto il personale che opera utilizzando apparecchiature munite di videoterminale, anche per periodi limitati di tempo, ed ha lo scopo di prevenire i rischi connessi all'utilizzo del videoterminale (di seguito denominato VDT).



### RESPONSABILITA'

Tutti i lavoratori che utilizzano i Videoterminali sono responsabili della corretta applicazione della presente Procedura.

Il Direttore dei Servizi Generali ed Amministrativi, in qualità di preposto, avrà il compito di effettuare opera di vigilanza rispetto alla corretta applicazione delle disposizioni impartite con la presente procedura, riferendo eventuali anomalie al Dirigente Scolastico.

### MODALITA' OPERATIVE

Ogni lavoratore addetto all'utilizzo di attrezzature munite di VDT è tenuto ad effettuare le verifiche indicate qui di seguito presso la propria postazione di lavoro.

## ERGONOMIA DEL POSTO DI LAVORO

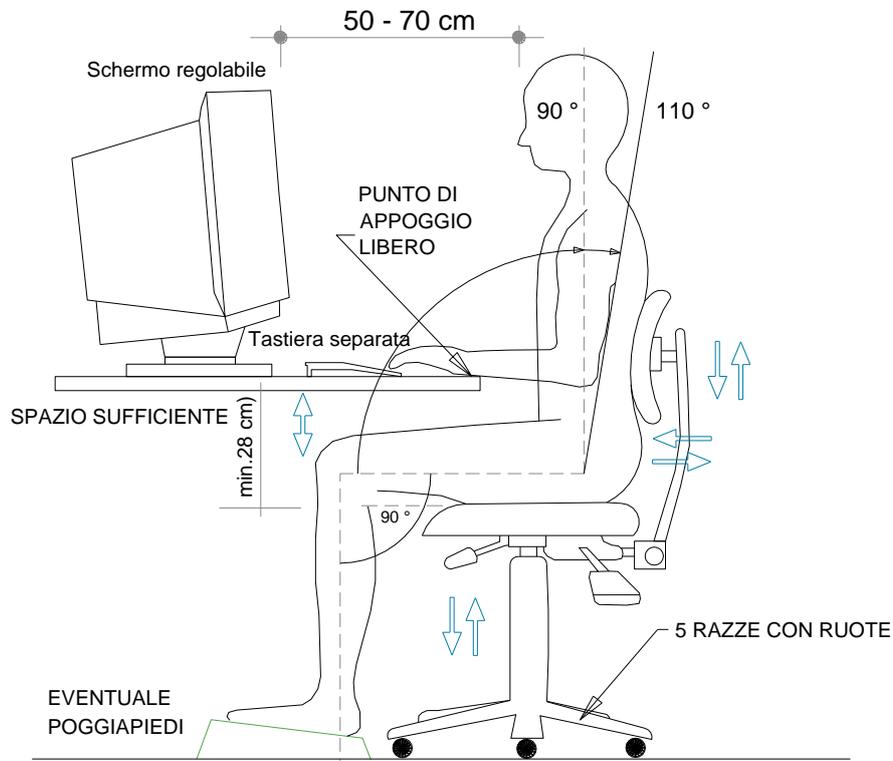


Figura 1 – POSTO DI LAVORO

Con riferimento alla figura 1, i lavoratori addetti dovranno:

-  Sedersi sul sedile e regolarlo ad un'altezza tale che consenta di appoggiare i piedi sul pavimento e di formare un angolo di circa 90° tra le gambe ed il busto.
-  Se il sedile o il tavolo sono troppo alti è necessario richiedere un poggiatesta.
-  Lo schienale deve essere posizionato in modo da sostenere per intero la zona lombare.
-  Lo schienale deve avere un'inclinazione di 90°, o appena superiore, rispetto al piano del pavimento.

## DISPOSIZIONE ATTREZZATURA DI LAVORO

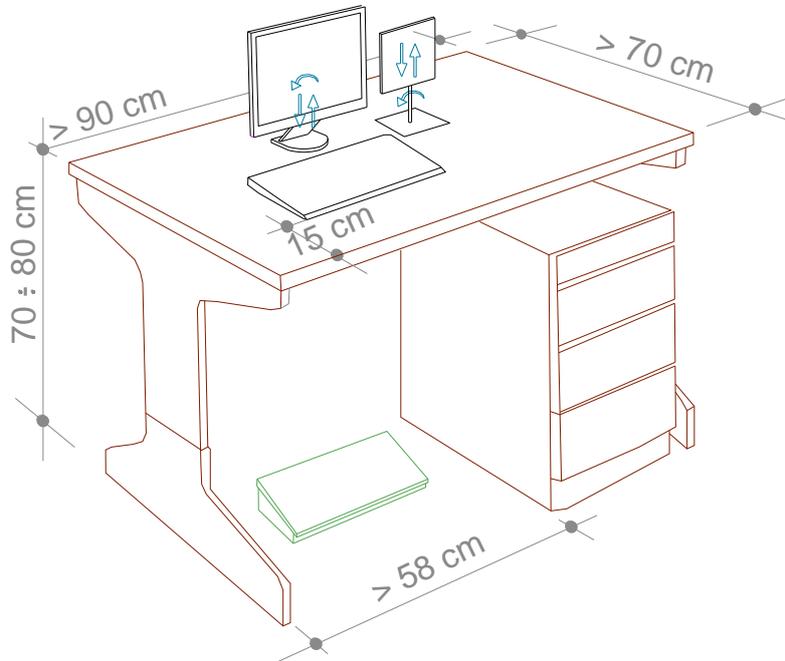


Figura 2 – TAVOLO DI LAVORO

Con riferimento alle figure 1 e 2, i lavoratori addetti dovranno:

- Disporre la tastiera in modo da lasciare tra essa e il bordo anteriore del tavolo uno spazio sufficiente per appoggiare gli avambracci durante la digitazione (almeno 15 cm, vedi fig. 2).
- Sistemare davanti a sé gli oggetti e le apparecchiature (monitor, documenti, leggio e tastiera) che richiedono maggiore attenzione.
- L'organizzazione degli oggetti di cui sopra, dovrà essere tale da far rientrare gli stessi in un campo visivo il più ristretto possibile, in modo tale da dover compiere il minor numero possibile di spostamenti del capo durante l'esecuzione di un lavoro.
- Verificare che i documenti sui quali si lavora siano sufficientemente illuminati integrando eventualmente l'illuminazione con lampade da tavolo.
- Porre il monitor a una distanza di circa 50-70 cm. dagli occhi, regolando lo stesso in modo che sia leggermente più in basso dell'altezza degli occhi (vedi figura 1).
- Usare i comandi per la regolazione della luminosità, del contrasto e della risoluzione del video, per una distinzione ottimale dei caratteri.
- Rispettare le interruzioni dell'attività mediante pause ovvero cambiamento di attività. Il D.lgs. 81/08 e s.m.i., all'art. 175, comma 3, prevede pause di lavoro al VDT di 15 minuti ogni 120 minuti di applicazione continuativa al VDT. È buona norma adottare anche la regola del 20-20-20, che consiste nell'osservare per 20 secondi un oggetto posto ad una distanza di 20 metri ogni 20 minuti di attività continuativa al VDT.

## ILLUMINAZIONE

Verificare che non vi siano riflessi fastidiosi sullo schermo e, in caso contrario, regolare l'orientamento dello schermo rispetto alle finestre e/o alle fonti luminose artificiali. Lo schermo deve essere posto in modo che le finestre siano disposte lateralmente (vedi figura 3). Le finestre devono essere munite di oscuranti o tende per attenuare la luce diurna che illumina il posto di lavoro (vedi figura 4).

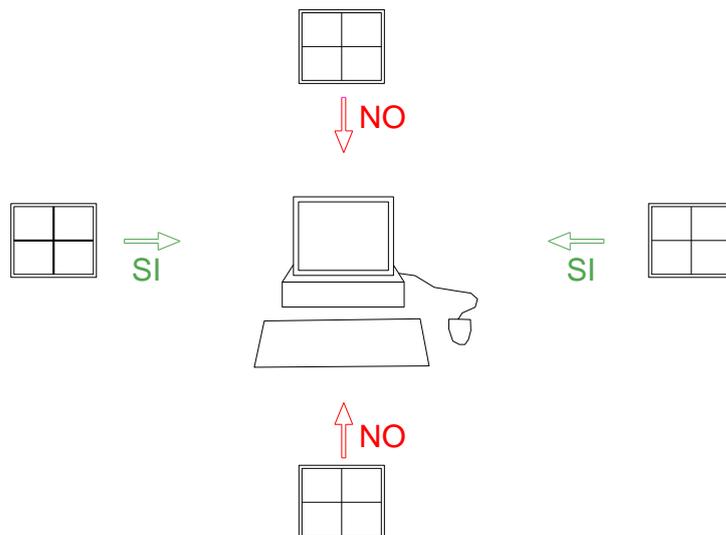


Figura 3 – CORRETTA POSIZIONE DEL POSTO DI LAVORO RISPETTO ALLA ILLUMINAZIONE NATURALE

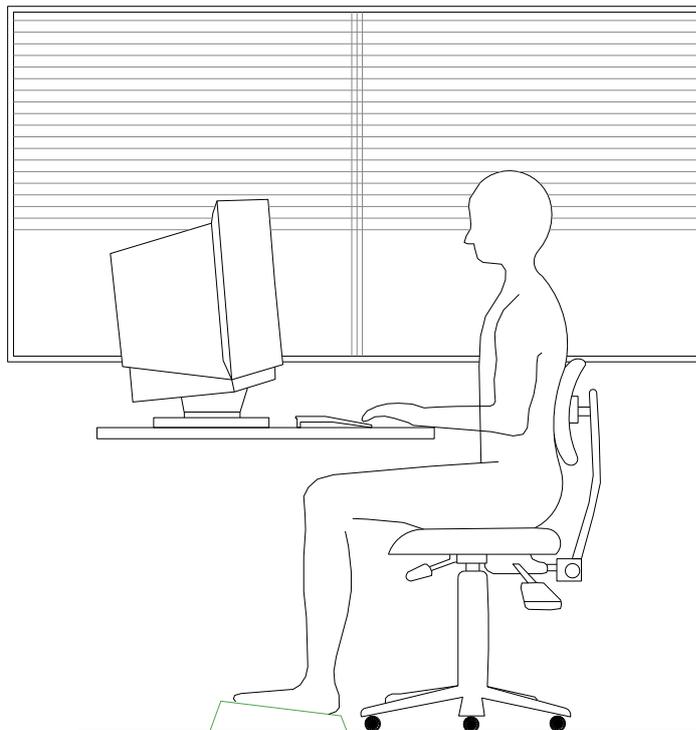


Figura 4 – CORRETTA ILLUMINAZIONE DEL POSTO DI LAVORO



## IMPIANTO ELETTRICO



E' assolutamente vietata qualsiasi manomissione dell'impianto elettrico e qualsiasi intervento non autorizzato.

Non smontare mai il PC e non aprire il contenitore per effettuare riparazioni o altro. Per eventuali interventi (espansioni, cambio di schede, ecc.) occorrerà rivolgersi al personale addetto all'assistenza tecnica.

Non togliere la spina dalla presa tirando il filo. Si potrebbe rompere il cavo o l'involucro della spina rendendo accessibili le parti in tensione.

Se la spina non esce, evitare di tirare con forza eccessiva, perché si potrebbe strappare la presa dal muro.

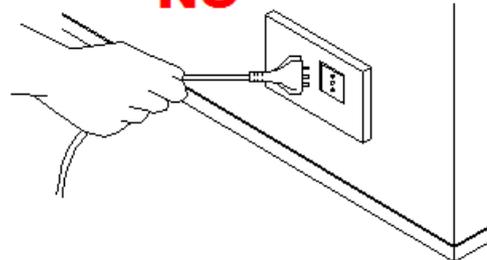
Quando una spina si rompe occorre farla sostituire con una nuova marchiata IMQ (Istituto italiano del Marchio di Qualità). Non tentare di ripararla con nastro isolante o con l'adesivo. Informare immediatamente il Dirigente Scolastico.

Non attaccare più di un apparecchio elettrico a una sola presa. In questo modo si evita che la presa si surriscaldi con pericolo di corto circuito e incendio. È vietato installare più adattatori multipli uno sull'altro.

Se indispensabili, e previa autorizzazione del responsabile della sicurezza, usare sempre adattatori e prolunghie idonei a sopportare la corrente assorbita dagli apparecchi utilizzatori. Su tutte le prese e le ciabatte è riportata l'indicazione della corrente, in Ampere (A), o della potenza massima, in Watt (W).

Spine di tipo tedesco (Schuko) possono essere inserite in prese di tipo italiano solo tramite un adattatore che trasferisce il collegamento di terra effettuato mediante le lamine laterali ad uno spinotto centrale. E' assolutamente vietato l'inserimento delle spine Schuko nelle prese di tipo italiano. In tal caso dal collegamento verrebbe esclusa la messa a terra.

**NO**



**NO**

