



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE E DEL MERITO
UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE PER IL LAZIO
Istituto Comprensivo Statale "Gaetano Manfredini"
Piazza Pio VI, 9 - 04014 PONTINIA (LT)
<http://www.icmanfredini.edu.it>
C.F. 80003060599 - CUU: UFXNHP - ☎ 0773/86038 - fax 0773/849020
email: ltic841003@istruzione.it ✉ ltic841003@pec.istruzione.it



Al Personale Amministrativo

DISPOSIZIONI SICUREZZA_AA

Ai sensi della normativa in materia di sicurezza e salute nei luoghi di lavoro, si richiama l'attenzione del personale interessato all'osservanza delle seguenti misure di prevenzione e protezione dai rischi derivanti dall'uso dei VDT.

- Deve essere assolutamente rispettata la pausa di 15' ogni 120' di utilizzo continuativo dei videoterminali;
- Illuminare correttamente il posto di lavoro;
- Posizionare il video in modo da avere le finestre né di fronte né di spalle e l'illuminazione artificiale al di fuori del campo visivo;
- Assumere la postura corretta di fronte al video in modo tale da assicurare una distanza occhi-schermo pari a 50/70 cm.;
- Distogliere periodicamente lo sguardo dal video e fissare oggetti lontani al fine di ridurre l'affaticamento visivo;
- Durante le pause ed i cambiamenti di attività previsti, è opportuno non dedicarsi ad attività che richiedono un intenso impegno visivo;
- Assumere una postura corretta di fronte al video, con i piedi ben poggiati sul pavimento e la schiena poggiata allo schienale della sedia nel tratto lombare, regolando allo scopo l'altezza della sedia e l'inclinazione dello schienale;
- Posizionare il video di fronte, in modo tale che il margine superiore dello schermo sia posto alla stessa altezza o un po' più in basso rispetto agli occhi, in modo da favorire una naturale posizione del collo;
- Posizionare la tastiera frontalmente allo schermo, in modo da evitare frequenti spostamenti del capo e torsioni del collo;
- Posizionare la tastiera ad una distanza dal bordo della scrivania di almeno 10/15 cm. In modo da poter poggiare comodamente gli avambracci ed alleggerire la tensione dei muscoli del collo e delle spalle;
- Evitare irrigidimenti delle dita e del polso durante la digitazione e l'utilizzo del mouse e, per quanto possibile, posizioni di lavoro fisse per tempi prolungati.

IL DIRIGENTE SCOLASTICO
Prof.^{ssa} Marzia Mancini