ISTITUTO COMPRENSIVO MONTEMARCIANO_MARINA
Via G.Marotti 26, 60018 MONTEMARCIANO (AN) tel. 071915239-fax 071915050
e-mail: anic82300t@istruzione.it, pec: anic82300t@pec.istruzione.it
c.f. 93084480420, codice univoco dell'Ufficio UFUQEM
www.icmontemarciano.edu.it

Ai docenti , genitori, alunni dell'Istituto Comprensivo
Al sito web-Sezione Sicurezza
All'Albo

Oggetto: Rischi connessi con l'uso dei videoterminali – disposizioni e misure preventive protettive

Con la presente si forniscono indicazioni riguardo l'oggetto, a causa delle modalità di insegnamento di a distanza attivate per le classi in quarantena, con utilizzo di postazioni di lavoro informatizzate. Il TU 81/2008 sulla sicurezza nei luoghi di lavoro, di cui si riportano gli articoli di interesse, prevede particolari prescrizioni e/o raccomandazioni o buone pratiche per chi utilizzi i videoterminali per oltre venti ore settimanali, per i connessi rischi da eccessiva esposizione. Le seguenti indicazioni sono mirate a ridurre i rischi connessi con l'attività a distanza svolta e impegnano tutte le componenti della vita della scuola , facendo appello in primo luogo al buon senso e all'esperienza/diligenza del buon padre di famiglia.
I 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.
Inoltre i docenti adotteranno ogni utile iniziativa tesa a ridurre i tempi dell'esposizione ai videoterminali, anche degli alunni, favorendo l'alternanza tra l'attività in video e attività autonoma di studio ed esercitazione, soprattutto curando la lettura.
Si raccomanda anche di evitare sovrapposizioni di attività ed eccessivi carichi di lavoro e l'esposizione eccessiva allo schermo, soprattutto per gli alunni.
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 molti di questi disturbi sono dovuti:
•ad un'illuminazione poco idonea dell'ambiente di lavoro, con riflessi e fastidiosi abbagliamenti;
•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 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 Videoterminale in modo da non avere sorgenti luminose anteriori o posteriori allo schermo, evitando riverberi e abbagliamenti;
•fare 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 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;
•tenere la tastiera in linea con lo schermo.
La persona dovrà rispettare una pausa di 15 minuti ogni due ore di applicazione continuativa.

Si raccomanda alle famiglie di verificare i tempi di esposizione in cui gli alunni , effettuando videogiochi oppure usando il cellulare per interagire sui social possono andare a pregiudicare le loro condizioni fisiche per accedere al diritto allo studio tramite didattica a distanza. Altresì si raccomanda di verificare le ore di sonno dei minori che talvolta si intrattengono fino a tardi con il cellulare prima di addormentarsi.

IL DIRIGENTE SCOLASTICO
professa Angela Iannotta