



ISTITUTO COMPRENSIVO DI VIA COMMERCIALE  
Scuola dell'Infanzia R. Manna e F. Tomizza, Primaria R. Manna e V. Longo  
e Secondaria di primo grado G. Corsi

Trieste, 15 marzo 2020

Circolare n.

Ai docenti  
Alle famiglie e agli alunni  
Al RSPP d'Istituto  
Al RLS d'Istituto

**OGGETTO:** Indicazioni pratiche per la tutela della salute nell'utilizzo dei computer o altri dispositivi

L'attivazione della didattica a distanza sta comportando un utilizzo più massiccio del computer o di altri device sia da parte degli studenti che da parte dei docenti.

Di seguito desidero esplicitare una serie di misure, di seguito sintetizzate, da applicare in caso di uso prolungato di videoterminali sulla base di quanto disposto dal **Testo Unico sulla tutela della salute e della sicurezza sul lavoro, D.Lgs. 81/2008**, Titolo VII e relativi allegati.

### Indicazioni generali

Se è possibile scegliere, è preferibile usare il computer piuttosto che lo smartphone o il tablet.  
Ogni due ore di lavoro al computer è necessario fare una pausa di almeno 15 minuti.

### Schermo

E' opportuno che lo schermo sia posto a una distanza di circa 50-70 cm.  
Bisogna evitare i riflessi, i contrasti eccessivi e gli eventuali abbagliamenti in quanto gli stessi potrebbero causare dei disturbi. La risoluzione dello schermo deve essere tale da garantire una buona definizione, una grandezza sufficiente dei caratteri e uno spazio adeguato tra essi.  
È consigliabile distogliere lo sguardo dallo schermo di tanto in tanto, focalizzandolo su qualcosa di lontano.

### Posizione alla tastiera

E' necessario assumere una posizione confortevole, tale da non provocare l'affaticamento delle braccia e delle mani.

Lo spazio sul piano di lavoro deve permettere l'appoggio degli avambracci davanti alla tastiera. 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 per il suo utilizzo.

Firmato digitalmente da ROBERTO BENES

### **Piano di lavoro**

E' opportuno che l'altezza del piano di lavoro sia compresa fra 70 e 80 cm. Lo spazio a disposizione deve permettere l'alloggiamento e il movimento delle gambe e un comodo utilizzo degli strumenti di lavoro utilizzati.

### **Seduta**

Il sedile di lavoro deve essere stabile e permettere comodità e libertà nei movimenti nonché fornire un adeguato supporto alla regione dorso-lombare. La seduta avrebbe essere il più possibile ergonomica, la situazione più corretta è rappresentata da una sedia con ruote a 5 razze, dotata di braccioli, altezza regolabile e movimento basculante.

Ringraziando tutti voi, docenti, studenti e famiglie, per l'impegno didattico profuso in questo momento particolarmente sfidante,

Auguro a tutti buon lavoro e buone pratiche

Il Dirigente  
dott. Roberto Benes

Firmato digitalmente da ROBERTO BENES