

<b>Subject:</b>	<b>Informativa Health &amp; Safety</b>
<b>TITLE:</b>	<b>SALUTE E SICUREZZA NELLO SMART WORKING</b>

## Sommario

1. PREMESSA .....	2
2. RIFERIMENTI NORMATIVI .....	2
3. DESTINATARI .....	2
4. RISCHI PER LA SALUTE E LA SICUREZZA DEI LAVORATORI .....	2
5. SORVEGLIANZA SANITARIA .....	8

---

## 1. PREMESSA

Questa informativa ha lo scopo di informare tutti i lavoratori videterminalisti sulle corrette modalità da seguire durante la prestazione lavorativa in modalità di lavoro agile, al fine di salvaguardarne la salute e la sicurezza come indicato dall'art. 22 della legge 81/2017 e s.m.i. , dalla Legge 11 marzo 2026, n. 34 e dal Dlgs. 81/08 e s.m.i. Per “lavoro agile” o smart working si intende la modalità di svolgimento dell’attività lavorativa saltuariamente effettuata al di fuori dei locali dell’impresa e con l’uso di tecnologie informatiche in remoto.

Di seguito verranno analizzati alcuni aspetti importanti da tenere in considerazione, indicando, per ciascuno, quali possano essere le possibili condizioni di pericolo e le possibili soluzioni allo scopo di prevenire eventuali effetti dannosi per la sicurezza e la salute.

## 2. RIFERIMENTI NORMATIVI

- Legge 81/2017 e s.m.i.
- Legge 11 marzo 2026 n.34
- Dlgs 81/08

## 3. DESTINATARI

Tutto il personale che aderisce alla modalità di lavoro smart working.

## 4. RISCHI PER LA SALUTE E LA SICUREZZA DEI LAVORATORI

Una postazione di lavoro confortevole e studiata secondo precise regole ergonomiche aiuta prevenire disturbi come il mal di testa, dolori alle spalle, bruciore agli occhi, contratture muscolari.

È importante che ogni lavoratore prenda coscienza di poter far molto per la propria salute e sicurezza nel luogo di lavoro, anche in attività che possono sembrare prive di rischi come il lavoro al videoterminale e anche al di fuori della sede aziendale.



Di seguito vengono riportati i principali aspetti di cui il lavoratore deve tenere conto:

## ATTREZZATURE



- La sedia deve essere stabile e avere altezza regolabile in base alla statura della persona e all'altezza del piano di lavoro.
- Lo schienale deve avere un supporto lombare.
- Il sedile deve essere anatomico con bordo arrotondato e rivestimento antiscivolo.
- Il sedile deve essere dotato di un meccanismo girevole per facilitare i cambi di posizione e deve poter essere spostato agevolmente secondo le necessità dell'utilizzatore.



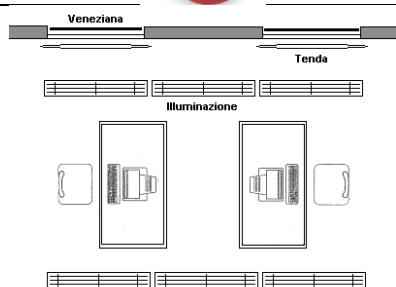
- È fondamentale che vi sia spazio sufficiente sotto il tavolo e togliere qualsiasi elemento che limiti o blocchi il movimento delle gambe o dei piedi.
- Il piano di lavoro deve avere una superficie poco riflettente, essere di dimensioni sufficienti e permettere una disposizione flessibile dello schermo, della tastiera, dei documenti e del materiale accessorio.



- Posizionare lo schermo e la tastiera di fronte a sé e parallelamente al bordo del tavolo.
- Lo schermo deve garantire una buona definizione dell'immagine, stabile e senza sfarfallamento o tremolio.
- La tastiera deve essere tale da favorire una posizione delle mani e delle braccia che non affatichi l'operatore. A tal fine la tastiera del PC fisso deve essere indipendente dagli altri componenti e il mouse deve essere sullo stesso piano della tastiera.
- L'impiego prolungato dei computer portatili necessita della fornitura di una tastiera e di un mouse nonché di un idoneo supporto che consenta il corretto posizionamento dello schermo.



- Il mouse e altri dispositivi di puntamento devono essere posizionati allo stesso piano della tastiera, facilmente raggiungibili ed avere un adeguato spazio per il loro utilizzo.



- Tutte le superfici vetrate che danno all'esterno devono essere schermabili mediante tende o altro tipo di copertura. La soluzione più efficace è comunque costituita dalle cosiddette "veneziane".
- La posizione delle postazioni rispetto alle finestre è idealmente quella della figura, nella quale le finestre sono parallele alla direzione dello sguardo. Sono da evitare finestre di fronte all'operatore e alle spalle dello stesso.
- La presenza di superfici lucide o chiare può causare fenomeni di abbagliamento e riflessi sullo schermo.

## DISTURBI VISIVI

L'insieme dei disturbi visivi provocati dall'eccessivo affaticamento dell'apparato visivo viene comunemente indicato come ASTENOPIA.

I segni associati a questa sindrome sono:

- Fatica accomodativa.
- Fatica muscolare.
- Fatica percettiva (visione annebbiata, visione sdoppiata, ecc.).
- Irritazione oculare (bruciore, lacrimazione, senso di corpo estraneo, fastidio alla luce, ecc.).

Le possibili cause possono essere riconducibili a:

- eccesso o insufficienza di illuminazione generale;
- presenza di riflessi da superfici lucide;
- luce diretta proveniente dalle finestre o da fonti artificiali non adeguatamente schermate;
- presenza di superfici di colore estremo (bianco o nero);
- scarsa definizione dei caratteri.

Al momento attuale, comunque, non esiste alcuna dimostrazione che l'utilizzo del VDT possa causare danni permanenti irreversibili all'occhio.

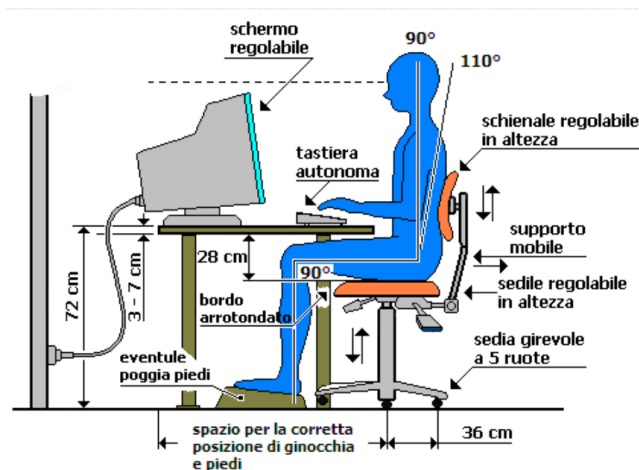
## DISTURBI LEGATI ALLA POSTURA, ALL'AFFATICAMENTO MENTALE E ALLE CONDIZIONI ERGONOMICHE

I sintomi caratteristici sono dolori, rigidità, parestesie localizzate per lo più alle braccia, alle gambe ed alle estremità (polci e dita).

Le cause di tali disturbi possono essere riconducibili alla inadeguatezza del posto di lavoro che obbliga l'operatore ad assumere posizioni fisse prolungate e spesso non corrette, in particolare:

- posizioni di lavoro inadeguate per l'errata scelta e disposizione degli arredi e dei VDT;
- posizioni di lavoro fisse o mantenute per tempi prolungati anche in presenza di postazioni di lavoro ben strutturate;
- movimenti rapidi e ripetitivi delle mani, digitazione o uso del mouse per tempi lunghi.

## CORRETTA POSTURA AL VIDEOTERMINALE



- Spalle rilassate e schiena dritta;
- La distanza tra operatore e schermo deve essere tra 50 – 70 cm;
- L'operatore deve poter appoggiare gli avambracci sul piano di lavoro, tenendo la schiena appoggiata;
- I piedi devono essere ben poggiati a terra con ginocchia e busto che formano un angolo di 90 gradi o poco più;
- Per prevenire l'affaticamento visivo distogliere ogni tanto lo sguardo dal VDT e/o chiudere gli occhi per far riposare la vista;
- Modificare la propria posizione alzandosi e/o svolgendo lavori diversi;
- Sgranchire le gambe di tanto in tanto e fare qualche esercizio di stretching.

## Verificate la vostra posizione da seduti

### 1. Chiudete gli occhi!

**La vostra testa è in equilibrio senza sforzo muscolare? NO? Allora vuol dire che la vostra posizione seduta è non diritta.**

### 2. Inspirate ed espirate a fondo!

**La vostra respirazione si ferma in corrispondenza del torace o riuscite a respirare fino in fondo, altezza ventre? Più il respiro è profondo, più la vostra posizione seduta è corretta.**

## PAUSE

Il lavoratore ha diritto ad una interruzione della sua attività mediante pause ovvero cambiamenti di attività.

Le modalità di tali interruzioni sono stabilite dalla contrattazione collettiva anche aziendale. In assenza di una disposizione contrattuale riguardante l'interruzione, il lavoratore comunque ha diritto ad **una pausa di quindici minuti ogni centoventi minuti di applicazione continuativa al videoterminale.**

Le modalità e la durata delle interruzioni possono essere stabilite temporaneamente a livello individuale ove il Medico Competente ne evidenzia la necessità.

Nel computo dei tempi di interruzione non sono compresi i tempi di attesa della risposta da parte del sistema elettronico, che sono considerati, a tutti gli effetti, tempo di lavoro, ove il lavoratore non possa abbandonare il posto di lavoro.

La pausa è considerata a tutti gli effetti parte integrante dell'orario di lavoro e, come tale, non è riassorbibile all'interno di accordi che prevedono la riduzione dell'orario complessivo di lavoro

## Rischio elettrico

Il corpo umano è un conduttore di corrente, pertanto, a contatto con una parte in tensione, rimane esposto ai pericoli dell'elettrocuzione (scossa elettrica) che può comportare conseguenze sull'organismo, anche gravi.

La condizione indispensabile perché avvenga l'elettrocuzione è che la corrente abbia, rispetto al corpo, un punto di entrata e un punto di uscita. Il punto di entrata è di norma la zona di contatto con la parte in tensione, il punto di uscita è la zona del corpo che entra in contatto con altri conduttori consentendo la circolazione della corrente all'interno dell'organismo seguendo un dato percorso. In altre parole, se accidentalmente le dita della mano toccano una parte in tensione ma l'organismo è isolato da terra (scarpe di gomma) e non vi è altro contatto con corpi estranei, non si verifica la condizione di passaggio della corrente e non si registra alcun incidente.



Mentre, se la medesima circostanza si verifica a piedi nudi, si avrà elettrocuzione con circolazione della corrente nel percorso che va dalla mano verso il piede, in tal caso punto di uscita.

Il passaggio di corrente elettrica nell'organismo può provocare:

- Arresto respiratorio;
- Arresto cardiaco o fibrillazione ventricolare;
- Tetanizzazione, ovvero la contrazione in contrario dei muscoli;
- Ustioni della pelle provocate dall'aumento della temperatura.

Il danno elettrico può essere causato da:

- **Contatto DIRETTO**, avviene quando si entra in contatto con una parte normalmente in tensione, ad esempio un filo scoperto o danneggiato.



**Contatto INDIRETTO**, avviene quando si entra in contatto con una parte non normalmente in tensione, che, per un difetto di isolamento o contatto si trova sotto tensione (es. l'involucro metallico di un elettrodomestico). Il contatto indiretto, non essendo prevedibile, è più insidioso.



## Sistemi di protezione degli impianti

Per prevenire il rischio di elettrocuzione è necessario che gli impianti e gli apparecchi elettrici siano progettati in conformità con le norme tecniche vigenti e, in particolare, siano dotati di protezione, quali:

- Isolamento adeguato che riveste i conduttori;
- Interruttori differenziali (salvavita) che interrompono il circuito quando avviene un contatto diretto o una dispersione.
- Impianto di messa terra.

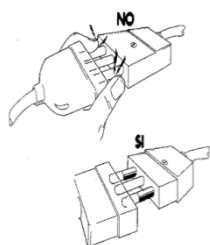
## Maneggiare l'elettricità in sicurezza



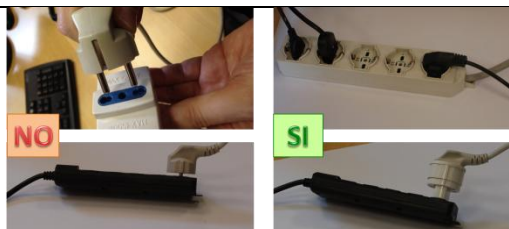
- Non maneggiare apparecchiature elettriche quando si hanno le mani bagnate e le superfici sui cui appoggino, siano asciutti.
- Non effettuare interventi su impianti elettrici e sugli apparecchi in tensione. Richiedere la sostituzione dei cavi elettrici schiacciati, usurati o rotti.



- Nell'inserire e disinserire le spine dalle prese, impugnare involucro esterno e non tirare mai il cavo.



- Nell'inserire e disinserire le spine dalle prese, impugnare involucro esterno e non tirare mai il cavo.
- Per attività di pulizia su apparecchiature elettriche è necessario staccare preventivamente la spina dall'alimentazione.



- Non collegare impropriamente spine schuko (presa rotonda) a prese civili bipasso tipo standard o comunque riduzioni non adatte è molto pericoloso.



- Evitare la presenza di cavi sul pavimento.
- Raccogliere in maniera ordinata i cavi con delle fascette stringicavo e fissarli alla scrivania.



- Non utilizzare le multiprese tipo triple collegate ad altre prese, questo può causare un sovraccarico ed essere fonte di innesco.

## Microclima

Nei luoghi di lavoro devono essere garantite adeguate condizioni di salute e di benessere relativamente al microclima e alla qualità dell'aria, sia ricorrendo a scambi naturali con l'ambiente esterno sia utilizzando appositi impianti di riscaldamento e condizionamento dell'aria.

In particolare per il luogo prescelto è necessario verificare che:

- disponga di spazio sufficiente per permettere movimenti;
- sia sito in locali aventi agibilità e preferibilmente non in seminterrati;
- sia illuminato e areato naturalmente;
- sia ben asciutto e difeso contro l'umidità;
- possieda condizioni adeguate di igiene

Fermo restando che sono numerosi i fattori che influiscono sul microclima, non-ultimo ad esempio l'abbigliamento indossato, la normativa tecnica fornisce alcuni parametri di riferimento:

- temperatura interna invernale oscillante tra i 18 e i 22 °C;
- umidità relativa invernale compresa tra 40 - 60 %;
- temperatura interna estiva inferiore all'esterna di non più di 7 °C (25-27°C);
- umidità relativa estiva compresa tra 40 - 50 %
- velocità dell'aria inferiore a 0,20 m/se

I lavoratori che si trovano a operare in postazioni o in ambienti che, a loro giudizio, non offrono adeguate condizioni in termini di temperatura, livello di umidità o presenza di fastidiose correnti d'aria, devono ricercare opportune soluzioni e/o alternative migliori.

## Illuminazione

La quantità di luce necessaria in ciascun ambiente viene calcolata sulla base di parametri individuati dalle norme UNI e dipende dal tipo di attività svolta e dalle capacità visive del lavoratore.

Su questo tema la legislazione vigente stabilisce che:

in tutti i casi in cui sia possibile, è necessario prevedere un'adeguata illuminazione naturale; è preferibile evitare la luce solare diretta perché può essere fonte di abbagliamento o di riflessi;

gli impianti di illuminazione artificiale devono essere previsti per le situazioni e gli orari in cui la luce naturale non è sufficiente.

## 5. SORVEGLIANZA SANITARIA

I lavoratori sono sottoposti a sorveglianza sanitaria, con particolare riferimento ai rischi per la vista e per gli occhi, nonché ai rischi per l'apparato muscolo-scheletrico.

Salvi i casi particolari che richiedono una frequenza diversa stabilita dal medico competente, la periodicità delle visite di controllo è biennale per i lavoratori classificati come idonei con prescrizioni o limitazioni e per i lavoratori che abbiano compiuto il cinquantunesimo anno di età; quinquennale negli altri casi.

Data: \_\_\_\_\_

Firma per ricezione: \_\_\_\_\_