

# 2° Circolo Didattico "Don Peppe Diana"



Via dei Mille, 2 - 80011 Acerra (NA)

Email: naee10200g@istruzione.it - naee10200g@pec.istruzione.it

Telefono: 0818857146 - 0810083926

Sito web: www.secondocircoloacerra.edu.it

C.F. 80103770634 Codice univoco di fatturazione: UF1Z1S



Comunicazione n°17

Acerra, 15/09/2022

**AL PERSONALE ATA-ASSISTENTI AMMINISTRATIVI  
AL DSGA  
ATTI-WEB**

**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.

**LA DIRIGENTE SCOLASTICA**

**Dott.ssa Raffaella Fedele**

*Firma autografa omessa ai sensi dell'art. 3 del D.Lgs. n. 39/1993*