

Lezioni a distanza

Competenza: Datore di lavoro

Comportamenti di prevenzione generale richiesti all'insegnante che fa lezione a distanza:

- Cooperare con diligenza all'attuazione delle misure di prevenzione e protezione predisposte dal datore di lavoro (DL) per fronteggiare i rischi connessi all'esecuzione della prestazione in ambienti indoor e outdoor diversi da quelli dell'edificio scolastico.
- Non adottare condotte che possano generare rischi per la propria salute e sicurezza o per quella di terzi. In ogni caso, evitare luoghi, ambienti, situazioni e circostanze da cui possa derivare un pericolo per la propria salute e sicurezza o per quella di terzi.
- Individuare, secondo le esigenze connesse alla prestazione stessa o dalla necessità del lavoratore di conciliare le esigenze di vita con quelle lavorative e adottando principi di ragionevolezza, i luoghi di lavoro per l'esecuzione della prestazione lavorativa di lezione a distanza, rispettando le indicazioni qui di seguito indicate.

Lavoro al videoterminale in generale

Competenza: Datore di lavoro

Pericolo	Rischio				Misure di prevenzione e protezione		
Pericolo da condizioni ambientali di lavoro	Danni agli occhi causati da illuminazione, luce (ad es. carenze di illuminazione, riflessi della luce naturale o artificiale sullo schermo)				Informare il lavoratore al riguardo (vedi testo sottostante Competenza: Lavoratore)		
Valutazione dei rischi:	P =	2	D =	1	Rischio R = P x D	2	Molto basso
Rischio meccanico	Lesioni da caduta, scivolamento, inciampo, torsione (ad es. ribaltamento dovuto alla sedia instabile)				Informare il lavoratore al riguardo (vedi testo sottostante Competenza: Lavoratore)		
Valutazione dei rischi:	P =	2	D =	1	Rischio R = P x D	2	Molto basso
Rischio fisico	Danni all'apparato muscolo-scheletrico causati da movimenti errati (ad es. postura errata)				Informare il lavoratore al riguardo (vedi testo sottostante Competenza: Lavoratore)		
Valutazione dei rischi:	P =	2	D =	1	Rischio R = P x D	2	Molto basso
Rischio fisico	Danni all'apparato muscolo-scheletrico causati da movimenti errati (ad es. postura errata)				Informare il lavoratore al riguardo (vedi testo sottostante Competenza: Lavoratore)		
Valutazione dei rischi:	P =	1	D =	4	Rischio R = P x D	4	Basso

Competenza: Lavoratore

Pericolo	Rischio	Misure di prevenzione e protezione			
Condizioni ambientali di lavoro	Danni agli occhi causati da illuminazione, luce (ad es. carenze di illuminazione, riflessi della luce naturale o artificiale sullo schermo)	<ul style="list-style-type: none"> • Modificare la posizione dello schermo per evitare i riflessi della luce artificiale non protetta o inadatta • Garantire un'illuminazione adatta 			
Valutazione dei rischi:	P = 2	D = 1	Rischio R = P x D	2	Molto basso
Condizioni ambientali di lavoro	Malattia dovuta a clima inadatto (ad es. aumento eccessivo della temperatura dell'aria o aria troppo secca)	<ul style="list-style-type: none"> • Garantire il ricambio d'aria aprendo frequentemente le finestre 			
Valutazione dei rischi:	P = 2	D = 1	Rischio R = P x D	2	Molto basso
Rischio meccanico	Lesioni da caduta, scivolamento, inciampo, torsione (ad es. ribaltamento dovuto alla sedia instabile)	<ul style="list-style-type: none"> • La base della sedia deve essere girevole e stabile • La sedia deve avere alla base 5 razze di supporto 			
Valutazione dei rischi:	P = 2	D = 1	Rischio R = P x D	2	Molto basso
Rischio fisico	Danni all'apparato muscolo-scheletrico causati da movimenti errati (ad es. postura errata)	<ul style="list-style-type: none"> • Verificare l'ergonomia del posto di lavoro (scrivania, sedia, tastiera, schermo) • Frequentare corsi di formazione sulle corrette posture • Seguire le istruzioni del datore di lavoro o del preposto • Per i punti sopraindicati vedere "Postazioni di lavoro VDT" - MOD VII checklist VDT 			
Valutazione dei rischi:	P = 2	D = 1	Rischio R = P x D	2	Molto basso

Attività di preparazione delle lezioni e svolgimento lezioni a distanza in ambienti outdoor

Pericolo	Rischio	Misure di prevenzione e protezione
Condizioni ambientali di lavoro	Danni agli occhi dovuti a riflessi e abbagliamenti causati dalla luce naturale, affaticamento degli occhi dovuto alla scarsa visibilità dei caratteri dello schermo rispetto agli spazi chiusi	<ul style="list-style-type: none"> • Consentire soltanto le seguenti attività: <ul style="list-style-type: none"> ○ lettura di documenti cartacei ○ comunicazioni telefoniche ○ servizi VOIP (ad. es. Skype)
Condizioni ambientali di lavoro	Condizioni meteorologiche sfavorevoli (caldo, freddo, radiazione solare ultravioletta)	<ul style="list-style-type: none"> • Consentire lo svolgimento dell'attività lavorativa in luoghi ombreggiati, evitare caldo e freddo intenso
Condizioni ambientali di lavoro	Diverse lesioni dovute alla difficile / impossibile richiesta dei primi soccorritori in caso di emergenza	<ul style="list-style-type: none"> • Non consentire di svolgere attività in un luogo isolato in cui sia difficoltoso richiedere e ricevere soccorso
Rischio meccanico	Diverse lesioni, come stiramenti agli arti inferiori, abrasioni, distorsioni, irritazioni della pelle	<ul style="list-style-type: none"> • Consentire lo svolgimento dell'attività soltanto in aree adeguatamente curate (p. es. non in aree verdi incolte, con degrado ambientale, presenza di rifiuti)
Incendio ed esplosione	Diverse lesioni causate da sostanze chimiche infiammabili e combustibili	<ul style="list-style-type: none"> • Consentire lo svolgimento dell'attività lavorativa soltanto in luoghi in cui non ci sia la presenza di sostanze combustibili e infiammabili
Altri pericoli	Lesioni causate da animali incustoditi, avvelenamento da morsi di serpente o di insetti, malattie causate da morsi di animali	<ul style="list-style-type: none"> • Non consentire lo svolgimento dell'attività in aree dove si trovano animali incustoditi ovvero animali pericolosi o insetti

Competenza: **Lavoratore**

Pericolo	Rischio	Misure di prevenzione e protezione
Condizioni ambientali di lavoro	Danni agli occhi dovuti a riflessi e abbagliamenti causati dalla luce naturale, affaticamento degli occhi dovuto alla scarsa visibilità dei caratteri dello schermo rispetto agli spazi chiusi	<ul style="list-style-type: none"> E' vietato l'uso di dispositivi elettronici come tablet, smartphone o dispositivi simili all'aperto Attività consentite all'aperto: <ul style="list-style-type: none"> lettura di documenti cartacei comunicazioni telefoniche servizi VOIP (ad. es. Skype)

Valutazione dei rischi:	P =	2	D =	1	Rischio R = P x D	2	Molto basso
-------------------------	-----	----------	-----	----------	----------------------	----------	--------------------

Pericolo	Rischio	Misure di prevenzione e protezione
Condizioni ambientali di lavoro	Condizioni meteorologiche sfavorevoli (caldo, freddo, radiazione solare ultravioletta)	<ul style="list-style-type: none"> Svolgere le attività consentite in luoghi ombreggiati, evitare caldo e freddo eccessivo Portare con sé bevande idonee, p. es. acqua

Valutazione dei rischi:	P =	1	D =	4	Rischio R = P x D	4	Basso
-------------------------	-----	----------	-----	----------	----------------------	----------	--------------

Pericolo	Rischio	Misure di prevenzione e protezione
Condizioni ambientali di lavoro	Diverse lesioni dovute alla difficile / impossibile richiesta dei primi soccorritori in caso di emergenza	<ul style="list-style-type: none"> Svolgere le attività consentite non in un luogo isolato in cui sia difficoltoso richiedere e ricevere soccorso

Valutazione dei rischi:	P =	1	D =	16	Rischio R = P x D	16	Alto
-------------------------	-----	----------	-----	-----------	----------------------	-----------	-------------

Pericolo	Rischio	Misure di prevenzione e protezione
Rischio meccanico	Diverse lesioni, come stiramenti agli arti inferiori, abrasioni, distorsioni	<ul style="list-style-type: none"> E' vietato lo svolgimento dell'attività in aree incolte (p. es. aree verdi incolte, con degrado ambientale, presenza di rifiuti)

Valutazione dei rischi:	P =	1	D =	4	Rischio R = P x D	4	Basso
-------------------------	-----	----------	-----	----------	----------------------	----------	--------------

Pericolo	Rischio	Misure di prevenzione e protezione
Incendio ed esplosione	Diverse lesioni causate da agenti chimici infiammabili e combustibili	<ul style="list-style-type: none"> Svolgere le attività consentite soltanto in luoghi in cui non ci sia la presenza di sostanze combustibili e infiammabili

Valutazione dei rischi:	P =	1	D =	16	Rischio R = P x D	16	Alto
-------------------------	-----	----------	-----	-----------	----------------------	-----------	-------------

Pericolo	Rischio	Misure di prevenzione e protezione
Altri pericoli	Lesioni causate da animali incustoditi, avvelenamento da morsi di serpente o di insetti, malattie causate da morsi di animali	<ul style="list-style-type: none"> E' vietato lo svolgimento dell'attività in aree dove si trovano animali incustoditi ovvero animali pericolosi o insetti

Valutazione dei rischi:	P =	2	D =	4	Rischio R = P x D	8	Medio
-------------------------	-----	----------	-----	----------	----------------------	----------	--------------

Lezioni a distanza in ambienti privati e chiusi

Competenza: **Datore di lavoro**

Pericolo	Rischio	Misure di prevenzione e protezione
Condizioni ambientali di lavoro	Rischi vari	<ul style="list-style-type: none"> • Consentire lo svolgimento dell'attività soltanto in locali abitabili (certificato di abitabilità deve essere presente) • I locali devono disporre di servizi igienici e acqua potabile ed avere impianti a norma (elettrico, termoidraulico, ecc.) e adeguatamente mantenuti
Condizioni ambientali di lavoro	Danni agli occhi causati dall'illuminazione, dalla luce (ad es. difetti di illuminazione, riflessi di luce naturale o artificiale sullo schermo)	<ul style="list-style-type: none"> • Consentire lo svolgimento dell'attività solo in presenza di un'adeguata illuminazione naturale diretta e pertanto avere una superficie finestrata idonea e di un'adeguata illuminazione artificiale • Informare i lavoratori di conseguenza per evitare riflessi e abbagliamenti
Condizioni ambientali di lavoro	Malattia dovuta a clima inadatto (ad es. Ventilazione insufficiente, aumento eccessivo della temperatura dell'aria o aria troppo secca)	<ul style="list-style-type: none"> • Informare i lavoratori in merito a: <ul style="list-style-type: none"> ○ necessità di arieggiare con regolarità ○ evitare di esporsi a correnti d'aria ○ manutenzione dell'impianto di condizionamento se presente (pulizia e sostituzione dei filtri) ○ regolazione adeguata della temperatura ○ evitare l'inalazione attiva e passiva del fumo di tabacco
Rischio biologico	Pericolo di infezione con microrganismi patogeni (batteri, virus, funghi)	<ul style="list-style-type: none"> • Vietato l'utilizzo di locali in presenza di tracce di condensazione permanente (muffe)

Competenza: Lavoratore

Pericolo	Rischio	Misure di prevenzione e protezione
Condizioni ambientali di lavoro	Rischi vari	<ul style="list-style-type: none"> Svolgere l'attività soltanto in locali abitabili (certificato di abitabilità deve essere presente) Non utilizzare come luoghi di lavoro, p. es. soffitte, cantine, seminterrati, rustici, box I locali devono disporre di servizi igienici e acqua potabile ed avere impianti a norma (elettrico, termoidraulico, ecc.) e adeguatamente mantenuti

Valutazione dei rischi:	P =	2	D =	1	Rischio R = P x D	2	Molto basso
-------------------------	-----	----------	-----	----------	----------------------	----------	--------------------

Pericolo	Rischio	Misure di prevenzione e protezione
Condizioni ambientali di lavoro	Danni agli occhi causati dall'illuminazione, dalla luce (ad es. difetti di illuminazione, riflessi di luce naturale o artificiale sullo schermo)	<ul style="list-style-type: none"> Svolgere l'attività soltanto in luoghi in presenza di un'adeguata illuminazione naturale diretta e pertanto avere una superficie finestrata idonea e di un'adeguata illuminazione artificiale Posizionare lo schermo in maniera tale da evitare riflessi di luce naturale che proviene da finestre non schermate o da luce artificiale Schermare le finestre (p.es. con tendaggi o utilizzo di tapparelle) per evitare l'abbagliamento e limitare l'esposizione diretta alle radiazioni solari L'illuminazione (p.es. lampade da tavolo) deve essere tale da evitare riflessi e abbagliamenti

Valutazione dei rischi:	P =	2	D =	1	Rischio R = P x D	2	Molto basso
-------------------------	-----	----------	-----	----------	----------------------	----------	--------------------

Pericolo	Rischio	Misure di prevenzione e protezione
Condizioni ambientali di lavoro	Malattia causata da un areazione non idoneo (ad es. ventilazione insufficiente, aumento eccessivo della temperatura dell'aria o aria troppo secca)	<ul style="list-style-type: none"> Arieggiare con regolarità il locale (garantire il ricambio dell'aria naturale o con ventilazione meccanica) Evitare di esporsi a correnti d'aria Gli eventuali impianti di condizionamento dell'aria devono essere a norma e regolarmente mantenuti; i sistemi filtranti dell'impianto e i recipienti eventuali per la raccolta della condensa vanno regolarmente ispezionati e puliti e se necessario sostituiti Evitare di regolare la temperatura a livelli troppo alti o troppo bassi (a seconda della stagione) rispetto alla temperatura esterna Evitare l'inalazione attiva e passiva del fumo di tabacco, soprattutto negli ambienti chiusi, in quanto molto pericolosa per la salute

Valutazione dei rischi:	P =	2	D =	1	Rischio R = P x D	2	Molto basso
-------------------------	-----	----------	-----	----------	----------------------	----------	--------------------

Pericolo	Rischio	Misure di prevenzione e protezione
Rischio biologico	Pericolo di infezione con microorganismi patogeni (batteri, virus, funghi)	<ul style="list-style-type: none"> Le superfici interne delle pareti non devono presentare tracce di condensazione permanente (muffe); Arieggiare regolarmente il locale

Valutazione dei rischi:	P =	1	D =	4	Rischio R = P x D	4	Basso
-------------------------	-----	----------	-----	----------	----------------------	----------	--------------

Lezioni a distanza per lavoratori che utilizzano attrezzature e dispositivi di lavoro come notebook, tablet e smartphone

Competenza: **Datore di lavoro**

Pericolo	Rischio	Misure di prevenzione e protezione
Rischio elettrico	Diverse lesioni dovute a scosse elettriche o simili	<ul style="list-style-type: none"> informare il lavoratore al riguardo (vedi testo sottostante Competenza: Lavoratore)
Incendio ed esplosione	Diverse lesioni causate da incendi di solidi infiammabili, liquidi, gas derivanti da difetti dell'impianto e dei suoi componenti	<ul style="list-style-type: none"> informare il lavoratore al riguardo (vedi testo sottostante Competenza: Lavoratore)
Rischio meccanico	Rischio di inciampo e distorsioni	<ul style="list-style-type: none"> informare il lavoratore al riguardo (vedi testo sottostante Competenza: Lavoratore)
Rischio meccanico	Lesioni da taglio dovute al vetro / cristallo	<ul style="list-style-type: none"> informare il lavoratore al riguardo (vedi testo sottostante Competenza: Lavoratore)
Rischio chimico	Irritazioni da agenti chimici	<ul style="list-style-type: none"> informare il lavoratore al riguardo (vedi testo sottostante Competenza: Lavoratore)
Rischio fisico	Sovraccarico dell'apparato muscolo-scheletrico tramite l'attività lavorativa con dispositivi di lavoro come notebook, tablet e smartphone	<ul style="list-style-type: none"> informare il lavoratore al riguardo (vedi testo sottostante Competenza: Lavoratore)
Rischio fisico	Affaticamento degli occhi	<ul style="list-style-type: none"> informare il lavoratore al riguardo (vedi testo sottostante Competenza: Lavoratore)
Rischio da agenti fisici	Problemi causati da radiazioni / campi elettromagnetici, problemi dovuti a interferenze, disturbi dell'udito	<ul style="list-style-type: none"> informare il lavoratore al riguardo (vedi testo sottostante Competenza: Lavoratore)

Competenza: Lavoratore

Conservare in luoghi in cui siano facilmente reperibili e consultabili il manuale/istruzioni per l'uso redatte dal fabbricante. Leggere il manuale/istruzioni per l'uso prima dell'utilizzo dei dispositivi, seguire le indicazioni del costruttore/importatore e leggere attentamente le informazioni riguardanti i principi di sicurezza.

Eventuali guasti devono essere immediatamente segnalati al datore di lavoro o preposto, con l'obbligo di spegnere e scollegare dall'alimentazione elettrica le attrezzature di lavoro e i dispositivi interessati.

Pericolo	Rischio	Misure di prevenzione e protezione
Rischio elettrico	Diverse lesioni dovute a scosse elettriche o simili	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare le attrezzature di lavoro rispettando le indicazioni del produttore • Utilizzare soltanto apparecchi elettrici integri • Non utilizzare parti sotto tensione dell'impianto elettrico esposte (ad es. scatole di derivazione senza coperchio o con coperchio danneggiato, prese o interruttori dove mancano alcuni componenti, canaline per cavi visibili senza o con coperchio danneggiato) • Divieto di utilizzare parti del cavo aperte e sotto tensione (ad es. cavi con isolamento danneggiato, dove sono visibili i fili interni) • Uso obbligatorio della presa più vicina • Se le prolunghe sono necessarie, srotolare completamente il cavo e lasciarlo libero • Utilizzare solo dispositivi o accessori compatibili per il collegamento elettrico a breve termine (p.es. prolunghe) rispettando le informazioni (etichette) sulla tensione nominale (p.es. 220-240 volt), la corrente nominale (p.es. 10 ampere) e la potenza massima ammessa (p.es. 1500 watt) • Verificare sempre che la potenza ammissibile dei dispositivi per il collegamento elettrico a breve termine (ad es. presa multipla da 1500 W) sia superiore alla somma della potenza utilizzata dagli apparecchi collegati (ad es. PC 300 W + stampante 1000 W) • Utilizzare solo dispositivi integri per il collegamento elettrico a breve termine (la guaina di protezione del cavo, le prese e le spine non devono essere danneggiate, senza parti di cavo aperte (se inserite)) • I dispositivi per il collegamento elettrico a breve termine non devono provocare scintille, fumo o odore di bruciato durante il funzionamento • Non piegare, stringere o tirare eccessivamente cavi di prolunga, spine, ecc. • Controllare periodicamente lo stato e la funzionalità dei collegamenti elettrici (prese, cavi, ecc.) e segnalare immediatamente eventuali difetti • Dispositivi e accessori non compatibili non possono essere collegati tra di loro

		<ul style="list-style-type: none"> • Effettuare la ricarica elettrica da prese di alimentazione integre e attraverso i dispositivi (cavi di collegamento, alimentatori) forniti in dotazione • Inserire le spine dei cavi di alimentazione delle attrezzature/dispositivi in prese compatibili (ad es. spine a poli allineati in prese a poli allineati, spine schuko in prese schuko) • Utilizzare la presa solo se ben ancorata al muro • Utilizzare le attrezzature in luogo sicuro, lontano da fonti di calore o di innesco • Dopo aver terminato i lavori, spegnere il dispositivo e scollegarlo dalla rete elettrica se non deve essere utilizzato per un periodo di tempo più lungo • I lavori di riparazione e manutenzione possono essere eseguiti solo da personale qualificato
--	--	---

Valutazione dei rischi:	P =	1	D =	16	Rischio R = P x D	16	Alto
-------------------------	-----	---	-----	----	----------------------	----	-------------

Pericolo	Rischio	Misure di prevenzione e protezione
Incendio ed esplosione	Diverse lesioni causate da incendi da materiali solidi infiammabili, liquidi, gas derivanti da difetti dell'impianto e dei suoi componenti	<ul style="list-style-type: none"> • Avere a disposizione i numeri d'emergenza statali e locali (vigili del fuoco, polizia, soccorso, ecc.) • Prestare particolare attenzione agli apparecchi di cottura e riscaldamento con elementi di resistenza esposti o a fiamma libera (sia che si utilizzino combustibili solidi, liquidi o gassosi) • Per gli apparecchi di cottura e riscaldamento alimentati con combustibili gassosi, garantire un regolare e adeguato ricambio d'aria • Quando si utilizza l'alimentazione di rete in locali privati, conoscere la posizione della centralina e la funzione degli interruttori in essa contenuti in modo che la corrente possa essere scollegata in caso di emergenza • Mantenere libere e accessibili le aree davanti alla centralina, alle prese e davanti agli interruttori • Non conservare materiali ovvero liquidi infiammabili (carta, tessuto, materiale sintetico altamente infiammabile, sacchetti di plastica, ecc.) vicino ai componenti dell'impianto elettrico o accanto a prese di corrente integrate nel muro • Mantenere tutte le parti dell'impianto elettrico asciutte e pulite, per evitare lo sviluppo di scintille, fumo o odore di bruciato • Non tenere liquidi altamente infiammabili o sostanze esplosive nelle immediate vicinanze dell'apparecchio e dei suoi componenti e accessori

		<ul style="list-style-type: none"> • Posizionare le attrezzature e i dispositivi di lavoro in modo che siano ben ventilati e raffreddati (non coprirli, tenere sempre pulita la griglia di ventilazione) • Verificare che le attrezzature e i dispositivi di lavoro non si surriscaldino durante l'uso e non vengano utilizzati in caso di surriscaldamento • Le batterie/accumulatori non vanno gettati nel fuoco (potrebbero esplodere), né smontati, tagliati, compressi, piegati, forati, danneggiati, manomessi, immersi o esposti all'acqua o altri liquidi • Non fumare o usare fiamme libere o fonti di ignizione, osservare rigorosamente il divieto di fumo • Non gettare mozziconi accesi nelle aree esterne adibite a verde, nei vasi con piante e nei contenitori destinati ai rifiuti • È importante posizionare le lampade, specialmente quelle da tavolo, in modo tale che non vi sia contatto con materiali infiammabili. • Non bloccare le vie di fuga e non bloccare le porte tagliafuoco se sono presenti
--	--	--

Valutazione dei rischi:	P =	1	D =	16	Rischio R = P x D	16	Alto
-------------------------	-----	---	-----	----	----------------------	----	-------------

Pericolo	Rischio	Misure di prevenzione e protezione
Rischio meccanico	Rischio di inciampo, distorsioni	<ul style="list-style-type: none"> • Disporre i cavi di alimentazione e/o le eventuali prolunghe in modo da minimizzare il pericolo di inciampo

Valutazione dei rischi:	P =	1	D =	4	Rischio R = P x D	4	Basso
-------------------------	-----	---	-----	---	----------------------	---	--------------

Pericolo	Rischio	Misure di prevenzione e protezione
Rischio meccanico	Lesioni da taglio da vetro / cristallo	<ul style="list-style-type: none"> Se lo schermo è rotto, ad esempio per caduta, non toccare le schegge di vetro senza un'adeguata protezione per le mani e non cercare di rimuovere le schegge dal dispositivo Il dispositivo non dovrà essere usato fino a quando non sarà stato riparato da un esperto

Valutazione dei rischi:	P =	1	D =	4	Rischio R = P x D	4	Basso
-------------------------	-----	---	-----	---	----------------------	---	--------------

Pericolo	Rischio	Misure di prevenzione e protezione
Rischio chimico	Irritazioni da liquidi chimici	<ul style="list-style-type: none"> In caso di fuoriuscita di liquido dalle batterie/accumulatori, va evitato il contatto del liquido con la pelle o gli occhi Usare guanti e occhiali di sicurezza adatti quando si maneggiano questi liquidi Qualora si verificasse un contatto, la parte colpita va sciacquata immediatamente con abbondante acqua e va consultato un medico

Valutazione dei rischi:	P =	1	D =	4	Rischio R = P x D	4	Basso
-------------------------	-----	---	-----	---	----------------------	---	--------------

Pericolo	Rischio	Misure di prevenzione e protezione
Rischio fisico	<p>Sovraccarico del sistema muscolo-scheletrico dovuto al lavoro al videoterminale, con dispositivi di lavoro come notebook, tablet e smartphone</p> <p>Sovraccarico dei muscoli di mano e pollice</p>	<ul style="list-style-type: none"> Rispettare le procedure per la postura ergonomica È opportuno fare periodicamente delle brevi pause per distogliere la vista dallo schermo e sgranchirsi le gambe Limitare il tempo di digitazione continuata per un lungo periodo quando si utilizzano tablet e smartphone Non utilizzare tablet e smartphone per scrivere lunghi testi Evitare di utilizzare tali attrezzature mentre si cammina, salvo che per rispondere a chiamate vocali prediligendo l'utilizzo dell'auricolare È bene cambiare spesso posizione durante il lavoro anche sfruttando le caratteristiche di estrema maneggevolezza di tablet e smartphone, tenendo presente la possibilità di alternare la posizione eretta con quella seduta Soprattutto quando si utilizzano tablet e smartphone, eseguire regolarmente esercizi di allungamento (stretching) per i muscoli della mano e del pollice

Valutazione dei rischi:	P =	1	D =	4	Rischio R = P x D	4	Basso
-------------------------	-----	---	-----	---	----------------------	---	--------------

Pericolo	Rischio	Misure di prevenzione e protezione
Rischio fisico	Sovraccarico del sistema muscolo-scheletrico causa del lavoro al videoterminale, con dispositivi di lavoro come notebook, tablet e smartphone	<ul style="list-style-type: none"> • Verificare l'ergonomia del posto di lavoro (scrivania, sedia, tastiera, schermo): <ul style="list-style-type: none"> ○ lo schermo è posto perpendicolarmente rispetto alla finestra e ad una distanza tale da evitare riflessi e abbagliamenti ○ se possibile, utilizzare sempre schermo e tastiera esterna • Sistemare il notebook su un idoneo supporto che consenta lo stabile posizionamento • Utilizzare un sedile di lavoro stabile che permetta una posizione comoda • In caso di lavoro prolungato, la seduta deve avere bordi smussati • È importante stare seduti con un comodo appoggio della zona lombare e su una seduta non rigida (eventualmente utilizzare dei cuscini poco spessi) • Durante il lavoro con il notebook, la schiena va mantenuta poggiata al sedile provvisto di supporto per la zona lombare, evitando di piegarla in avanti • Mantenere gli avambracci, i polsi e le mani allineati durante l'uso della tastiera, evitando di piegare o angolare i polsi • Posizionare sempre l'apparecchiatura in modo che gli avambracci possano appoggiarsi sulla superficie di lavoro • Posizionarsi di fronte allo schermo • Utilizzare un piano di lavoro stabile, con una superficie a basso indice di riflessione, con altezza sufficiente per permettere l'alloggiamento e il movimento degli arti inferiori, in grado di consentire cambiamenti di posizione nonché l'ingresso del sedile e dei braccioli, se presenti, e permettere una disposizione comoda del dispositivo, dei documenti e del materiale accessorio • L'altezza del piano di lavoro e della seduta devono essere tali da consentire all'operatore in posizione seduta di avere gli angoli braccio/avambraccio e gamba/coscia ciascuno a circa 90° • In base alla statura, e se necessario per mantenere un angolo di 90° tra gamba e coscia, creare un poggiatesta con un oggetto di dimensioni opportune • La profondità del piano di lavoro deve essere tale da assicurare una adeguata distanza visiva dallo schermo • Frequentare corsi di formazione sulle corrette posture

Valutazione dei rischi:

P =

1

D =

4

Rischio
R = P x D

4

Basso

Pericolo	Rischio	Misure di prevenzione e protezione
Rischio fisico	Affaticamento degli occhi	<ul style="list-style-type: none"> • A causa dello schermo con una superficie molto riflettente (display lucidi o glossy), prestare particolare attenzione a quanto segue quando si utilizzano notebook, tablet e smartphone: <ul style="list-style-type: none"> ○ regolare la luminosità e il contrasto sullo schermo in modo ottimale; ○ durante la lettura, distogliere spesso lo sguardo dallo schermo per fissare oggetti lontani ○ in tutti i casi in cui i caratteri sullo schermo del dispositivo mobile siano troppo piccoli, è importante ingrandire i caratteri a schermo e utilizzare la funzione zoom per non affaticare gli occhi ○ non lavorare mai al buio • Evitare di leggere a lungo sullo smartphone

Valutazione dei rischi:	P =	2	D =	1	Rischio R = P x D	2	Molto basso
-------------------------	-----	----------	-----	----------	----------------------	----------	--------------------

Pericolo	Rischio	Misure di prevenzione e protezione
Rischio fisico	<p>Problemi causati da radiazioni / campi elettromagnetici</p> <p>Problemi a causa di interferenze</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare l'auricolare durante le chiamate • Spegnere il dispositivo nelle aree in cui è vietato l'uso di telefoni cellulari/smartphone o quando può causare interferenze o situazioni di pericolo (in aereo, strutture sanitarie, luoghi a rischio di incendio/esplosione, ecc.) • Al fine di evitare potenziali interferenze con apparecchiature mediche impiantate seguire le indicazioni del medico e le specifiche indicazioni del produttore/importatore dell'apparecchiatura • I telefoni / smartphone (dispositivi) potrebbero interferire con gli apparecchi acustici. A tal fine: <ul style="list-style-type: none"> ○ non tenere i dispositivi nel taschino ○ in caso di utilizzo posizionarli sull'orecchio opposto rispetto a quello su cui è installato l'apparecchio acustico ○ Evitare di usare il dispositivo in caso di sospetta interferenza; ○ Un portatore di apparecchi acustici che usasse l'auricolare collegato al telefono/smartphone potrebbe avere difficoltà nell'udire i suoni dell'ambiente circostante. Non usare l'auricolare se questo può mettere a rischio la propria e l'altrui sicurezza

Valutazione dei rischi:	P =	1	D =	4	Rischio R = P x D	4	Basso
-------------------------	-----	----------	-----	----------	----------------------	----------	--------------

Pericolo	Rischio	Misure di prevenzione e protezione
Rischio fisico	Danni all'udito	<ul style="list-style-type: none"> Utilizzare l'auricolare durante le chiamate, evitando di tenere il volume su livelli elevati















Valutazione dei rischi:	P =	1	D =	4	Rischio $R = P \times D$	4	Basso
-------------------------	-----	---	-----	---	-----------------------------	---	--------------

Pericolo	Rischio	Misure di prevenzione e protezione
Rischio fisico	Infiammazione delle corde vocali a causa di condizioni dell'ambiente di lavoro non adeguate alla mansione e attività progettate in maniera errata (ad es. tensione eccessiva sulla voce, laringite cronica)	<ul style="list-style-type: none"> Impostare correttamente gli altoparlanti e i microfoni sui dispositivi (non troppo rumorosi e non troppo silenziosi) Non abusare della voce per molto tempo Fare delle pause

Valutazione dei rischi:	P =	1	D =	4	Rischio $R = P \times D$	4	Basso
-------------------------	-----	---	-----	---	-----------------------------	---	--------------

DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE

Se non prescritto diversamente nel libretto delle istruzioni ovvero scheda di sicurezza ovvero "Libretto DPI" sono necessari i seguenti DPI:

INFORMAZIONE E FORMAZIONE




- Informare il personale sui rischi specifici e formare il personale sull'utilizzo dei DPI e sulle corrette procedure di lavoro
- Vedasi lista della formazione obbligatoria sui rischi specifici

Comportamento per principio di incendio

- Mantenere la calma
- Se possibile e solo senza mettere in pericolo se stessi o gli altri, disattivare le utenze presenti (PC, termoconvettori, apparecchiature elettriche) staccandone anche le spine
- Abbandonare l'edificio
- Avvertire i presenti all'interno dell'edificio o nelle zone circostanti esterne
- Chiedere aiuto e, nel caso si valuti l'impossibilità di agire, chiamare i soccorsi telefonicamente (Vigili del fuoco, Polizia, ecc.)

Numero di emergenza e informazioni necessarie per il personale d'emergenza:

<p>Numero unico di emergenza</p> 
<p>IO SONO SIGNORA / SIGNOR (nome e cognome)</p> <p>IO ABITO A / MI TROVO A (luogo e via)</p> <p>È SUCCESSO QUANTO SEGUE:</p> <p>(p.es. è stato notato un incendio, è stato notato del fumo, ci sono feriti o persone intrappolate, numero di persone colpite)</p>

- Se l'evento lo permette, in attesa o meno dell'arrivo di aiuto o dei soccorsi, provare a spegnere l'incendio attraverso i mezzi di estinzione presenti (acqua¹, coperte ignifughe², estintori³, ecc.)
- Non utilizzare acqua per estinguere l'incendio su apparecchiature o parti di impianto elettrico o quantomeno prima di avere disattivato la tensione dal quadro elettrico
- Se non si riesce ad estinguere l'incendio, abbandonare il luogo dell'evento (chiudendo le porte dietro di sé ma non a chiave) e aspettare all'esterno l'arrivo dei soccorsi per fornire indicazioni
- Se non è possibile abbandonare l'edificio, chiudersi all'interno di un'altra stanza tamponando la porta con panni umidi, se disponibili, per ostacolare la diffusione dei fumi all'interno, aprire la finestra e segnalare la propria presenza.

¹ È idonea allo spegnimento di incendi di manufatti in legno o in stoffa ma non per incendi che originano dall'impianto o da attrezzature elettriche

² In caso di principi di incendio dell'impianto elettrico o di altro tipo (purché si tratti di piccoli focolai) si possono utilizzare le coperte ignifughe o, in loro assenza, coperte di lana o di cotone spesso (evitare assolutamente materiali sintetici o di piume come i *pile* e i piumini) per soffocare il focolaio (si impedisce l'arrivo di ossigeno alla fiamma). Se particolarmente piccolo il focolaio può essere soffocato anche con un recipiente di metallo (ad es. un coperchio o una pentola di acciaio rovesciata).

³ ESTINTORI A POLVERE (ABC)

Sono idonei per spegnere i fuochi generati da sostanze solide che formano bruce (fuochi di classe A), da sostanze liquide (fuochi di classe B) e da sostanze gassose (fuochi di classe C). Gli estintori a polvere sono utilizzabili per lo spegnimento dei principi d'incendio di ogni sostanza anche in presenza d'impianti elettrici in tensione.

ESTINTORI AD ANIDRIDE CARBONICA (CO₂)

Sono idonei allo spegnimento di sostanze liquide (fuochi di classe B) e fuochi di sostanze gassose (fuochi di classe C); possono essere usati anche in presenza di impianti elettrici in tensione. Occorre prestare molta attenzione all'eccessivo raffreddamento che genera il gas: ustione da freddo alle persone e possibili rotture su elementi caldi (ad es.: motori o parti metalliche calde potrebbero rompersi per eccessivo raffreddamento superficiale). Non sono indicati per spegnere fuochi di classe A (sostanze solide che formano bruce). A causa dell'elevata pressione interna l'estintore a CO₂ risulta molto più pesante degli altri estintori a pari quantità di estinguente.

ISTRUZIONI PER L'UTILIZZO DELL'ESTINTORE

- sganciare l'estintore dall'eventuale supporto e porlo a terra;
- rompere il sigillo ed estrarre la spinetta di sicurezza;
- impugnare il tubo erogatore o manichetta;
- con l'altra mano, impugnata la maniglia dell'estintore, premere la valvola di apertura;
- dirigere il getto alla base delle fiamme premendo la leva prima ad intermittenza e poi con maggiore progressione;
- iniziare lo spegnimento delle fiamme più vicine a sé e solo dopo verso il focolaio principale