

Smart Working

Competenza: **Datore di lavoro**

Comportamenti di prevenzione generale richiesti allo smart worker:

- 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 di lavoro abituali.
- 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 dei 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 in smart working rispettando le indicazioni qui di seguito indicate.

Valutazione dei rischi per smart worker in ambienti outdoor

Competenza: **Datore di lavoro**

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 e 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 rettili pericolosi o insetti
Altri pericoli	Vari pericoli dovuti alla mancanza di acqua potabile	<ul style="list-style-type: none"> • Non consentire lo svolgimento dell'attività in aree in cui non ci sia la possibilità di approvvigionarsi di acqua potabile

Competenza: Lavoratori

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 =	2	D =	2	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 sostanze chimiche 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 rettili pericolosi o insetti

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

Pericolo	Rischio	Misure di prevenzione e protezione
Altri pericoli	Vari pericoli dovuti alla mancanza di acqua potabile	<ul style="list-style-type: none"> Si raccomanda lo svolgimento dell'attività in aree in cui ci sia la possibilità di approvvigionarsi di acqua potabile

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

Valutazione del rischio per smart worker in ambienti indoor privati**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 dipendenti di conseguenza per evitare riflessioni e abbagliamenti
Condizioni ambientali di lavoro	Malattia causata da un areazione non idonea (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: Lavoratori

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 =	1	D =	2	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 umana.

Valutazione dei rischi:	P =	1	D =	2	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 =	2	D =	2	Rischio R = P x D	4	Basso
-------------------------	-----	----------	-----	----------	----------------------	----------	--------------

Valutazione del rischio per smart worker 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 sostanze chimiche	<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: Lavoratori

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 do 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, srotolarle 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 =	2	D =	2	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 causa del 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

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"> ○ in una situazione corretta 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 • 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 =

2

D =

2Rischio
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 x D	4	Basso
-------------------------	-----	----------	-----	----------	----------------------	----------	--------------

Valutazione del rischio per smart worker che utilizzano apparecchiature e dispositivi di lavoro, in particolare notebook, tablet e smartphone quando si trovano, come passeggeri, nei mezzi di trasporto (treno, aereo, nave, auto, sistema di ascensore) o in luoghi pubblici

Competenza: Datore di lavoro

Pericolo	Rischio	Misure di prevenzione e protezione
Rischio fisico durante l'uso di un notebook	Sovraccarico del sistema muscolo-scheletrico	<ul style="list-style-type: none"> È possibile lavorare in un locale pubblico o in viaggio solo ove le condizioni siano sufficientemente confortevoli ed ergonomiche, prestando particolare attenzione alla comodità della seduta, all'appoggio lombare e alla posizione delle braccia rispetto al tavolino di appoggio Nelle imbarcazioni il notebook è utilizzabile solo nei casi in cui sia possibile predisporre una idonea postazione di lavoro al chiuso e in assenza di rollio/beccheggio della nave Non permettere l'utilizzo del notebook su autobus/tram, metropolitane, taxi e in macchina
Rischio meccanico durante l'utilizzo del telefono/smartphone	Lesioni varie dovute a incidenti	<ul style="list-style-type: none"> informare il lavoratore al riguardo (vedi testo sottostante Competenza: Lavoratore)

Competenza: Lavoratori

Quando si usano i mezzi di trasporto, osservare le disposizioni impartite dal personale viaggiante (autisti, controllori, personale di volo, ecc.)

Pericolo	Rischio	Misure di prevenzione e protezione
Rischio fisico durante l'uso di un notebook	Sovraccarico del sistema muscolo-scheletrico	<ul style="list-style-type: none"> È possibile lavorare in un locale pubblico o in viaggio solo ove le condizioni siano sufficientemente confortevoli ed ergonomiche, prestando particolare attenzione alla comodità della seduta, all'appoggio lombare e alla posizione delle braccia rispetto al tavolino di appoggio Evitare lavori prolungati nel caso l'altezza della seduta sia troppo bassa o alta rispetto al piano di appoggio del notebook; Nelle imbarcazioni il notebook è utilizzabile solo nei casi in cui sia possibile predisporre una idonea postazione di lavoro al chiuso e in assenza di rollio/beccheggio della nave Utilizzare la ricarica dei dispositivi mobili a disposizione dei clienti, solo se la presa è integra o normalmente ancorata al suo supporto parete Non utilizzare il notebook su autobus/tram, metropolitane, taxi e in macchina anche se si è passeggeri


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

Pericolo	Rischio	Misure di prevenzione e protezione
Rischio meccanico durante l'utilizzo del telefono/smartphone	Lesioni varie dovute a incidenti	<ul style="list-style-type: none"> • Non tenere mai in mano il telefono cellulare/smartphone durante la guida: le mani devono essere sempre tenute libere per poter condurre il veicolo • Durante la guida usare il telefono cellulare/smartphone esclusivamente con l'auricolare o in modalità viva voce • Inviare e leggere i messaggi solo durante le fermate in area di sosta o di servizio o se si viaggia in qualità di passeggero • Non utilizzare il telefono cellulare/smartphone nelle aree di distribuzione di carburante • Non tenere o trasportare liquidi infiammabili o materiali esplosivi in prossimità del dispositivo, dei suoi componenti o dei suoi accessori • Non collocare il dispositivo nell'area di espansione dell'airbag

Valutazione dei rischi:	P =	2	D =	16	Rischio R = P x D	32	Alto
-------------------------	-----	----------	-----	-----------	----------------------	-----------	-------------

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 le 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 braci (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 braci). A causa dell'elevata pressione interna l'estintore a CO₂ risulta molto più pesante degli altri estintori a pari quantità di estinguento.

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

Nel caso di smart working in luogo pubblico o come ospiti in altro luogo di lavoro privato è importante

- Accertarsi dell'esistenza di divieti e limitazioni di esercizio imposti dalle strutture e rispettarli
- Prendere visione, soprattutto nel piano dove si è collocati, delle piantine particolareggiate a parete, della dislocazione dei mezzi antincendio, dei pulsanti di allarme, delle vie di esodo
- Visualizzare i numeri di emergenza interni che sono in genere riportati sulle piantine a parete (addetti lotta antincendio/emergenze/coordinatore per l'emergenza, ecc.)
- Leggere attentamente le indicazioni scritte e quelle grafiche riportate in planimetria
- Rispettare il divieto di fumo
- Evitare di creare ingombri alla circolazione lungo le vie di esodo
- Segnalare al responsabile del luogo o ai lavoratori designati quali addetti ogni evento pericoloso, per persone e cose, rilevato nell'ambiente occupato.