



Via Petrarca, 19 – 33100 – Udine
TEL 0432-1276212
mail: udic842006@istruzione.it
udic842006@pec.istruzione.it
Codice meccanografico – UDIC842006
Codice fiscale 94127280306
Codice univoco fatturazione UFK51D



Prot. 2376/2020

Udine, 14 marzo 2020
Al personale
Agli esercenti la funzione genitoriale
Agli studenti e alle studentesse
Al DSGA
Al sito WEB

CIRCOLARE N. 226

Oggetto: suggerimenti e indicazioni pratiche per la tutela della salute nell'utilizzo del computer o altri dispositivi

In queste settimane è notevolmente aumentato il numero di ore giornaliere che gli studenti e gli insegnanti trascorrono al computer o utilizzando altri dispositivi.

Dato che le procedure attuate per la didattica a distanza si configurano, dal punto di vista della salute e della sicurezza, come smart working (lavoro agile), è necessario che tutti seguano le indicazioni previste dall'allegato XXXIV del cosiddetto Testo unico sulla tutela della salute e della sicurezza sul lavoro (D.Lgs. 81/2008) di seguito sintetizzate:

Indicazioni generali

Per evitare affaticamenti della vista, durante le sessioni di lavoro o di studio 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**, per riposare la vista, camminare o distendere le gambe.

Si ricorda che la letteratura scientifica ha evidenziato che in relazione all'età dei bambini i tempi di attenzione variano da 15 minuti, per i più piccoli, ai 30 minuti per i più grandi. Inoltre bambini e ragazzi non devono superare i 120 minuti di videolezione al giorno.

Schermo

La risoluzione dello schermo deve essere tale da garantire una buona definizione, una grandezza sufficiente dei caratteri e uno spazio adeguato tra essi. L'immagine sullo schermo deve essere stabile; esente da farfallamento, tremolio o da altre forme di instabilità.

La brillantezza e il contrasto tra il testo e lo sfondo dello schermo devono essere regolabili e adattabili alle condizioni ambientali. Sullo schermo non devono essere presenti riflessi e riverberi che possano causare disturbi.

Lo schermo deve essere orientabile ed inclinabile e posizionato in maniera che lo spigolo superiore dello schermo sia posto un po' più in basso rispetto agli occhi e a una distanza 50-70 cm.

È consigliabile distogliere lo sguardo dallo schermo di tanto in tanto, focalizzandolo su qualcosa di lontano.

Tastiera e dispositivi di puntamento

La tastiera deve consentire di 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.

Piano di lavoro

Il piano di lavoro deve essere stabile, di dimensioni sufficienti a permettere una disposizione flessibile dello schermo, della tastiera, dei quaderni e degli altri oggetti utilizzati.

L'altezza del piano di lavoro deve essere compresa fra 70 e 80 cm. Lo spazio a disposizione deve permettere l'alloggiamento e il movimento delle gambe.

Il supporto per gli eventuali documenti deve essere stabile e regolabile e deve essere collocato in modo tale da ridurre al minimo i movimenti della testa e degli occhi.

Sedile di lavoro

Il sedile di lavoro deve essere stabile e permettere comodità e libertà nei movimenti. È preferibile utilizzare sedie girevoli e ad altezza regolabile in maniera indipendente dallo schienale, il quale deve fornire un adeguato supporto alla regione dorso-lombare e deve essere regolabile in altezza e inclinazione.

Ambiente

Il posto di lavoro deve essere ben dimensionato e allestito in modo che vi sia spazio sufficiente per permettere cambiamenti di posizione e movimenti operativi.

L'illuminazione generale e specifica (lampade da tavolo) deve garantire un illuminamento sufficiente e un contrasto appropriato tra lo schermo e l'ambiente circostante.

Bisogna evitare i riflessi sullo schermo, i contrasti eccessivi e gli eventuali abbagliamenti, pertanto bisogna tenere conto degli effetti della presenza di finestre, pareti trasparenti o traslucide o altri tipi di pareti di colore chiaro. È preferibile che le finestre siano munite di tende o altri dispositivi di copertura in grado di attenuare la luce del giorno.

Rumore

I suoni e i rumori presenti, compreso l'eventuale ascolto di musica, non devono essere un elemento di disturbo o distrazione.

Considerazioni finali

Alcuni studi hanno dimostrato che un uso eccessivo del computer può dare problemi di insonnia, isolamento, tensione nei muscoli, mal di testa, depressione o ansia. Pertanto è bene non mettersi al computer di notte, interagire regolarmente con i propri familiari, mangiare in compagnia, bere molta acqua, molte tisane calde (utili anche per rafforzare il sistema immunitario in tempi di Covid 19) e ancora prendersi pause frequenti.

Le regole qui riportate rappresentano una sintesi di quelle effettivamente previste nei luoghi di lavoro, ma applicate con buon senso saranno senz'altro di aiuto per non mettere inutilmente a rischio la propria salute in queste giornate di emergenza.

Il Dirigente Scolastico
dott.ssa Maria Elisabetta Giannuzzi
(firma autografa sostituita a mezzo stampa, ex
art.3, co 2, D.Lgs. 39/93)