



## ISTITUTO COMPRESIVO STATALE

Sez. Primavera - Infanzia-Primaria-Sec. 1° grado

"C.G.VIOLA" TARANTO

Taranto, 14/12/2018

Al **Direttore S. G. A.**  
**SEDE**  
Agli **Assistenti Amministrativi**  
**SEDE**  
e, p.c. Al **RLS**  
**SEDE**

Circolare n. **301**

**Oggetto: Disposizioni per la tutela della salute di coloro che operano al computer.**

Tenuto conto delle vigenti disposizioni di igiene del lavoro e di sicurezza, per la tutela della salute dei lavoratori, consapevoli del fatto che chi lavora al computer, specie nei lunghi periodi di tempo, può accusare problemi alla vista, disturbi muscolo-scheletrici e di stress, **si dispongono le seguenti misure e prescrizioni** che vengono, altresì, notificate a ciascuna delle SS. LL.:

1. L'utilizzo del computer e delle relative apparecchiature videoterminali deve essere effettuato per un numero massimo di quattro (4) ore giornaliere e per non più di venti (20) ore settimanali: non lavorare per più di due (2) ore consecutive e concedersi una pausa obbligatoria di quindici (15) minuti ogni 120 minuti di lavoro al videoterminale, anche alternando il tipo di prestazioni inerenti al profilo professionale.
2. Calcolare l'altezza del sedile misurando la distanza e l'altezza dell'incavo del ginocchio e diminuendola di tre centimetri per eliminare la compressione delle vene.
3. Utilizzare, nel caso di bassa statura, apposite pedane poggia piedi.
4. Variare spesso la posizione cercando di non assumere atteggiamenti rigidi e contratti del corpo.
5. Portare il bacino in avanti e la colonna vertebrale inclinata indietro di 90° - 120° in modo da determinare una pressione dei rischi intervertebrali e un maggior riposo muscolare.
6. Appoggiare gli avambracci sul piano di lavoro con inclinazione del gomito pari o superiore a 90°.
7. Collocare la tastiera in linea con lo schermo e, ove presente, leggìo portapagine o in posizione equidistante in caso di attività mista (per ridurre il carico delle vertebre cervicali e non sovraimpegnare la vista con continue messe a fuoco).
8. Avere una distanza dal video tra 60 e 80 cm.
9. Avere il centro dello schermo al di sotto degli occhi: con un'angolazione compresa tra i 15° e 20°.
10. Non inclinare continuamente il capo in avanti o indietro al fine di non caricare troppo le vertebre cervicali.
11. Evitare effetti di abbagliamento o riverbero della luce sul video regolando l'orientamento dello schermo o filtrando o schermando le sorgenti luminose.

La presente circolare viene pubblicata anche sul sito della scuola [www.sestocircoloviola.gov.it](http://www.sestocircoloviola.gov.it) nell'Area Sicurezza.

IL DIRIGENTE SCOLASTICO  
Dott.ssa Marilena SALAMINA

Firma autografa sostituita a mezzo stampa ai sensi dell'art. 3, c. 2 del D.Lgs. 39/1993



Sede Centrale: Via Zara, 35 - 74121 Taranto - Tel. 099.7352446  
Ambito Territoriale: 21 TA1 | Codice Mecc.: taic845002 | Codice Fiscale: 90214470735  
E-mail posta certificata: [taic845002@pec.istruzione.it](mailto:taic845002@pec.istruzione.it) - E-mail: [taic845002@istruzione.it](mailto:taic845002@istruzione.it)  
Sito: [www.sestocircoloviola.gov.it](http://www.sestocircoloviola.gov.it)

