



## 1° CIRCOLO DIDATTICO "MARIA PIA"

VIA IV NOVEMBRE, n. 1 – 74027 - SAN GIORGIO JONICO (TA)

Tel. 0995919988 – Sito web [mariapiasg.edu.it](http://mariapiasg.edu.it)

PEO: [taee08300v@istruzione.it](mailto:taee08300v@istruzione.it) – PEC: [taee08300v@pec.istruzione.it](mailto:taee08300v@pec.istruzione.it)

Cod. Mec. TAE08300V – CF. 80017190739 – Cod. IPA [istsc\\_taee08300v](http://istsc_taee08300v) – Cod. Uni. UFR1KQ



### CIRCOLARE INTERNA N. 67

San Giorgio Jonico, 9 ottobre 2023

DIREZ.DID. 1° CIRCOLO MARIA PIA  
SAN GIORGIO IONICO (TA)  
Prot. 0008025 del 09/10/2023  
VI-9 (Uscita)

Alla c.a. **Direttore SGA**

Alla c.a. **Assistenti Amministrativi**  
Alla c.a. **Personale docente interessato**  
e p.c. Alla c.a. **RLS**

e p.c. Alla c.a. **RSPP di Circolo**  
[raffaelecasieri@gmail.com](mailto:raffaelecasieri@gmail.com)

Al Registro elettronico / Sito web / Atti

**OGGETTO:** Disposizioni per la tutela della salute del personale che opera al computer

#### IL DIRIGENTE SCOLASTICO

VISTO	l'art. 25 del D. Lgs. n. 165/2001;
VISTO	il D. Lgs. n. 81/2008 e ss.mm.ii.;
TENUTO CONTO	delle vigenti disposizioni di igiene del lavoro e di sicurezza per la tutela della salute dei lavoratori;
CONSIDERATO	che chi lavora al computer, specie nei lunghi periodi di tempo, può accusare problemi alla vista, disturbi muscolo-scheletrici e di stress,

#### DISPONE

le seguenti misure e prescrizioni che vengono, altresì, notificate a tutti gli effetti di legge 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, leggio porta-pagine 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 trasmessa per debita presa visione al personale amministrativo e al personale docente interessato, al fine di assicurare la conoscenza in merito agli adempimenti correlati e agli obblighi previsti.

IL DIRIGENTE SCOLASTICO

*dott. Giuseppe Falanga*



Il documento è firmato digitalmente ai sensi del D. Lgs. 82/2005 s.m.i. e norme collegate e sostituisce il documento cartaceo e la firma autografa.