

## Istituto Comprensivo Navelli

P.zza San Pelino Recapito temporaneo Zona M.A.P. NAVELLI CAP 67020 NAVELLI (AQ) Tel. 0862/959464  
Codice Fiscale N.80009930662  
e-mail: aqic823003@istruzione.it  
PEC: aqic823003@pec.istruzione.it

# DOCUMENTO DI VALUTAZIONE DEI RISCHI

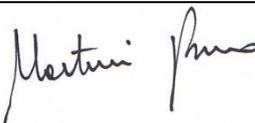


## VALUTAZIONE RISCHI DIDATTICA A DISTANZA E SMART WORKING

VALUTAZIONE DEL RISCHIO "DIDATTICA A DISTANZA" E SMART WORKING PER  
I LAVORATORI DELLA SCUOLA E PER GLI ALUNNI ASSIMILATI

Versione 1.1

Data: novembre 2020

Il Datore di Lavoro	RSPP	RLS
	ing. Bruno Martini	
		

## **SOMMARIO**

PREMESSA

LO SMART WORKING E I RELATIVI RISCHI

EFFETTI SULLA SALUTE PROVOCATI DAI VDT (VIDEO TERMINALI)

LE TIPOLOGIE DI RISCHIO PER LO SMART WORKING / DIDATTICA A DISTANZA

POSTAZIONI LAVORATIVE PER LO SMART WORKING E RISCHI CORRELATI

REQUISITI DEI LUOGHI PER EFFETTUARE LO SMART WORKING/DIDATTICA A DISTANZA IN

SICUREZZA

MISURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE DA ATTUARE NEI LUOGHI PER EFFETTUARE LO

SMARTWORKING/DIDATTICA A DISTANZA

MISURE COMPORTAMENTALI DA ATTUARE NEI LUOGHI PER EFFETTUARE LO SMART

WORKING/DIDATTICA A DISTANZA

ULTERIORI CONSIGLI PER IL LAVORO AL VIDEO TERMINALE VDT

### **ALLEGATI:**

ALLEGATO 1 – Schema “ergonomia della postazione di lavoro”

ALLEGATO 2 – Schema “disposizione della postazione di lavoro”

## PREMESSA

**L'ISTITUTO**, in ottemperanza alle disposizioni di legge del MIUR inerenti l'adozione del sistema di "didattica a distanza" che genera una serie di implicazioni e conseguenze connesse al suo utilizzo, con il supporto del proprio Medico Competente (MC), emana una serie di disposizioni volte all'**aggiornamento del D.V.R. con una serie di misure per la sicurezza dei lavoratori e degli alunni assimilati, volte a ridurre la possibilità di insorgenza di rischi correlati alla didattica a distanza.** Nella fattispecie, si rileva come la didattica a distanza sia molto importante, soprattutto in questo periodo, ma allo stesso tempo non bisogna eccedere. L'eccesso può portare a una sorta di dipendenza dal computer, da internet e dal telefonino con l'inevitabile insorgenza di rischi per la salute dei soggetti interessati dall'erogazione e dalla fruizione del servizio (personale docente, non docente e alunni).

La Nota del MIUR 388/2020 sulla didattica a distanza, a seguito dell'emergenza dovuta al Coronavirus, riporta la "Progettazione delle attività" in cui è indicato che "occorre ricercare un giusto equilibrio tra attività didattiche a distanza e momenti di pausa, in modo da evitare i rischi derivanti da un'eccessiva permanenza davanti agli schermi."

Ciò in quanto questa modalità didattica comporta un maggior utilizzo del videoterminale da parte di docenti e alunni rispetto all'attività ordinaria.

A tale scopo sono riportate e integrate le indicazioni tratte dal Documento di Valutazione dei Rischi da diffondere ad insegnanti e alunni per prevenire i rischi legati all'uso del videoterminale.

Agli insegnanti è chiesto di tenere conto nella programmazione delle attività didattiche anche del susseguirsi delle altre lezioni e, prima della lezione, di ricordare agli alunni (equiparati a lavoratori) alcune indicazioni da adottare nell'utilizzo del videoterminale.

Alla luce della presenza dei rischi e infortuni dovuti alla Didattica a Distanza, il datore di lavoro è tenuto a integrare il Documento di Valutazione dei Rischi, in modo da fornire ai lavoratori e alle famiglie degli studenti tutti gli strumenti di tutela laddove è necessario, individuando ogni misura di protezione del personale e a garantire adeguata formazione agli alunni e alle loro famiglie.

È inoltre opportuno attivare procedure di informazione dei lavoratori, degli studenti assimilati ai lavoratori e degli esercenti la responsabilità genitoriale di questi ultimi.

Nonostante, l'attivazione della DAD sia legata a motivi emergenziali, per la tutela di un interesse pubblico, è necessario evidenziare, come varino sensibilmente rischi specifici connessi alla prestazione lavorativa di alcuni soggetti, in particolare di docenti e studenti (equiparati ai lavoratori).

Ai sensi dell'art. 29, comma 3, D.Lgs. 81/2008 e successive modificazioni, "(...) *il documento di valutazione dei rischi deve essere rielaborato, in occasione di modifiche del processo produttivo o*

dell'organizzazione del lavoro significative ai fini della salute e della sicurezza dei lavoratori, o in relazione al grado di evoluzione della tecnica, della prevenzione e della protezione o a seguito di infortuni significativi o quando i risultati della sorveglianza sanitaria ne evidenzino le necessità (...)" . A seguito di tali rielaborazioni, le misure di prevenzione dovranno essere aggiornate.

*“Dobbiamo stare attenti che la didattica a distanza non diventi l'unico strumento, come una sorta di meccanismo obbligatorio, per studiare o per sentirsi. Il periodo storico lo richiede, ma facciamo con cautela. Non sottovalutare i rischi per la salute dei nostri minori. Stare ore e ore davanti a un computer può causare danni alla vista e alla salute in generale. Infine, è importante che queste lezioni garantiscano una interazione tra professori e alunni per sviluppare un contatto, anche se virtuale”.* Dott. Jacopo Marzetti, Garante dell'Infanzia e dell'Adolescenza della Regione Lazio.

## **1. LO SMART WORKING E I RELATIVI RISCHI**

Lo smart working e la fruizione delle lezioni a distanza implicano, per docenti e studenti, il restare per diverse ore davanti a videotermini, dunque, una situazione “atipica” rispetto alla classica lezione svolta all'interno dell'aula.

Per quanto riguarda il personale amministrativo, invece, sebbene svolga tipicamente il proprio lavoro mediante l'ausilio di supporti informatici, è necessario evidenziare come, anche per questa categoria di lavoratori, possono variare i rischi per la sicurezza e quelli per la salute.

Con lo smart working, sono aumentate le ore trascorse davanti ai dispositivi elettronici (computer, tablet e cellulari) per i tanti studenti che stanno seguendo le lezioni di didattica a distanza, per i docenti e per il personale scolastico. E questo, potrebbe avere delle conseguenze negative sulla vista, sull'apparato muscolo-scheletrico e provocare non per ultimo sintomi da stress.

## **2. EFFETTI SULLA SALUTE PROVOCATI DAI VDT (VIDEO TERMINALI)**

I principali problemi legati all'uso del VDT per Smart Working/didattica a distanza possono essere:

- **Disturbi oculo-visivi** (fatica visiva)
- **Disturbi muscolo-scheletrici** (dolori muscolo-scheletrici)
- **Affaticamento mentale e stress**
- **Affaticamento fisico**

### **Fatica visiva o astenopia**

È una sindrome clinica, causata da un disagio nella visione, che si manifesta con un insieme di sintomi e segni in prevalenza oculari ma anche generali. L'affaticamento oculare (o astenopia) si manifesta a causa di un sovraccarico lavorativo degli occhi. Più precisamente, tale stanchezza deriva dall'eccessivo sforzo dei muscoli intrinseci ed estrinseci del bulbo oculare. Questi muscoli, infatti, quando si osserva un oggetto, sono deputati alla messa a fuoco (accomodazione). L'affaticamento oculare colpisce soprattutto le persone sottoposte a stress visivo (es. videoterministi) e quelle interessate da difetti visivi non corretti in modo adeguato, quali ipermetropia, astigmatismo, miopia, strabismo, ambliopia, blefariti, congiuntiviti, sindrome

dell'occhio secco e retinopatie degenerative. L'astenopia si può associare a bruciore, dolore e secchezza oculare, fotofobia, visione annebbiata o doppia e mal di testa.

È già ampiamente dimostrato dalla letteratura scientifica che sia l'utilizzo prolungato dei videoterminali sia le attività svolte all'interno delle proprie abitazioni sono tra i principali fattori di rischio dell'occhio secco.

Lo sviluppo ma anche l'aggravamento dei sintomi dell'occhio secco sono legati anche al tipo di microambiente, pensiamo allora alla percentuale di umidità o di particolati e particelle che possono esserci all'interno delle abitazioni. Molto spesso gli edifici, soprattutto quelli vecchi, non hanno un sistema di areazione, per questo è importante scegliere con cura l'ambiente casalingo in cui mettersi a lavorare.

I video terminali (VDT) creano un affaticamento all'occhio e l'attenzione visiva va ad alterare la statica palpebrale, riducendo l'ammiccamento, e quindi la lubrificazione. Questo può favorire ulteriormente lo svilupparsi ma soprattutto l'aggravarsi dell'occhio secco.

Soprattutto i bambini che stanno meno all'aria aperta, come accade purtroppo in questo momento, potranno presentare alla fine dell'anno scolastico un maggior affaticamento e rischio di accentuazione dei disturbi visivi e sono più predisposti a far progredire la loro eventuale miopia.

### **Disturbi muscolo-scheletrici**

Le posture forzate implicano un lavoro muscolare statico (contrazioni prevalentemente isometriche) e quindi una ridotta irrorazione sanguigna con conseguente fatica e dolore nei muscoli interessati. Questi sintomi sono transitori e reversibili, ma se il lavoro muscolare statico viene ripetuto giornalmente per un lungo periodo di tempo saranno coinvolti non solo i muscoli ma anche le articolazioni e i tendini. Si possono quindi riscontrare i seguenti disturbi:

- Sovraccarico funzionale della colonna vertebrale.
- Riduzione del consumo di energie con tendenza al sovrappeso ed obesità.
- Ristagno venoso a livello degli arti inferiori.
- Affezioni dei tendini della spalla.
- Tendiniti di polso e mano.
- Sindrome del tunnel carpale.

### **Affaticamento mentale e stress**

L'utilizzo del video terminale (VDT) può determinare la comparsa della fatica mentale, caratterizzata da sensazione aspecifica di disagio, di stanchezza, e che può portare a situazioni di stress ed espressioni nevrotiche o psicotiche quali ansia e depressione. L'insorgenza di tali disturbi è di solito correlata con una cattiva organizzazione del lavoro.

Si individuano quattro categorie di sintomi da stress:

- sintomi fisici: mal di testa, mal di schiena, indigestione, tensione nel collo e nelle spalle, dolore allo stomaco, tachicardia, sudorazione delle mani, extrasistole, agitazione, problemi

- di sonno, stanchezza, capogiri, perdita di appetito, problemi sessuali, fischi alle orecchie;
- sintomi comportamentali: digrignare i denti, alimentazione compulsiva, più frequente assunzione di alcolici, atteggiamento critico verso gli altri, comportamenti prepotenti, difficoltà a portare a termine i compiti;
- sintomi emozionali: tensione, rabbia, nervosismo, ansia, pianto frequente, infelicità, senso di impotenza, predisposizione ad agitarsi o sentirsi sconvolti;
- sintomi cognitivi: difficoltà a pensare in maniera chiara, problemi nella presa di decisione, distrazione, preoccupazione costante, perdita del senso dell’umorismo, mancanza di creatività.

### Affaticamento fisico

L’affaticamento fisico genera problemi legati alla postura e alla postazione di lavoro dotata di VDT, alle condizioni ergonomiche e di igiene ambientale, al tempo trascorso davanti al VDT.

### 3. LE TIPOLOGIE DI RISCHIO PER LO SMART WORKING / DIDATTICA A DISTANZA

Rischi per la sicurezza:	i rischi per la sicurezza, o rischi infortunistici, sono quelli legati al potenziale verificarsi di un incidente e/o infortunio a discapito delle persone addette ad un’attività lavorativa. Le conseguenze possono verificarsi a seguito di “impatto” con agenti di diversa natura (meccanica, elettrica, chimica, ecc...).
Rischi per la salute:  Fatica visiva  Disturbi muscolo-scheletrici  Stress	i rischi per la salute, o rischi igienico-ambientali, sono quelli legati alla potenziale compromissione dell’equilibrio biologico del personale addetto ad operazioni specifiche. Lo svolgimento di alcuni compiti, pertanto, può comportare l’emissione di fattori di rischio, di natura chimica, fisica e biologica, cui sono esposti i soggetti durante lo svolgimento dell’attività lavorativa. Le cause di tali rischi possono essere dovute a non idonee condizioni igienico – ambientali, alle caratteristiche del processo di lavoro e all’utilizzo di determinate modalità operative. <b>I principali rischi per la salute del lavoratore/studente correlati all’utilizzo della Didattica a Distanza sono: fatica visiva (astenopia), disturbi muscolo-scheletrici, Stress.</b>
Rischi trasversali:	i rischi trasversali sono individuabili all’interno dell’articolazione del rapporto operatore-organizzazione. Tale rapporto, soggetto ad interazioni di tipo fisiche, organizzative e psicologiche muove all’interno di un più ampio “quadro” di possibili fonti e situazioni di rischio.

### 4. POSTAZIONI LAVORATIVE PER LO SMART WORKING E RISCHI CORRELATI

Rilevata l’impossibilità del datore di lavoro a effettuare “materialmente” sopralluoghi e rilievi all’interno di ciascun ambiente operativo, per l’individuazione di rischi generici e specifici risultano

di fondamentale importanza attenzione e cura impiegate dal singolo dipendente (ovvero studente) per l'organizzazione e l'esecuzione del proprio lavoro.

## **5. REQUISITI DEI LUOGHI PER EFFETTUARE LO SMART WORKING/DIDATTICA A DISTANZA IN SICUREZZA**

Nei luoghi utilizzati per lo smart working/didattica a distanza, è necessario che il lavoratore/alunno /esercente la responsabilità genitoriale constati e si adoperi per l'eliminazione di eventuali carenze strutturali, quali ad esempio:

- **scarsa illuminazione,**
- **pavimentazione inadatta,**
- **fissaggio di mobili ed attrezzature non a tenuta.**

## **6. MISURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE DA ATTUARE NEI LUOGHI PER EFFETTUARE LO SMART WORKING/DIDATTICA A DISTANZA**

### **POSTAZIONE**

- Evitare di utilizzare e/o manipolare sostanze pericolose in prossimità dei dispositivi, soprattutto se di tipo elettrico/elettronico.
- Evitare di sovraccaricare la presa elettrica della postazione di Smart Working con molti dispositivi elettrici/elettronici collegati (stampanti, caricatori cellulari, lampade, TV, ecc.).
- Accertarsi dell'effettiva idoneità dell'impianto elettrico e che questo sia sicuro per lo svolgimento dell'attività lavorativa richiesta. Difatti, constatata la mancata presenza di sistemi antincendio per le postazioni di lavoro, questo punto assume fondamentale importanza al fine di garantire l'esecuzione della prestazione di lavoro in tutta sicurezza.
- Posizionare il video e la tastiera in posizione corretta rispetto al corpo (il corpo, la tastiera ed il video devono essere sulla stessa linea).
- Posizionare la tastiera sul tavolo di lavoro in modo che si siano circa tra i 5 e i 10 cm tra la tastiera e il bordo del tavolo per appoggiare le mani.
- Il monitor deve essere posizionato ad una distanza che può variare a piacimento tra i 40 e 60 cm.
- Regolare in altezza il monitor in modo che sia un po' più basso dell'altezza degli occhi.
- Posizionare il monitor in modo da evitare i riflessi di luce naturale o artificiale.
- Mantenere il tavolo di lavoro sgombero da materiali ed attrezzature che al momento non servono.
- Richiudere i cassetti delle scrivanie e delle cassettiere una volta utilizzati.
- Controllare periodicamente lo stato dei collegamenti elettrici.
- Non collegare più macchine alla stessa presa rischiando un sovraccarico.
- Disporre i cavi in modo ordinato per evitare intralci e cadute.

## **7. MISURE COMPORTAMENTALI DA ATTUARE NEI LUOGHI PER EFFETTUARE LO SMART WORKING/DIDATTICA A DISTANZA**

Si rileva, infine, l'assoluta necessità di adottare comportamenti idonei alle circostanze, con l'intento di evitare l'insorgenza di pregiudizi per la salute del singolo lavoratore; proprio l'adozione

di buone pratiche all'interno dell'ambiente di lavoro può minimizzare l'insorgenza dei rischi per la salute.

È necessario, pertanto, assicurarsi della concomitanza delle seguenti condizioni:

- presenza di un adeguato microclima (temperatura, umidità, ventilazione)
- presenza di un idoneo livello di illuminazione all'interno dell'ambiente;
- assumere una postura corretta adoperando, preferibilmente, sedie e scrivanie ergonomiche;
- rispettare le pause durante l'orario di lavoro/didattica a distanza/studio (15 minuti ogni 2 ore di lavoro sui videoterminali);
- evitare il sovraccarico da stress;
- bere un bicchiere d'acqua in più ed eventualmente rinunciare ad una postazione fissa ma, se possibile, camminare (per esempio nella pausa tra una video lezione e un'altra);
- Cambiare posizione (da eretto a seduto e viceversa) almeno ogni ora in modo da evitare possibili disturbi alla colonna vertebrale.
- Qualche volta distogliere lo sguardo da oggetti vicini e rivolgerlo verso oggetti lontani (ad esempio fuori dalla finestra) per rilassare l'accomodazione.
- eventuale utilizzo di "lacrime artificiali" per lubrificare l'occhio;

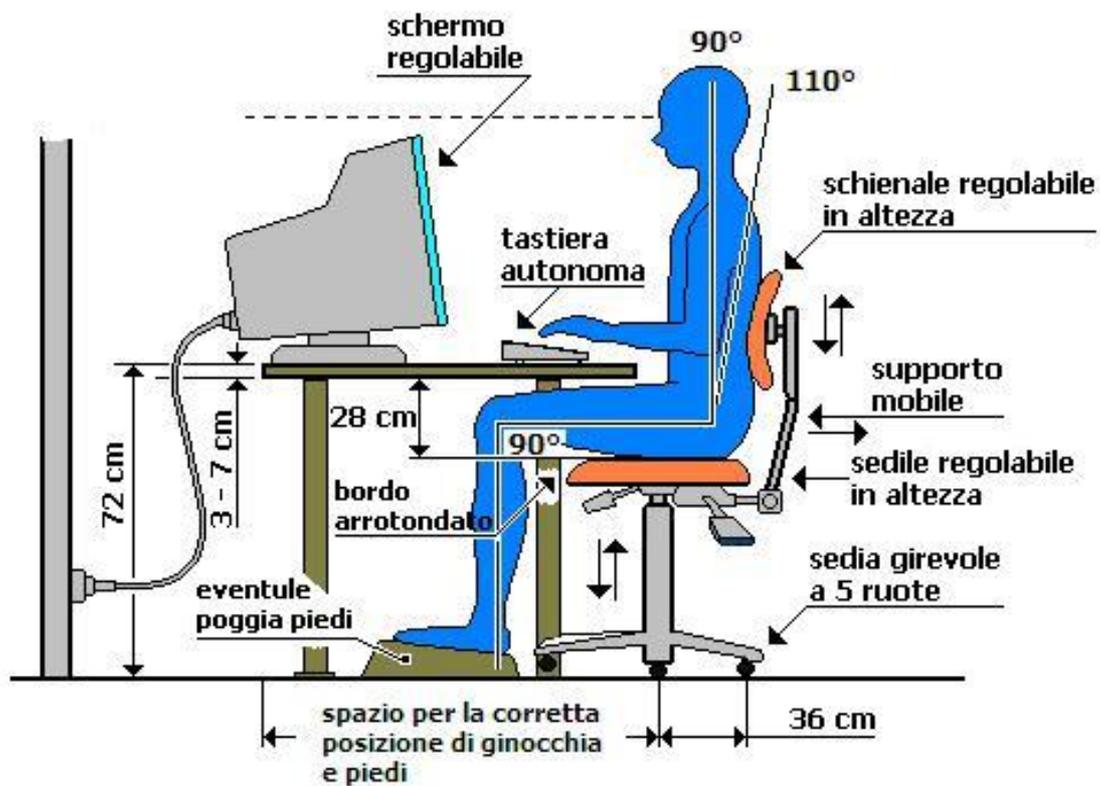
## **8. ULTERIORI CONSIGLI PER IL LAVORO AL VIDEO TERMINALE VDT**

- Acquista consapevolezza che restare troppe ore davanti al PC può rappresentare un rischio per la tua salute.
- Scegli attrezzature ergonomiche cioè ADATTABILI alle tue esigenze personali; disponile con ATTENZIONE in modo corretto e comodo.
- Elimina i riflessi dallo schermo ed i contrasti luminosi eccessivi: possono causare disturbi visivi e costringere il corpo in posizioni sbagliate e dannose.
- Sbatti spesso le palpebre per lubrificare gli occhi e, per rilassarne i muscoli, ogni tanto guarda oggetti lontani.
- Nel regolare lo schermo preferisci un fondo chiaro e caratteri scuri: riducono riflessi e contrasti.
- Quando sei seduto, CAMBIA DI FREQUENTE la posizione del corpo e delle gambe.
- Pause brevi e frequenti sono preferibili a pause lunghe e infrequenti; se tendi a dimenticarle, usa un timer o un apposito software che ti ricordi di fare pause ed esercizi fisici
- Mantieni il tronco appoggiato allo schienale, meglio se leggermente inclinato all'indietro
- Regola bene l'altezza del sedile in modo da avere LE SPALLE RILASSATE e GLI AVAMBRACCI BEN APPOGGIATI SUL TAVOLO durante la digitazione
- Non appoggiare polsi e avambracci su degli spigoli durante la digitazione e nelle pause
- Evita di tenere i polsi in tensione, piegati cioè flessi o estesi
- Nell'usare la tastiera ed il mouse, evita movimenti rapidi e ripetitivi delle mani per periodi lunghi

- Alterna periodicamente l'uso del mouse con altri dispositivi (touchpad, trackball) per far riposare alcuni muscoli e farne lavorare altri
- Dedica qualche minuto ad apprendere meglio le applicazioni, le scorciatoie ergonomiche e le macro per digitare meno e, soprattutto, per ridurre l'uso del mouse.
- Non pigiare con forza sui tasti e non stringere il mouse.
- Varia la tua attività, alzati appena possibile, distendi i muscoli e muovi le articolazioni
- Quando parli al telefono, prendi l'abitudine di alzarti o rilassarti sullo schienale; non tenere a lungo il telefono tra testa e spalla e, se devi usarlo mentre digiti, ricorri al viva voce o ad una cuffia telefonica
- Durante le pause, anche brevi, pratica qualche distensione e respira profondamente per rilassarti
- Le cellule dei muscoli, tendini ed articolazioni respirano e si nutrono attraverso il sangue: i muscoli contratti a lungo senza pause non ricevono ossigeno e nutrimento a sufficienza quindi segnalano il loro disagio attraverso sensazioni di peso e fastidio prima e di dolore poi.
- Massaggia di frequente le parti indolenzite per stimolare la circolazione del sangue; dei preparati naturali a base di ARNICA risultano utili in molti casi per alleviare dolori muscolari e tendiniti.
- Se i dolori persistono, consulta un fisioterapista, un medico del lavoro o un fisiatra.

Si consiglia la lettura della pubblicazione INAIL "Il lavoro al videoterminale" a cui si rimanda in particolare per "Gli esercizi di stretching e rilassamento" pagg. 32-37

# Allegato 1- Schema "ergonomia della postazione di lavoro"



## Allegato 2 – Schema “disposizione della postazione di lavoro”

