



Ministero dell'istruzione
(Ufficio Scolastico Regionale per il Lazio
Istituto Comprensivo Statale N. 12 Borgo Faiti
04100 — B.go Faili (LT) — Via Frangipane snc
CF. 91124390591 -CM. LTIC84900N
Tel. 0773 258792 -Fax 0773 1871355
Itic84900n@pec.istruzione.it [Itic84900n_istruzione.it](http://www.icborgofaiti.edu.it) —
<http://www.icborgofaiti.edu.it>
Codice Univoco Ufficio UF2DEB
IBAN: IT89G0103014700000004358066



Circolare n. 24

Borgo Faiti, 29/09/2022

Al Personale Amministrativo
Al sito web

Ai sensi della normativa in materia di sicurezza e salute nei luoghi di lavoro, si richiama l'attenzione del personale interessato all'osservanza delle seguenti misure di prevenzione e protezione dai rischi derivanti dall'uso dei VDT.

- ☐ Deve essere assolutamente rispettata la pausa di 15' ogni 120' di utilizzo continuativo dei videotermini;
 - ☐ Illuminare correttamente il posto di lavoro;
 - ☐ Posizionare il video in modo da avere le finestre né di fronte né di spalle e l'illuminazione artificiale al di fuori del campo visivo;
 - ☐ Assumere la postura corretta di fronte al video in modo tale da assicurare una distanza occhi-schermo pari a 50/70 cm.;
 - ☐ Distogliere periodicamente lo sguardo dal video e fissare oggetti lontani al fine di ridurre l'affaticamento visivo;
 - ☐ Durante le pause ed i cambiamenti di attività previsti, è opportuno non dedicarsi ad attività che richiedono un intenso impegno visivo;
- CI Assumere una postura corretta di fronte al video, con i piedi ben poggiati sul pavimento e la schiena poggiata allo schienale della sedia nel tratto lombare, regolando allo scopo l'altezza della sedia e l'inclinazione dello schienale;
- CI Posizionare il video di fronte, in modo tale che il margine superiore dello schermo sia posto alla stessa altezza o un po' più in basso rispetto agli occhi, in modo da favorire una naturale posizione del collo;
- ☐ Posizionare la tastiera frontalmente allo schermo, in modo da evitare frequenti spostamenti del capo e torsioni del collo;
- CI Posizionare la tastiera ad una distanza dal bordo della scrivania di almeno 10/15 cm. In modo da poter poggiare comodamente gli avambracci ed alleggerire la tensione dei muscoli del collo e delle spalle;
- Evitare irrigidimenti delle dita e del polso durante la digitazione e l'utilizzo del mouse e, per quanto possibile, posizioni di lavoro fisse per tempi prolungati.



Il Dirigente Scolastico
Dott.ssa Maria Ponticiello

(firma autografa sostitutiva a mezzo stampa, ex art. 3, co. 2, D. lgs 39/93)