

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p style="text-align: center;"><b>Ministero dell'Istruzione e del Merito</b><br/> <b>Ufficio Scolastico Regionale per il Lazio</b><br/> <b>Istituto Comprensivo Statale N. 12 Borgo Faiti</b><br/> <b>04100 – B.go Faiti (LT) – Via Frangipane snc</b><br/> <b>C.F. 91124390591 –C.M. LTIC84900N</b><br/> <b>Tel. 0773 258792</b><br/> <a href="mailto:ltic84900n@pec.istruzione.it">ltic84900n@pec.istruzione.it</a> <a href="mailto:ltic84900n@istruzione.it">ltic84900n@istruzione.it</a> –<br/> <a href="http://www.icborgofaiti.edu.it">http://www.icborgofaiti.edu.it</a><br/> <b>Codice Univoco Ufficio UF2DEB</b></p> |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|

Al Personale ATA  
Ruolo Amministrativo  
Al DSGA  
Al Sito Web

Circ. n. 37  
Del 15/10/2024

**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;
- ☐ 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;
- ☐ 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;

- ❑ 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.<sup>ssa</sup> Maria Ponticiello

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