

	Ministero dell'Istruzione e del Merito Ufficio Scolastico Regionale per il Lazio Istituto Comprensivo Statale N. 12 Borgo Faiti 04100 – B.go Faiti (LT) – Via Frangipane snc C.F. 91124390591 –C.M. LTIC84900N Tel. 0773 258792 ltic84900n@pec.istruzione.it ltic84900n@istruzione.it – http://www.icborgofaiti.edu.it Codice Univoco Ufficio UF2DEB	
---	---	---

Circ. n. 36
Del 01/10/2025

Al Personale ATA
Ruolo Amministrativo
Al DSGA
Al Sito Web

Oggetto: Misure di Prevenzione e Protezione derivanti dall'uso dei VDT

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.^{ssa} Maria Ponticiello
(firma autografa sostituita a mezzo stampa,
ex art.3,co.2,D.lgs.39/93)