



Ministero dell'Istruzione e del merito

Istituto Comprensivo Marco D'Oggiono



Via Vittorio Veneto, 2-23848 OGGIONO (LC) - Tel. 0341-576074-576296-579291

C.F. 92058750131 - Cod.Mecc. C.M. LCIC82100A - Codice Univoco UFSUJD

Sito www.icsoggiono.edu.it E-mail lcic82100a@istruzione.it PEC lcic82100a@pec.istruzione.it

Oggiono, 09/09/2025

Al personale docente e al
personale amministrativo
dell'Istituto Comprensivo
"Marco D'Oggiono"
via Vittorio Veneto, 2
23848 Oggiono (LC)

Oggetto: informativa sulla Salute e Sicurezza nell'utilizzo di attrezzature di lavoro digitali e in modalità di lavoro flessibile

L'obiettivo della presente circolare è quello di fornire consigli pratici per evitare disturbi legati a posture scorrette, affaticamento visivo o a un uso non ottimale delle tecnologie. In un contesto lavorativo dove gli strumenti digitali sono parte integrante della didattica e della professione, è fondamentale promuovere una cultura della prevenzione sempre più attenta e diffusa. A tal fine, è necessario porre l'attenzione su alcuni principi e buone pratiche contenuti nel "Documento di Valutazione dei Rischi per il Lavoro Agile", redatto ai sensi del D.Lgs. 81/08. Sebbene il documento di riferimento nasca per il personale che svolge la propria attività in smart working, le indicazioni sulla prevenzione dei rischi sono di **fondamentale importanza per tutti i lavoratori**, poiché si riferiscono all'uso quotidiano, anche domestico, di computer portatili, tablet e smartphone.

Si riportano alcuni punti chiave del Documento di Valutazione dei Rischi per il Lavoro Agile.

ERGONOMIA

Quando si utilizza un computer portatile per periodi prolungati (ad esempio per la preparazione di lezioni o la correzione di elaborati), è importante prestare attenzione alla postura.

- **Supporto stabile:** occorre posizionare il computer su un piano di lavoro stabile che consenta un comodo appoggio degli avambracci.
- **Posizione corretta:** è importante mantenere la schiena appoggiata allo schienale, con un adeguato supporto lombare, e fare in modo che l'angolo tra braccio/avambraccio e gamba/coscia sia di circa 90°. Se necessario, è opportuno utilizzare un poggiapiedi.
- **Distanza dallo Schermo:** assicurarsi che ci sia una distanza visiva adeguata dallo schermo,



Ministero dell'Istruzione e del merito

Istituto Comprensivo Marco D'Oggiono



Via Vittorio Veneto, 2-23848 OGGIONO (LC) - Tel. 0341-576074-576296-579291

C.F. 92058750131 - Cod.Mecc. C.M. LCIC82100A - Codice Univoco UFSUJD

Sito www.icsoggiono.edu.it E-mail lcic82100a@istruzione.it PEC lcic82100a@pec.istruzione.it

indicativamente tra 50 e 70 cm.

PREVENZIONE DELL'AFFATICAMENTO VISIVO

Lavorare a lungo davanti a uno schermo può creare problemi di affaticamento della vista.

- **Illuminazione adeguata:** la postazione di lavoro non deve avere riflessi o abbagliamenti sullo schermo. L'ideale è posizionare lo schermo perpendicolarmente alle finestre. Non occorre lavorare mai completamente al buio.
- **Pause visive:** occorre fare brevi e frequenti pause distogliendo lo sguardo dallo schermo per fissare oggetti lontani.
- **Regolazione schermo:** è necessario regolare la luminosità e il contrasto in modo ottimale e, se i caratteri sono troppo piccoli, utilizzare lo zoom.

USO SICURO DELLE ATTREZZATURE ELETTRICHE

Occorre prestare attenzione ai seguenti aspetti:

- **Integrità dei dispositivi:** utilizzare sempre cavi e caricatori integri e forniti in dotazione. Se un dispositivo emette fumo, odore di bruciato o scintille, occorre smettere immediatamente di usarlo e scollegarlo dalla corrente.
- **Attenzione ai cavi:** disporre i cavi in modo che non creino pericolo di inciampo.

Si ringrazia per l'attenzione e la collaborazione e si porgono distinti saluti.

La Dirigente Scolastica
Prof.ssa Pierina Lucia Montella
(Firma autografa sostituita a mezzo stampa
ex art. 3 c. 2 Dlgs. N. 39/93)