Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Ufficio Scolastico Regionale per il Lazio
Istituto Comprensivo "Città dei Bambini"
Via San Giorgio,25 - 00013 Mentana (Roma)
Codice Fiscale 97713170583 – http://www.iccittadeibambini.edu.it/
☎06.909.00.91 🖷 06.90.90.491: RMIC8DP005@istruzione.it

Circ. 83

Mentana, 25/11/2019

AL PERSONALE AMMINISTRATIVO
AL DSGA
AL DIRIGENTE SCOLASTICO

Disposizioni per l'utilizzo di apparecchiature dotate di videoterminale

Si comunicano le disposizioni relative all'utilizzo di apparecchiature dotate di videoterminale pe il personale interessato.

Il personale addetto ai videoterminali dovrà organizzare il lavoro in modo da contenere l'impiego delle apparecchiature dotate di schermo video entro le 4 ore giornaliere e comunque in modo da mantenere il limite di esposizione al di sotto delle 20 ore settimanali;

Nel caso in cui non sia possibile contenere abitualmente il lavoro al di sotto delle 20 ore settimanali, è necessario adottare le conseguenti misure di prevenzione:

- Per ridurre l'affaticamento visivo ed i rischi a carico dell'apparato oculo-visivo, è necessario:
  - orientare il VDT in modo da non avere sorgenti luminose anteriori o posteriori allo schermo, evitando riflessi e abbagliamenti;
  - mantenere la distanza degli occhi dallo schermo compresa tra i 60 e gli 80 centimetri.
- Per evitare o ridurre i disturbi scheletrici o muscolari, soprattutto in caso d'uso prolungato dei VDT, è consigliabile:
  - stare seduti col bacino leggermente spostato in avanti e la colonna vertebrale leggermente piegata all'indietro
  - variare di tanto in tanto la posizione del corpo;
  - evitare di tenere a lungo il capo inclinato in avanti o all'indietro;

Ove l'attività si protragga per almeno 4 ore consecutive, dovrà sempre essere osservata una pausa di riposo di 15 minuti ogni due ore di lavoro dedicandosi ad altra attività amministrativa che non preveda videoterminale.

Il Dirigente Scolastico
Firma autografa omessa ai sensi dell'art. 3 del D. Lgs. n. 39/1993