



# ISTITUTO COMPRENSIVO "FRANCESCO GIACOMO PIGNATELLI"

Sede Centrale Via Don Minzoni, n. 1  
74023 GROTTAGLIE

tel. segret. 099 5635481 – tel. presid. 099 5619721, Fax n. 099 5669005  
[www.istitutocomprensivopignatelli.gov.it](http://www.istitutocomprensivopignatelli.gov.it)



Distretto n.054 - Cod. Mecc. TAIC85900X - C.F. 90214490733; @-mail, [taic85900x@istruzione.it](mailto:taic85900x@istruzione.it); PEC, [taic85900x@pec.istruzione.it](mailto:taic85900x@pec.istruzione.it)

Infanzia "La Sorte", via Garcia Lorca (tel. 099 5612454);  
Infanzia "Campitelli", via Campobasso (tel. 099 5611956);  
Primaria, Via Don Minzoni n. 1 (tel. 099 5635481 - 5619721)  
Secondaria di I Grado - Via Campobasso n.4 (tel. 099 5612441, tel. presid. 099 5619589 - fax 099 5619588)

ISTITUTO COMPRENSIVO "F. G. PIGNATELLI"-GROTTAGLIE  
Prot. 0006173 del 05/12/2018  
08 (Uscita)

Al Direttore S. G. A.  
SEDE  
Agli Assistenti Amministrativi  
SEDE  
Al Personale docente interessato  
SEDE  
e, p.c. Al RLS  
SEDE

## **Oggetto: Disposizioni per la tutela della salute di coloro che operano al computer.**

Tenuto conto delle vigenti disposizioni di igiene del lavoro e di sicurezza, per la tutela della salute dei lavoratori, consapevoli del fatto che chi lavora al computer, specie nei lunghi periodi di tempo, può accusare problemi alla vista, disturbi muscolo-scheletrici e di stress, **si dispongono le seguenti misure e prescrizioni** che vengono, altresì, notificate a ciascuna delle SS. LL.:

1. L'utilizzo del computer e delle relative apparecchiature videoterminali deve essere effettuato per un numero massimo di quattro (4) ore giornaliere e per non più di venti (20) ore settimanali: non lavorare per più di due (2) ore consecutive e concedersi una pausa obbligatoria di quindici (15) minuti ogni 120 minuti di lavoro al videoterminale, anche alternando il tipo di prestazioni inerenti al profilo professionale.
2. Calcolare l'altezza del sedile misurando la distanza e l'altezza dell'incavo del ginocchio e diminuendola di tre centimetri per eliminare la compressione delle vene.
3. Utilizzare, nel caso di bassa statura, apposite pedane poggia piedi.
4. Variare spesso la posizione cercando di non assumere atteggiamenti rigidi e contratti del corpo.
5. Portare il bacino in avanti e la colonna vertebrale inclinata indietro di 90° - 120° in modo da determinare una pressione dei rischi intervertebrali e un maggior riposo muscolare.
6. Appoggiare gli avambracci sul piano di lavoro con inclinazione del gomito pari o superiore a 90°.
7. Collocare la tastiera in linea con lo schermo e, ove presente, leggio portapagine o in posizione equidistante in caso di attività mista (per ridurre il carico delle vertebre cervicali e non sovraimpegnare la vista con continue messe a fuoco).
8. Avere una distanza dal video tra 60 e 80 cm.
9. Avere il centro dello schermo al di sotto degli occhi: con un'angolazione compresa tra i 15° e 20°.

10. Non inclinare continuamente il capo in avanti o indietro al fine di non caricare troppo le vertebre cervicali.
11. Evitare effetti di abbagliamento o riverbero della luce sul video regolando l'orientamento dello schermo o filtrando o schermando le sorgenti luminose.

Copia della presente circolare viene consegnata a tutto il personale amministrativo per assicurare la conoscenza per gli adempimenti e gli obblighi previsti.

**IL DIRIGENTE SCOLASTICO  
DOTT.SSA MARISA BASILE**