

## INFORMATIVA PER LA DIDATTICA A DISTANZA

La Nota del MIUR 388/2020 sulla didattica a distanza, a seguito dell'emergenza dovuta al Coronavirus, riporta la *"Progettazione delle attività"* in cui è indicato che *"occorre ricercare un giusto equilibrio tra attività didattiche a distanza e momenti di pausa, in modo da evitare i rischi derivanti da un'eccessiva permanenza davanti agli schermi."*

Ciò in quanto questa modalità didattica comporta un maggior utilizzo del videoterminale da parte di docenti e alunni rispetto all'attività ordinaria.

A tale scopo sono riportate le seguenti indicazioni per prevenire i rischi legati all'uso del videoterminale, ferme restando tutte le indicazioni già contenute nella Circolare salute, sicurezza e antincendio "Linee guida per i lavoratori per la salvaguardia della salute e sicurezza propria, nonché di terzi" dello scorso autunno.

È sempre necessario, nella programmazione delle attività didattiche:

1. Evitare, possibilmente, che le lezioni superino i 45 minuti, in modo tale che ogni ora vi sia un riposo di 10/15 minuti di lavoro lontano dal vdt,
2. suddividere possibilmente le lezioni tra mattina e pomeriggio,
3. tener conto anche del susseguirsi delle altre lezioni,

### **L'utilizzo prolungato dei videotermini può provocare:**

- disturbi oculo-visivi
- dolori muscolari
- stress
- affaticamento fisico
- affaticamento mentale

### **Misure di prevenzione e protezione**

#### **Postazione**

- Posizionare il video e la tastiera in posizione corretta rispetto al corpo (il corpo, la tastiera ed il video devono essere sulla stessa linea).
- Posizionare la tastiera sul tavolo di lavoro in modo che si siano circa tra i 5 e i 10 cm tra la tastiera e il bordo del tavolo per appoggiare l'avambraccio.
- Il monitor deve essere posizionato ad una distanza che può variare a piacimento tra i 40 e 60 cm.
- Regolare in altezza il monitor in modo che sia un po' più basso dell'altezza degli occhi.
- Posizionare il monitor in modo da evitare i riflessi di luce naturale o artificiale.
- Mantenere il tavolo di lavoro sgombero da materiali ed attrezzature che al momento non servono.
- Richiudere i cassetti delle scrivanie e delle cassettiere una volta utilizzati.
- Controllare periodicamente lo stato dei collegamenti elettrici.
- Non collegare più attrezzature elettriche alla stessa presa, rischiando un sovraccarico.
- Disporre i cavi in modo ordinato per evitare inciampi e cadute.

#### **Misure comportamentali**

- Effettuare le pause lavorative con cambiamenti di attività per almeno 15 minuti ogni due ore di lavoro al videoterminale.
- Qualche volta, distogliere lo sguardo da oggetti vicini e rivolgerlo verso oggetti lontani (ad esempio fuori dalla finestra).

**ALLEGATO:** file "Videotermini-consigli per salute e benessere"