

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 indicazioni tratte dal Documento di Valutazione dei rischi da diffondere ad insegnanti e alunni per prevenire i rischi legati all'uso del videoterminale se pure per una durata limitata all'emergenza sanitaria in atto.

Agli insegnanti è chiesto di tenere conto nella programmazione delle attività didattiche anche del susseguirsi delle altre lezioni e, prima della lezione, di ricordare agli alunni (equiparati a lavoratori) alcune indicazioni da adottare nell'utilizzo del videoterminale.

I videoterminali possono provocano:

- 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 le mani.
- 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 macchine alla stessa presa rischiando un sovraccarico.
- Disporre i cavi in modo ordinato per evitare intralci 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).
- Cambiare posizione (da eretto a seduto e viceversa) almeno ogni ora in modo da evitare possibili disturbi alla colonna vertebrale.

ALLEGATO: pubblicazione INAIL "*Il lavoro al videoterminale*"

A cui si rimanda in particolare per "*Gli esercizi di stretching e rilassamento*" pagg. 32-37