

ALLEGATO 1a - RICHIESTA DI ACCESSO AL LAVORO AGILE

Alla c.a.
Direttore/Responsabile della Struttura

Oggetto: domanda di accesso allo smart working.

Il/La sottoscritto/a _____

nato/a a _____ il _____

residente a _____ Via _____ n. _____

matr. _____ in servizio presso _____

nel profilo _____

rapporto di lavoro: tempo determinato tempo indeterminato

tempo: full-time tempo parziale orizzontale/verticale al _____ %

CHIEDE

di essere ammessa/o a svolgere l'attività lavorativa in regime di smart working.

DICHIARA a tale fine:

a) luogo/luoghi di svolgimento della prestazione lavorativa:

b) data di inizio e di fine dello svolgimento dell'attività in modalità agile (max mesi 12):

c) fascia oraria di lavoro (comprensiva di almeno 30 minuti di pausa pranzo qualora l'attività lavorativa sia superiore alle sei ore):

d) motivazioni a supporto della richiesta (indicare una o più opzioni):

1. appartenenza ad una delle seguenti categorie (art. 18 co.3 bis legge 81/2017):

- lavoratore in possesso del riconoscimento di disabilità ai sensi dell'art. 3, comma 3, Legge n. 104/1992 e s.m.i. (con connotazione di gravità);
- lavoratori con figli fino a dodici anni e, senza alcun limite, in caso di disabilità;

- lavoratori *caregivers* ai sensi dell'art.1 co.255 legge n. 205/2017 in possesso di certificazione medica attestante lo status;

2. Altre motivazioni (indicare uno dei criteri di preferenza di cui all'art.8, o eventuale altra diversa motivazione):

e) disponibilità tecnologiche proprie (PC, telefono fisso, smartphone, ADSL, tethering/hotspot WIFI):

f) numero di telefono durante le fasce orarie di contattabilità per le giornate in cui la prestazione è svolta in modalità agile:

g) obiettivi generali e specifici da perseguire in modalità agile

Luogo e data _____

Firma del dipendente _____

SPAZIO RISERVATO AL DIRETTORE/RESPONSABILE DOPO AVER RICEVUTO LA PRESENTE RICHIESTA.

Per autorizzazione, _____

**INFORMATIVA SUI RISCHI
PER LA SALUTE E LA
SICUREZZA**

**Indicazioni per i lavoratori
che utilizzano videotermini
in modalità di lavoro agile**

Agosto 2023



IOV - Istituto Oncologico Veneto

Servizio di Prevenzione e Protezione

R.S.P.P. Dott.ssa Nadia Giordano



REGIONE DEL VENETO



IOV - Istituto Oncologico Veneto

Servizio di Prevenzione e Protezione

R.S.P.P. Dott.ssa Nadia Giordano



REGIONE DEL VENETO

INDICE

1. PREMESSA.....	4
2. NORMATIVA DI RIFERIMENTO.....	4
3. RISCHI GENERALI E SPECIFICI COLLEGATI ALL'UTILIZZO DI VIDEOTERMINALE	4
3.1 RISCHI LEGATI ALL'UTILIZZO DEI VIDEOTERMINALI.....	4
3.1.1 POSTAZIONE AL VIDEOTERMINALE.	5
3.2 AFFATICAMENTO VISIVO	9
3.3 DISTURBI MUSCOLO SCHELETRICI	9
3.4 STRESS MENTALE.....	10
3.5 RISCHIO ELETTRICO.....	10



1. PREMESSA

Il presente documento è destinato ai lavoratori dell'IR.C.C.S. IOV che prestano attività lavorativa in modalità agile (*smart working*).

Lo scopo è quello fornire indicazione sui rischi generali e dei rischi specifici connessi alla particolare modalità di esecuzione della prestazione lavorativa, affinché il lavoratore possa operare una scelta consapevole del luogo in cui espletare l'attività lavorativa in modalità di lavoro agile.

Si riporteranno in breve sia le indicazioni previste dalla normativa vigente in materia di sicurezza e salute nei luoghi di lavoro, nello specifico relative all'utilizzo dei videotermini, sia quelle previste da linee guida nazionali ed internazionali.

2. NORMATIVA DI RIFERIMENTO

Contributi normativi:

- D.Lgs. 81/08, Titolo VII, articoli dal 172 al 178;
- D.Lgs. 81/08, allegato XXXIV;
- Circolare del 25 gennaio 2001 n. 16 del Ministero del Lavoro e della Previdenza sociale;
- Le norme per i videotermini: la serie UNI EN ISO 9241.

Contributi per approfondimenti:

- *INAIL, Sezione Ergonomia: Videotermini. (www.inail.it);*
- *SUVA: Ergonomia sul lavoro.*

3. RISCHI GENERALI E SPECIFICI COLLEGATI ALL'UTILIZZO DI VIDEOTERMINALE

Con "*lavoro al videoterminale*" si intende lo svolgimento di un'attività lavorativa che comporta l'utilizzo di attrezzature munite di videotermini.

- **Videoterminale:** schermo alfanumerico o grafico a prescindere dal tipo di procedimento di visualizzazione utilizzato;
- **Posto di lavoro al VDT:** l'insieme che comprende le attrezzature munite di videoterminale, eventualmente con tastiera ovvero altro sistema di immissione dati, incluso il mouse, il software per l'interfaccia uomo-macchina, gli accessori opzionali, le apparecchiature connesse, comprendenti l'unità a dischi, il telefono, il modem, la stampante, il supporto per i documenti, la sedia, il piano di lavoro, nonché l'ambiente di lavoro immediatamente circostante;
- **Lavoratori addetti al videoterminale:** coloro che utilizzano attrezzatura munita di videotermini, in modo sistematico o abituale, per 20 ore settimanali.

3.1 RISCHI LEGATI ALL'UTILIZZO DEI VIDEOTERMINALI

Lavorare al videoterminale può esporre il lavoratore ad una serie di rischi legati al:

- mantenimento di una postura statica;
- alla necessità di concentrare lo sguardo su uno schermo per quasi tutto l'orario di lavoro, con possibile affaticamento visivo e carico mentale.

Per ridurre l'esposizione a tali rischi si rende necessario ottemperare a prescrizioni specifiche individuate dal Testo Unico per la sicurezza, relativamente alla postazione di lavoro (*arredi, orientamento della stessa rispetto all'ambiente di lavoro*), alle attrezzature di lavoro (*Computer, stampanti, telefoni*) e all'ambiente in generale (*illuminazione, areazione, microclima*).

3.1.1 POSTAZIONE AL VIDEOTERMINALE.

La postazione al videoterminale deve essere realizzata in modo che il lavoratore possa mantenere una postura corretta, che non causi traumi al sistema muscoloscheletrico e che non comporti un eccessivo affaticamento della vista.

La **corretta posizione** da assumere da seduto rispetto al piano di lavoro è la seguente:

- schiena dritta, sorretta da appoggio lombare;
- braccia verticali rispetto al piano, senza la necessità di mantenere sollevate le spalle;
- avambracci orizzontali, paralleli al piano di lavoro, appoggiandosi su questo o sui braccioli;
- Mani parallele alla tastiera. Il piano di lavoro deve essere sufficientemente libero da non costringere a piegare lateralmente i polsi. Anche nel caso di uso del mouse deve esserci la possibilità di un appoggio dell'avambraccio (tra tastiera e fine scrivania, almeno uno spazio libero tra i 15 e 20 cm);



Figura 1: "Lavorare al videoterminale. Consigli per lavorare comodi". Opuscolo SUVA. Fonte: <https://www.suva.ch/it-ch/download/regole-e-consigli/lavorare-al-videoterminale--consigli-per-lavorare-comodi--84021.l>

il **piano di lavoro** deve:

- avere un'ampiezza tale da poter disporre convenientemente tutti gli strumenti necessari all'attività, consentendo la necessaria libertà di movimento per utilizzarli agevolmente (preferibilmente non inferiore ai 120 cm);
- avere una profondità congrua a garantire una adeguata distanza tra occhi e schermo (almeno 60 – 70 cm);
- garantire uno spazio libero al di sotto di esso per muovere con comodità gli arti inferiori al fine di consentire il cambio di posizione (almeno 70 cm, con uno spazio tra la seduta e la parte inferiore del piano di lavoro di 28 cm, considerata sufficiente per le cosce);
- Al di sotto del piano di lavoro i piedi devono avere uno stabile appoggio (poggiapiedi regolabile). L'angolo assunto dalla caviglia in posizione da lavoro deve essere di 90°. Le ginocchia devono poter formare un angolo di 90° tra cosce e gambe;
- essere stabile, evitando rischi di cedimento o ribaltarsi;
- preferibilmente senza spigoli vivi;
- regolabile in altezza seconda delle esigenze dell'operatore (altezza da terra tra i 70 – 80cm);
- essere opaca, per evitare possibili fastidiosi fenomeni di riflessione, e deve essere di un colore adeguato, possibilmente chiaro.



Figura 2: "Lavorare al videoterminale. Consigli per lavorare comodi". Opuscolo SUVA. Fonte: <https://www.suva.ch/it-ch/download/regole-e-consigli/lavorare-al-videoterminale--consigli-per-lavorare-comodi--84021.l>

Il sedile deve:

- ergonomico, preferibilmente costituito da una base a 5 razze antiribaltamento e di rotelle per facilitare gli spostamenti e favorire il cambio posizione senza ruotare la colonna vertebrale;
- avere uno schienale regolabile in altezza e in inclinazione, in modo che sia sostenuto il tratto lombare della colonna vertebrale. Lo schienale deve formare un angolo con la seduta di 90-100°;
- avere la possibilità di adattare gli spazi della seduta all'utilizzatore (quindi profondità della seduta e larghezza e altezza dei braccioli);
- avere seduta e schienale in materiale traspirante e facile da pulire;
- avere braccioli regolabili, che non ostacolino la vicinanza con il piano di lavoro.

Disposizione dello schermo e delle periferiche:

- Tutti i dispositivi e i materiali necessari all'attività (tastiera, mouse, schermo, fogli, leggìo, ecc.) devono poter essere disposti ordinatamente sul piano di lavoro in modo da non renderne difficoltoso l'utilizzo;
- Lo schermo e la tastiera vanno posizionati di fronte al lavoratore e parallelamente al bordo del piano di lavoro. Davanti alla tastiera si deve disporre di uno spazio di circa 15 - 20 cm per appoggiare le mani;
- Lo schermo non va posizionato troppo in alto rispetto allo sguardo del lavoratore, in quanto una posizione di questo tipo per un periodo prolungato può provocare dolori al collo e disturbi agli occhi. Non va mai posizionato sul computer o su supporti di altro genere. Il bordo superiore dello schermo deve quindi trovarsi 5-10 cm al di sotto dell'altezza degli occhi. Lo scopo è evitare che gli occhi siano costretti a compiere movimenti eccessivi di accomodazione, e che contemporaneamente la testa possa mantenere una postura rilassata, evitando rotazioni e movimenti;
- La tastiera deve essere inclinabile, dotata di piedini antiscivolo, priva di spigoli vivi, non deve dar luogo a riflessi e deve essere di facile pulizia;
- Le tastiere possono essere compatte o estese (in quelle estese il tastierino numerico è separato, così come i tasti di controllo e quelli del cursore), piane o con profilo inclinato o concavo, con tasti piatti o sagomati. Davanti alla tastiera deve esserci uno spazio che consenta un comodo appoggio degli avambracci; in mancanza di questo spazio

le braccia devono poter poggiare sui braccioli della sedia o su altri tipi di sostegno, senza mai restare in sospensione o in appoggio su spigoli;

- Il mouse deve essere posizionato sullo stesso piano della tastiera. deve essere garantito uno spazio sufficiente per l'appoggio dell'avambraccio che manovra il mouse; durante l'uso la mano dovrebbe rimanere rilassata, evitando appoggi su spigoli o posizioni di appoggio forzato sul polso. Il mouse deve essere di dimensioni adeguate a permettere un comodo appoggio della mano e delle dita distese, senza posizioni forzate e contratte.
- Il mouse deve poter scorrere senza sforzi della mano o delle dita;
- L'unità video e le diverse periferiche sono in genere collegati al computer tramite cavi. I cavi devono essere disposti in modo tale da non impedire la corretta disposizione delle varie parti della postazione di lavoro e con il normale uso del videoterminale. Devono essere leggeri e sufficientemente lunghi, o eventualmente raccolti con fascette o rocchetti. Cavi di alimentazione e collegamento non devono costituire un ingombro delle vie di passaggio o un ostacolo alle pulizie dell'area.



Figura 3: "Lavorare al videoterminale. Consigli per lavorare comodi". Opuscolo SUVA. Fonte: <https://www.suva.ch/it-ch/download/regole-e-consigli/lavorare-al-videoterminale--consigli-per-lavorare-comodi--84021.l>

Computer portatili e tablet:

I PC hanno tastiere e sistemi di puntamento integrati. Essendo di dimensioni ridotte possono comportare l'assunzione di posizioni incongrue durante il loro utilizzo. Se il loro utilizzo dovesse essere prolungato durante l'orario lavorativo, è necessario provvedere alla fornitura di tastiera e di un mouse o altro dispositivo di puntamento esterni nonché di un idoneo supporto che consenta il corretto posizionamento dello schermo rispetto agli occhi.

Le stesse indicazioni sui portatili valgono in caso di uso lavorativo prolungato di tablet.

Luminosità e contrasto:

Tali parametri devono poter essere regolati al fine di adattarsi alla luminosità ambientale (evitando eccessiva differenza con luminosità ambientale) e alle caratteristiche individuali.

Il contrasto definisce le differenze di intensità luminosa tra le parti più scure e le parti più chiare sullo schermo (ad esempio, le scritte bianche su uno sfondo nero).

In caso di contrasto:

- basso: rende la lettura più difficile e quindi è più affaticante per gli occhi;
- alto: potrebbe risultare non confortevole, soprattutto in alcune condizioni di illuminazione ambientale.

La luminosità dello schermo va regolata in relazione alla luminosità dell'ambiente circostante per evitare fenomeni di affaticamento visivo. Non devono essere presenti sfarfallio o irregolarità sullo schermo.

Illuminazione:

Deve essere garantito un adeguato apporto di luce naturale. Le fonti di luce artificiale vanno a integrare quella naturale.

- La luce sul piano di lavoro deve essere omogenea. Le lampade non devono creare abbagliamenti o riflessi fastidiosi;
- Lo schermo e il tavolo devono essere posizionati in modo che la luce provenga di lato, quindi lo schermo deve essere collocato a 90 gradi rispetto alla finestra. Evitare finestre o fonti di luce naturale diretta di fronte o dietro la postazione di lavoro;
- Preferibile avere sistemi di regolazione della luce naturale diretta (tapparelle, veneziane, ecc.) in modo da poter regolare la quantità di luce in entrata in alcune fasce orarie;
- Una fonte luminosa direttamente sopra la postazione di lavoro fornisce una illuminazione di tutta l'area di lavoro, utile per la lettura di documenti cartacei e della tastiera. Occorre verificare che il piano di lavoro non abbia una superficie riflettente, o che la luce venga riflessa sui fogli.



Figura 4: "Lavorare al videoterminale. Consigli per lavorare comodi". Opuscolo SUVA. Fonte: <https://www.suva.ch/it-ch/download/regole-e-consigli/lavorare-al-videoterminale--consigli-per-lavorare-comodi--84021.l>

Ambiente:

L'accesso alla postazione di lavoro deve essere garantito ingombri da cavi o altro materiale, sufficiente a garantire il movimento e l'uscita, il passaggio intorno alla postazione, senza il rischio di urti contro gli arredi o inciampi con materiale a terra. Tutta la strumentazione della postazione di lavoro deve essere facilmente accessibile per manutenzioni o controlli.

I cavi devono essere raccolti con canaline, o avvolgicavo o box. Gli spazi devono permettere l'accesso per la pulizia sia del piano che dell'area intorno alla postazione di lavoro.

3.2 AFFATICAMENTO VISIVO

Risulta comune tra i lavoratori ai videoterminali (VDT) sintomi come mal di testa e disturbi visivi. In particolare l'apparato visivo risulta sottoposto a un intenso stress per la necessità di fissare continuamente lo sguardo su uno schermo luminoso.

I sintomi di affaticamento visivo possono essere:

- bruciore agli occhi;
- arrossamento degli occhi;
- stanchezza della vista;
- visione annebbiata o sdoppiata (fuori fuoco);
- ammiccamento frequente o lacrimazione;
- fastidio alla luce (anche in condizioni di luce adeguate);
- mal di testa, dolore al collo e alle spalle

I problemi agli occhi possono successivamente costituire la base per altri disturbi, sia generali (mal di testa, affaticamento generalizzato) o specifici per alcuni distretti del sistema muscoloscheletrico (sindrome tensiva del collo, dolori cervicali, ecc.).

Le cause dei disturbi agli occhi possono essere determinate da:

- Eccessiva o ridotta luminosità sia dello schermo che dell'ambiente;
- Errata disposizione delle fonti luminose, con conseguenti fenomeni di abbagliamento/riflesso/ombra;
- necessità di concentrare lo sguardo a lungo su un punto vicino;
- necessità di spostare lo sguardo frequentemente;

Alcune raccomandazioni:

1. Tenere pulito lo schermo del computer;
2. non utilizzare schermi che presentino difetti.
3. Preferire sfondi in colore grigio o blu a quelli troppo chiari o bianchi;
4. Mantenere la giusta distanza dallo schermo;
5. Regolare le dimensioni di visualizzazione dei caratteri perché siano chiaramente leggibili;
6. Posizionare lo schermo in modo che non rifletta fonti di luce;
7. Posizionare lo schermo al di sotto dell'altezza occhi dell'operatore e leggermente inclinato all'indietro;
8. Regolare la luminosità del monitor in base alla luminosità ambientale;
9. Regolare l'altezza della seduta in modo che le spalle rimangano rilassate;
10. Utilizzare schermi di dimensioni adeguate a poter lavorare senza affaticare la vista;
11. Il lavoratore, ha diritto ad una interruzione della sua attività mediante pause ovvero cambiamento di attività. Le modalità di tali interruzioni sono stabilite dalla contrattazione collettiva anche aziendale. In assenza di una disposizione contrattuale riguardante l'interruzione di cui al comma 1, il lavoratore comunque ha diritto ad una pausa di quindici minuti ogni centoventi minuti di applicazione continuativa al videotermineale.
12. Interrompere ogni tanto la focalizzazione sullo schermo per rilassare gli occhi (*rilassare la vista guardando lontano, fare esercizi specifici, chiudere gli occhi e mantenerli al buio qualche secondo, ecc.*).

Salvi i casi particolari che richiedono una frequenza diversa stabilita dal medico competente, la periodicità delle visite di controllo è biennale per i lavoratori classificati come idonei con prescrizioni o limitazioni e per i lavoratori che abbiano compiuto il cinquantesimo anno di età; quinquennale negli altri casi.

3.3 DISTURBI MUSCOLO SCHELETRICI

Il lavoro al videotermineale può comportare l'assunzione di posture statiche ed incongrue con conseguenze quali:

- alterazione delle curve fisiologiche con possibili effetti soprattutto a livello del collo ma anche nella regione lombare (*comparsa di artrite o rischio di ernie discali*);
- sviluppo di sindromi agli arti superiori (*es. tunnel carpale, artriti, tendiniti, tensioni muscolari, irrigidimento del collo, ecc.*);

Alcune raccomandazioni:

1. cercare di cambiare posizione, al fine di creare tensioni su tendini, ginocchia, anca e per migliorare il flusso circolatorio;
2. evitare posizioni a gambe incrociate;
3. prestare attenzione:
 - a. all'altezza e posizione dello schermo rispetto agli occhi;
 - b. alla posizione delle mani sulla tastiera e durante l'uso del mouse;
 - c. all'altezza del sedile rispetto al piano di lavoro e in generale rispetto all'altezza della persona;
 - d. alla posizione assunta dal corpo durante il lavoro, e nello svolgimento delle diverse attività, in particolare riguardo alla posizione della colonna vertebrale e delle braccia, ma anche per quanto riguarda le gambe e l'appoggio dei piedi;
 - e. alla disposizione delle varie componenti necessarie all'attività;
 - f. evitare ampie e frequenti rotazioni di testa e collo;
 - g. testa, collo e spalle devono avere libertà di movimento;
 - h. Le posizione non deve essere tenuta fissa, né deve essere troppo rigida, per garantire sia che non si accumuli stress muscoloscheletrico, sia che non ci siano problemi circolatori, soprattutto a carico delle gambe.

3.4 STRESS MENTALE

L'affaticamento mentale può trovare la sua origine:

- nelle caratteristiche proprie dell'attività che si sta svolgendo (*compiti complessi, compiti monotoni, tempi stretti, scarso controllo sul proprio lavoro, ecc.*);
- Nelle condizioni generali dell'ambiente;
- Nella postazione di lavoro (posizioni scomode, temperatura non adeguata, rumori, ecc.);
- nelle relazioni sociali presenti sul posto di lavoro.

Nel caso dei videoterminali è richiesto un notevole e continuo impegno mentale, può rappresentare inoltre un rischio generale per la salute, in particolare a causa dell'impatto sul sistema cardiocircolatorio, dove si possono registrare aumenti di pressione o di frequenza cardiaca.

Per questo motivo è suggerito interrompere l'attività al videoterminale con delle pause, che hanno un effetto benefico sia sul sistema circolatorio che sull'affaticamento del sistema muscoloscheletrico e sullo stress visivo, oltre spesso a comportare un miglioramento dell'efficienza alla ripresa del lavoro.

3.5 RISCHIO ELETTRICO

Il corpo umano è un conduttore di corrente: qualora entri in contatto con una parte in tensione, rimane esposto ai pericoli dell'elettrocuzione (*scossa elettrica*).

Gli effetti del passaggio di corrente nel corpo umano variano in funzione del tipo e dell'intensità della corrente, della tensione, della durata dell'esposizione, degli organi interessati e delle condizioni del soggetto esposto.

Il rischio elettrico è presente in ogni luogo ove vi siano attrezzature collegate ad un impianto elettrico (banalmente ove sia presente e collegato un computer).

In ordine di gravità:

- La tetanizzazione: contrattura involontaria dei muscoli;

- Arresto respiratorio (responsabile del 6% delle morti per elettrocuzione);
- La fibrillazione ventricolare e arresto cardiaco (responsabile di circa il 90% delle morti per elettrocuzione. Una volta innescata la fibrillazione ventricolare si autosostiene ed è necessario intervenire con un defibrillatore entro pochi minuti);
- Ustioni dovute all'innalzamento della temperatura.

L'elettrocuzione, può essere provocata da un:

- Contatto diretto: quando si entra in contatto con una parte normalmente in tensione.
- Contatto indiretto: quando si entra in contatto con una parte non normalmente in tensione, che per un difetto di isolamento o contatto si trova sotto tensione (es. l'involucro metallico di un elettrodomestico).

Il contatto indiretto, non essendo prevedibile, è più insidioso.

Per prevenire e ridurre il rischio elettrico è necessario:

1. gli impianti e gli apparecchi elettrici siano progettati in conformità con le norme tecniche vigenti;
2. devono essere dotati di protezione:
 - isolamenti dei conduttori;
 - interruttori differenziali (salva vita);
 - impianto di messa a terra.

Tali sistemi di protezione devono essere sottoposti a periodici controlli e revisioni a cura di personale qualificato.

3. Non maneggiare attrezzature elettriche con le mani bagnate e assicurarsi che il pavimento o le superfici su cui poggiano, siano asciutti;
4. In caso di pulizia di apparecchiature elettriche, staccare preventivamente la spina di alimentazione e non usare panni bagnati.
5. Inserire e disinserire le spine dalle prese, impugnando l'involucro esterno. Non tirare mai il cavo elettrico;
6. Evitare la presenza di cavi elettrici sul pavimento e l'utilizzo di prese volanti.
7. Non utilizzare multi prese in modo improprio (non vanno sovraccaricate o collegate con ulteriori adattatori. Rischio di incendi elettrici);
8. Sostituire eventuali cavi elettrici schiacciati, usurati o rotti.
9. Non utilizzare mai acqua per spegnere un incendio di natura elettrica, ma solo estintori a polvere o, preferibilmente, a CO₂.