I rischie le tutele per i telelavoratori subordinati ai sensi del D.Lgs 81/08 (estratto da pubblicazioni INAIL)

A tutti i lavoratori subordinati, pubblici e privati, che effettuano una prestazione continuativa di lavoro a distanza (a prescindere dalla sede di lavoro), mediante collegamento informatico e telematico, si applicano le disposizioni sulle attrezzature munite di videoterminale (titolo VII, D.Lgs. n. 81/2008 artt. 172/179) «indipendentemente dall'ambito in cui si svolge la prestazione stessa» (e, quindi, anche nel caso di telelavoro svolto in centri remoti ecc.).
Il telelavoratore subordinato ha diritto a fare «una pausa di quindici minuti ogni centoventi di applicazione continuativa al videoterminale» (articolo 175, comma 3) e ha diritto ad essere sottoposto a sorveglianza sanitaria da parte del medico competente, **se si superano le 20 ore settimanali d'impegno** «con particolare riferimento: *a)* ai rischi per la vista e per gli occhi; *b)* ai rischi per l'apparato muscolo scheletrico », secondo le periodicità e le modalità statuite dall'articolo 176.

Lavoro al videoterminale. I consigli per lavorare in sicurezza".

Per **evitare riflessi e abbagliamenti** "posizionare lo schermo e il tavolo parallelamente alla finestra per evitare riflessi e abbagliamenti fastidiosi sullo schermo. In qualsiasi caso, si consiglia di non lavorare con le tapparelle abbassate, ma di usare tendine ; in questo modo si può guardare fuori dalla finestra senza avere riflessi o abbagliamenti sullo schermo".

Come **regolare la sedia**:
- "fatta eccezione per pochi centimetri, le cosce aderiscono al piano del sedile e i piedi poggiano completamente sul pavimento;
- le ginocchia formano un angolo di 90 gradi o poco più;
- la schiena esercita una leggera pressione sullo schienale".

È importante **regolare l'altezza del tavolo**.
Verificare innanzi tutto "che vi sia spazio sufficiente sotto il tavolo e togliere qualsiasi elemento che limita o blocca il movimento delle gambe o dei piedi. Quindi impostare l'altezza secondo la 'regola dei gomiti': altezza dei gomiti = altezza del tavolo più altezza della tastiera. Se non è possibile regolare l'altezza del tavolo, si raccomanda di sollevare l'altezza della seduta in modo da rispettare la 'regola dei gomiti'. Per evitare di lavorare con le gambe 'penzoloni' si consiglia di usare un poggiapiedi che lasci la massima libertà di spazio ai piedi".

Altri suggerimenti:
- **posizionare schermo, tastiera:** "posizionare lo schermo e la tastiera di fronte a sé e parallelamente al bordo del tavolo. ";

- **regolare l'altezza dello schermo**: "il bordo superiore dello schermo si trova circa 10 cm (un palmo) al di sotto degli occhi. Inclinare lo schermo in modo che lo sguardo sia perpendicolare allo stesso";

- **mantenere la distanza**: "per poter leggere senza difficoltà anche i caratteri più piccoli (per es. le voci dei menu ecc.) lo schermo deve trovarsi a una distanza di 70–90 cm dagli occhi. Se necessario, usare la funzione zoom per ingrandire i caratteri sullo schermo";

- **fare movimento e pause regolari**: cambiare spesso la posizione (per es. variare la postura con la seduta dinamica); sfruttare al meglio lo spazio di movimento; sgranchire le gambe di tanto in tanto e fare qualche esercizio di stretching; intervallare regolarmente (per es. ogni ora) il lavoro con delle pause di qualche minuto;

Computer portatile o notebook.

Questo computer portatile, chiamato anche laptop, è dotato insieme di display, tastiera, alimentazione a batteria, ha chiaramente il vantaggio di avere dimensioni e peso ridotti e dunque una facile trasportabilità.
Questa attrezzatura è dotato di una grande gamma di accessori incorporati come ad esempio la webcam e l'antenna wi-fi .
Tuttavia a queste attrezzature si è affiancata recentemente una nuova tipologia di prodotto: il **netbook**.
I netbook sono ancora più piccoli, economici, leggeri. Hanno modelli di buona potenza di calcolo e rischiano di confinare per il futuro i notebook alla funzione che un tempo era dei computer da tavolo.

I **rischi dei computer portatili.**

L'uso dei computer portatili o notebook comporta maggiori difficoltà nel mantenere una posizione ergonomica". **Pertantonon dovrebbero essere utilizzati nel luogo di lavoro se non per brevi periodi**".
Con il Decreto legislativo 81/2008 anche le attività connesse all'uso del computer portatile rientrano in quelle tutelate dal titolo VII relativo ai videoterminale

Alcune **buone pratiche nell'uso di computer portatili**:
- "regolare l'inclinazione, la luminosità e il contrasto sullo schermo in modo ottimale;
- quando si prevede di dover effettuare un lavoro prolungato è bene munirsi e fare uso di una tastiera esterna, di una base per il notebook (in modo da sollevare lo schermo) e di un mouse separati rispetto al computer portatile. È bene invece usare uno schermo esterno se i caratteri sullo schermo del computer portatile sono troppo piccoli". Ricordiamo che l'adozione di un mouse ottico (al posto del touchpad) e di una tastiera ergonomica favoriscono l'appoggio di entrambi gli avambracci. In questo modo è possibile attenuare il sovraccarico degli arti superiori, ridurre l'angolazione dei polsi e l'affaticamento dei tendini della mano;
- "cambiare spesso posizione facendo pause molto frequenti;
- evitare di piegare la schiena in avanti;
- mantenere gli avambracci, i polsi e le mani allineati durante l'uso di mouse e tastiera, evitando di piegare o angolare i polsi".

È evidente che le misure di prevenzione possibili e consigliabili dipendono sia dal tipo di uso del portatile, che dall'ambiente in cui si lavora.
Se del portatile si fa un **uso saltuario** i rischi sono minori, ma comunque non vanno sottovalutati. In ogni caso come per un computer fisso anche per un portatile è importante sistemare la postazione di lavoro regolando la sedia, posizionando e regolando lo schermo, con particolare attenzione alla posizione di finestre o fonti di luce che potrebbero abbagliare o creare fastidiosi riflessi sullo schermo.

Se poi si utilizza il portatile durante il **viaggio**, il documento propone innanzitutto di "non posizionare il computer portatile direttamente sulle gambe, ma tenerlo un po' più alto anche usando un piano di appoggio di fortuna".

E' è necessario sottolineare come non si debba mai utilizzare come sopralzo una superfice morbida o un indumento: potrebbero ostruire fessure e aperture di aerazione causando un

surriscaldamento del PC portatile. Per tenerlo sollevato in sicurezza si può invece usare un piano rigido come una valigetta o un libro.

Si suggerisce inoltre:
- "se il sedile è troppo basso rispetto al piano di lavoro, sopraelevarlo con un cuscino/una coperta/un asciugamano;
- se necessario, creare un poggiapiedi con un oggetto di dimensioni opportune;
- se lo schienale del sedile è scomodo, coprirlo con una coperta e mettere un asciugamano arrotolato nella zona lombare;
- creare adeguati sostegni per le braccia quando si lavora sul divano, usando ad es. i cuscini".

E' necessario, "prima di iniziare a lavorare, verificare che la posizione rispetto alle fonti di luce naturale e artificiale sia tale da non creare problemi di riflessi sullo schermo o di abbagliamento per l'utilizzatore".
Riguardo ai piccoli **netbook** e ad attrezzature similari, l'Inail ci ricorda che per evitare problemi di affaticamento della vista è "opportuno evitare attività prolungate di lettura e scrittura su tutte le apparecchiature informatiche attuali con schermi di dimensioni ridotte quali netbook (schermi di solito da 7-10"), smartphone, palmari, ecc., soprattutto se non presentano la possibilità di aumentare la dimensione dei caratteri".

Occorre infine ricordare che è importante, durante la lettura sul portatile, "distogliere spesso lo sguardo dallo schermo per fissare oggetti lontani" e che la normativa prevede per ogni operatore (che utilizzi portatili per almeno 20 ore settimanali) una pausa di 15 minuti ogni 2 ore di applicazione continuativa al computer.

IL PRESENTE DOCUMENTO HA VALORE DI INFORMAZIONE AI SENSI DEL D.Lgs. 81/08 Art. 36

IL DIRIGENTE SCOLASTICO