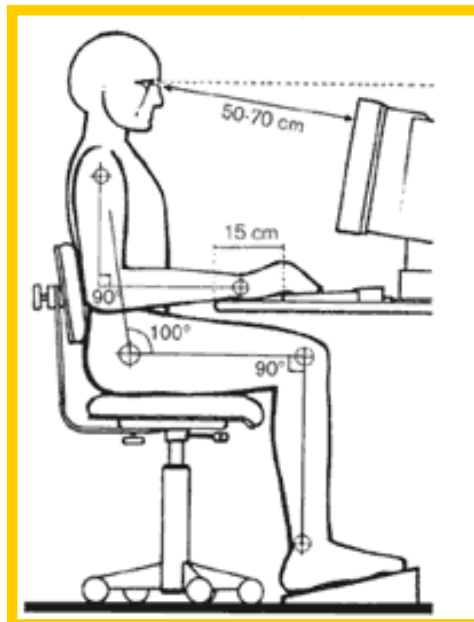




PROCEDURA

SPECIFICA TECNICA PER IL LAVORO AGILE





SOMMARIO

1. SCOPO E CAMPO DI APPLICAZIONE	3
2. RESPONSABILITÀ	3
3. ISTRUZIONI DI LAVORO	3
3.1. Articolazione spazio-temporale del lavoro agile	3
3.2. Modalità di svolgimento della prestazione e ambiente di lavoro	4
3.2.1. Requisiti generali	4
3.2.2. Requisiti specifici per l'illuminazione	5
3.2.3. Requisiti specifici per l'aerazione:	5
3.2.4. Organizzazione del lavoro	6
3.2.4.1. Impianto elettrico	6
3.2.4.2. Dispositivi di connessione elettrica temporanea (prolunghe, adattatori, prese a ricettività multipla, avvolgicavo, ecc.)	7
3.2.5. Istruzioni relative alle attrezzature di lavoro	7
3.2.5.1. Utilizzo delle attrezzature di lavoro:	7
3.2.5.2. Modalità di lavoro con il notebook	9
3.2.5.3. Modalità di lavoro con il PC fisso	10
3.2.5.4. Modalità di lavoro con il tablet e lo smartphone	11
3.2.5.5. Modalità di lavoro con utilizzo sicuro dello smartphone come telefono cellulare ..	11
3.2.6. Istruzioni per gestire il rischio incendio	12
3.2.6.1. Indicazioni generali:	12
3.2.6.2. Comportamento per principio di incendio:	12
3.2.6.3. Nel caso si svolga lavoro agile in luogo pubblico o come ospiti in altro luogo di lavoro privato è importante:	13



1. SCOPO E CAMPO DI APPLICAZIONE

In conformità all'art. 3 (Ambito soggettivo di applicazione) del *Regolamento in materia di Lavoro Agile*, adottato dall'Università degli Studi di Bari Aldo Moro con D.R. 2244 del 14.06.2022, la modalità di lavoro agile può essere applicata ad ogni rapporto di lavoro del personale dirigente, tecnico-amministrativo e, nelle more della definizione di un apposito regolamento, i CEL, in servizio a tempo indeterminato e determinato di durata pari o superiore a 1 anno, con regime di impegno a tempo pieno o parziale, nonché al personale in comando presso l'Università. La modalità di lavoro agile non può essere applicata durante il periodo di prova.

Il presente documento è stato redatto allo scopo di fornire a tutto il personale interessato le corrette procedure istruzioni di lavoro e delle caratteristiche tecniche degli ambienti di lavoro.

2. RESPONSABILITÀ

La diffusione di tale documento costituisce adempimento degli obblighi di informazione e formazione ai sensi del D. Lgs 81/08 e s.m.i. artt. 36 e 37.

L'obbligo dei lavoratori di applicare quanto indicato nel presente documento e nelle istruzioni operative di pertinenza costituisce adempimento all'art. 20, comma 2 del D.Lgs. 81/2008 e s.m.i.

3. ISTRUZIONI DI LAVORO

Si intende per prestazione di "lavoro agile" (smart working) l'attività lavorativa eseguita dal dipendente presso il proprio domicilio o in un altro luogo ritenuto idoneo, concordato preventivamente con l'Università, collocato al di fuori della sede di lavoro, dove la prestazione sia tecnicamente possibile, anche con il supporto di tecnologie dell'informazione e della comunicazione, che consentano lo svolgimento dei servizi (lavoro tecnico e amministrativo, didattica, ecc.) dell'Università, nel rispetto delle norme in materia di sicurezza e trattamento dei dati personali, nel principio di autonomia e responsabilizzazione, fermo restando il vincolo di subordinazione della prestazione lavorativa.

Il "lavoratore agile", anche detto "smartworker", coopera con diligenza all'attuazione delle misure di prevenzione e protezione predisposte dal Datore di lavoro per fronteggiare i rischi connessi all'esecuzione della prestazione in ambienti diversi da quelli di lavoro abituali e non adotta condotte che possano generare rischi per la propria salute e sicurezza o per quella di terzi.

Le esigenze connesse alla prestazione lavorativa, devono conciliarsi con le esigenze di vita del lavoratore. Quest'ultimo deve attenersi a quanto previsto dalla normativa in materia di tutela della salute e sicurezza rispettando le misure igienico-sanitarie generali e quelle riportate di seguito, evitando luoghi, ambienti, situazioni e circostanze da cui possa derivare un pericolo per la propria salute e sicurezza o per quella dei terzi.

3.1. Articolazione spazio-temporale del lavoro agile

Ai sensi del D.R. 2244/2022 "Regolamento in materia di lavoro agile", attualmente vigente, nelle giornate di lavoro agile l'articolazione dell'orario è libera, nella fascia oraria compresa fra le



ore 8 e le ore 19, coerentemente con l'articolazione dell'orario di lavoro su 5 o 6 giornate lavorative. Al fine di garantire l'interazione con l'Amministrazione e l'ottimale svolgimento della prestazione lavorativa, il personale deve comunque assicurare, nell'arco della giornata di lavoro agile, la contattabilità per almeno tre ore, tra le ore 9,30 e le ore 18,00. È possibile che per motivate esigenze di servizio il Datore di lavoro richieda al dipendente la presenza in sede. Il "lavoratore agile", in ogni caso, non può erogare alcuna prestazione nella fascia oraria compresa dalle ore 19 alle ore 8 del mattino seguente.

Al fine di tutelare la salute e la sicurezza del lavoratore, è possibile effettuare l'attività lavorativa in modalità "lavoro agile" a condizione che l'ambiente individuato dal lavoratore sia conforme ai requisiti indicati nella normativa vigente (es. D. Lgs. 81/2008 e s.m.i.) e siano disponibili strumentazioni tecnologiche necessarie allo svolgimento della prestazione lavorativa.

3.2. Modalità di svolgimento della prestazione e ambiente di lavoro

Il lavoratore agile svolge i suoi compiti avvalendosi di strumenti informatici propri, quali pc portatili, tablet, smartphone o quant'altro ritenuto opportuno e congruo dall'Amministrazione per l'esercizio della propria attività.

Il lavoratore in lavoro agile svolge la prestazione lavorativa avvalendosi delle strumentazioni tecnologiche fornite, di norma, dall'Amministrazione, quali pc portatili, tablet, smartphone e/o quant'altro ritenuto opportuno e congruo dall'Amministrazione.

Le strumentazioni tecnologiche fornite dall'Amministrazione sono concesse in comodato d'uso gratuito per la durata stabilita, ai sensi degli artt.1803 e seguenti del codice civile. Il lavoratore utilizza le strumentazioni fornite dall'Amministrazione esclusivamente per le attività inerenti al rapporto di lavoro e non consente a terzi l'utilizzo delle stesse. La manutenzione degli strumenti di proprietà del lavoratore e i costi sostenuti, direttamente e/o indirettamente collegati allo svolgimento della prestazione lavorativa (elettricità, linea di connessione, spostamenti ecc.), sono a carico del lavoratore.

La prestazione resa in lavoro agile deve essere svolta presso il domicilio abituale del lavoratore o, comunque, nella sede dichiarata nell'accordo individuale. Lo svolgimento della prestazione presso altro luogo deve essere comunicato preventivamente al responsabile della struttura di appartenenza. In ogni caso, la sede individuata dal singolo lavoratore deve essere conforme a quanto indicato in materia di tutela e sicurezza del lavoratore e idoneo a garantire la riservatezza dei dati di cui lo stesso dispone per ragioni di ufficio.

L'ambiente scelto dal lavoratore per svolgere la propria attività in modalità "lavoro agile" non deve esporlo a condizioni di rischio superiori a quelle riscontrabili nel consueto luogo di lavoro.

3.2.1. Requisiti generali

Il lavoratore deve verificare che siano assicurate idonee condizioni igienico-sanitarie e che siano soddisfatti i seguenti requisiti:



- i locali devono avere destinazione d'uso ufficio o abitazione. Non devono essere usati locali tecnici, pertinenze o ambienti non abitabili (es. soffitte, seminterrati, cantine, rustici, cucine, box);
- tutti gli impianti (elettrico, termoidraulico, climatizzazione o condizionamento, ecc.) devono essere a norma e sottoposti a periodica manutenzione, ai sensi della normativa vigente;
- verificare il corretto funzionamento dei dispositivi di sicurezza dell'impianto elettrico (interruttore magnetotermico differenziale, cosiddetto salvavita) mediante l'azionamento con frequenza almeno mensile del tasto di test meccanico. Qualora non si interrompa l'erogazione della corrente elettrica dopo aver premuto detto pulsante, chiamare tempestivamente un manutentore qualificato per le opportune verifiche;
- le superfici interne delle pareti e dei soffitti non devono presentare tracce di condensazione permanente (muffe);
- deve essere disponibile almeno un servizio igienico dotato di acqua potabile fredda e calda, di sapone, asciugamani;
- i locali, ad eccezione degli accessori (es. servizi igienici, disimpegni, corridoi, vani-scala e ripostigli), devono essere dotati di aperture verso l'esterno che consentano una aerazione e illuminazione naturale adeguata alla destinazione d'uso, rispettando il rapporto minimo tra superficie finestrata e superficie pavimentata previsto per legge;
- i locali devono essere dotati di impianti di illuminazione artificiale, generale e localizzata, atti a garantire un adeguato comfort visivo al lavoratore.

3.2.2. Requisiti specifici per l'illuminazione

- allo scopo di evitare l'abbagliamento e limitare l'esposizione diretta alle radiazioni solari, le finestre devono essere dotate di adeguate schermature regolabili (es. tende, veneziane, persiane orientabili);
- l'illuminazione generale e specifica (lampade da tavolo) deve essere tale da garantire un illuminamento sufficiente e un contrasto appropriato tra lo schermo e l'ambiente circostante;
- i corpi illuminanti devono essere localizzati rispetto alla postazione di lavoro in modo tale da evitare abbagliamenti diretti e/o riflessi e la proiezione di ombre che ostacolino il compito visivo mentre si svolge l'attività lavorativa.

3.2.3. Requisiti specifici per l'aerazione:

- ricambiare l'aria con frequenza, assicurando una adeguata salubrità della stessa; ove necessario, integrare l'aerazione naturale con la ventilazione meccanica;
- evitare che la postazione di lavoro sia esposta a correnti d'aria fastidiose, in particolare che colpiscano una zona localizzata del corpo (es. la nuca, le gambe, ecc.);
- ove siano presenti gli impianti di climatizzazione o di condizionamento dell'aria, i sistemi filtranti e gli eventuali recipienti per la raccolta della condensa devono essere regolarmente ispezionati e puliti e, se necessario, sostituiti;



- evitare di regolare la temperatura ambientale a livelli troppo alti o troppo bassi (a seconda della stagione) rispetto alla temperatura esterna;
- evitare l'inalazione attiva e passiva del fumo di tabacco, soprattutto negli ambienti chiusi.

3.2.4. Organizzazione del lavoro

Organizzare il lavoro in modo da separare le attività nella postazione di lavoro da quelle della vita quotidiana (es. cucinare mentre si risponde ad una consulenza telefonica, abbassa l'attenzione della percezione del pericolo ed è più facile infortunarsi). In tal modo i rischi della vita privata non influenzeranno i rischi della vita lavorativa e questi ultimi saranno confrontabili con quelli nelle sedi universitarie e con livello di rischio non superiore a quello garantito dall'Università.

Non superare 9 ore giornaliere di attività. È necessario distribuire il carico di lavoro nella settimana lavorativa.

Nell'arco della giornata si consiglia una dieta equilibrata e una regolare attività fisica. Idratarsi in modo da bere circa 1,5 -2 litri di acqua al giorno.

Pause

Durante l'attività al videoterminale, rispettare la frequenza delle pause (cambio di attività) prescritte per legge (15 minuti ogni due ore), anche durante riunioni telematiche.

In caso di utilizzo del computer portatile, che non è adatto per l'uso continuativo, aumentare la frequenza delle pause.

Requisiti e corretto utilizzo degli impianti elettrici

Indicazioni relative ai requisiti e al corretto utilizzo di impianti elettrici, apparecchi/dispositivi elettrici dispositivi di connessione elettrica temporanea (es. ciabatte, prese/riduzioni, ecc.).

3.2.4.1. Impianto elettrico

A. Requisiti:

- i componenti dell'impianto elettrico utilizzato (prese a ricettività multipla, prolunghe, adattatori, ecc.) devono apparire privi di parti danneggiate;
- le parti conduttrici in tensione non devono essere accessibili (ad es. a causa di scatole di derivazione prive di coperchio di chiusura o con coperchio danneggiato, di scatole per prese o interruttori prive di alcuni componenti, di canaline portacavi a vista prive di coperchi di chiusura o con coperchi danneggiati);
- le parti dell'impianto devono risultare asciutte, pulite e non devono prodursi scintille, odori di bruciato e/o fumo;
- nel caso di utilizzo della rete elettrica in locali privati, è necessario conoscere l'ubicazione del quadro elettrico e la funzione degli interruttori in esso contenuti per poter disconnettere la rete elettrica in caso di emergenza.

B. Indicazioni di corretto utilizzo:

- è buona norma che le zone antistanti i quadri elettrici, le prese e gli interruttori siano tenute sgombre e accessibili;



- evitare di accumulare o accostare materiali infiammabili (carta, stoffe, materiali sintetici di facile innesco, buste di plastica, ecc.) a ridosso dei componenti dell'impianto, e in particolare delle prese elettriche a parete, per evitare il rischio di incendio;
- è importante posizionare le lampade, specialmente quelle da tavolo, in modo tale che non vi sia contatto con materiali infiammabili.

3.2.4.2. Dispositivi di connessione elettrica temporanea (prolunghe, adattatori, prese a ricettività multipla, avvolgicavo, ecc.)

A. Requisiti:

- i dispositivi di connessione elettrica temporanea devono essere dotati di informazioni (targhetta) indicanti almeno la tensione nominale (ad es. 220-240 Volt), la corrente nominale (ad es. 10 Ampere) e la potenza massima ammissibile (ad es. 1500 Watt);
- i dispositivi di connessione elettrica temporanea che si intende utilizzare devono essere integri (la guaina del cavo, le prese e le spine non devono essere danneggiate), non avere parti conduttrici scoperte (a spina inserita), non devono emettere scintille, fumo e/o odore di bruciato durante il funzionamento.

B. Indicazioni di corretto utilizzo:

- l'utilizzo di dispositivi di connessione elettrica temporanea deve essere ridotto al minimo indispensabile e preferibilmente solo quando non siano disponibili punti di alimentazione più vicini e idonei;
- le prese e le spine degli apparecchi elettrici, dei dispositivi di connessione elettrica temporanea e dell'impianto elettrico devono essere compatibili tra loro (spine a poli allineati in prese a poli allineati, spine *schuko* in prese *schuko*) e, nel funzionamento, le spine devono essere inserite completamente nelle prese, in modo da evitare il danneggiamento delle prese e garantire un contatto certo;
- evitare di piegare, schiacciare, tirare prolunghe, spine, ecc.;
- disporre i cavi di alimentazione e/o le eventuali prolunghe con attenzione, in modo da minimizzare il pericolo di inciampo;
- verificare sempre che la potenza ammissibile dei dispositivi di connessione elettrica temporanea (ad es. presa multipla con 1500 Watt) sia maggiore della somma delle potenze assorbite dagli apparecchi elettrici collegati (ad es. PC 300 Watt + stampante 1000 Watt);
- fare attenzione a che i dispositivi di connessione elettrica temporanea non risultino particolarmente caldi durante il loro funzionamento;
- srotolare i cavi il più possibile o comunque disporli in modo tale da esporre la maggiore superficie libera per smaltire il calore prodotto durante il loro impiego.

3.2.5. Istruzioni relative alle attrezzature di lavoro

3.2.5.1. Utilizzo delle attrezzature di lavoro:

Tutte le attrezzature informatiche e le eventuali periferiche (stampante, scanner, ecc.), così come i dispositivi telefonici portatili (cellulari e smartphone) utilizzati per l'attività lavorativa



devono essere a norma, utilizzati secondo le indicazioni del produttore, riportate nel libretto d'uso e manutenzione, e soggette a manutenzione, ove previsto.

Di seguito vengono riportate le principali indicazioni relative ai requisiti e al corretto utilizzo di attrezzature/dispositivi di lavoro, con specifico riferimento a quelle maggiormente utilizzate dai lavoratori destinati a svolgere il lavoro agile: notebook, tablet e smartphone.

L'uso del computer utilizzato per l'attività lavorativa deve avvenire in ossequio alle indicazioni riportate nel seguente documento. Il monitor deve avere dimensioni almeno pari a 14 pollici.

Qualsiasi dispositivo, come netbook (notebook con monitor di ridotte dimensioni), tablet, smartphone che abbia un monitor di ridotte dimensioni e una tastiera non separata dal monitor, possono essere utilizzate per attività non prolungate e, comunque, secondo le indicazioni riportate nella specifica sezione del presente documento.

A. Requisiti:

- il libretto d'uso e manutenzione di tutti i dispositivi informatici ed elettronici conservato nell'ambiente di lavoro e deve essere facilmente accessibile e reperibile per la consultazione;
- il manuale d'uso e manutenzione deve essere consultato prima dell'utilizzo del dispositivo al fine di conoscere e implementare le indicazioni sul corretto uso contenute, in particolare sulle misure di sicurezza;
- si raccomanda di utilizzare apparecchi elettrici integri, senza parti conduttrici in tensione accessibili (es. cavi di alimentazione con danni alla guaina isolante che rendano visibili i conduttori interni), e di interromperne immediatamente l'utilizzo in caso di emissione di scintille, fumo e/o odore di bruciato, provenienti dall'attrezzatura o dalla presa di alimentazione elettrica. In situazioni di questo genere spegnere immediatamente l'apparecchio e disconnettere la spina dalla presa elettrica di alimentazione (se connessa); qualora l'anomalia riguardi l'impianto elettrico interrompere l'erogazione elettrica mediante l'intervento sul quadro elettrico e chiamare un manutentore autorizzato. Qualora l'anomalia riguardi l'attrezzatura, farla controllare da un manutentore abilitato. In entrambe i casi: evitare qualsiasi intervento diretto.

B. Indicazioni di corretto utilizzo:

- non collegare tra loro dispositivi o accessori incompatibili;
- effettuare la ricarica elettrica da prese di alimentazione integre e attraverso i dispositivi (cavi di collegamento, alimentatori) forniti in dotazione;
- disporre i cavi di alimentazione in modo da minimizzare il pericolo di inciampo;
- spegnere le attrezzature una volta terminato il lavoro;
- controllare che tutte le attrezzature/dispositivi siano scollegate/i dall'impianto elettrico quando non utilizzati, specialmente per lunghi periodi;
- collocare le attrezzature/dispositivi in modo da favorire la loro ventilazione e il raffreddamento (es. non coprire o ostruire le griglie di aerazione) e astenersi dall'uso nel caso di un loro anomalo riscaldamento;



- inserire le spine dei cavi di alimentazione delle attrezzature/dispositivi in prese compatibili (ad es. spine a poli allineati in prese a poli allineati, spine *schuko* in prese *schuko*). Utilizzare la presa solo se ben ancorata al muro e controllare che la spina sia completamente inserita nella presa a garanzia di un contatto certo ed ottimale;
- riporre le attrezzature in luogo sicuro, lontano da fonti di calore o di innesco, evitare di pigiare i cavi e di piegarli in corrispondenza delle giunzioni tra spina e cavo e tra cavo e connettore (la parte che serve per connettere l'attrezzatura al cavo di alimentazione);
- non effettuare operazioni di riparazione e manutenzione fai da te;
- lo schermo dei dispositivi è realizzato in vetro/cristallo e può rompersi in caso di caduta o a seguito di un forte urto. In caso di rottura dello schermo, evitare di toccare con le mani nude le schegge di vetro e non tentare di rimuovere il vetro rotto dal dispositivo; il dispositivo non dovrà essere usato fino a quando non sarà stato riparato;
- le batterie/accumulatori non vanno smontati, tagliati, compressi, piegati, forati, danneggiati, manomessi, immersi o esposti all'acqua o altri liquidi;
- in caso di fuoriuscita di liquido dalle batterie/accumulatori, va evitato il contatto del liquido con la pelle o gli occhi; qualora si verificasse un contatto, la parte colpita va sciacquata immediatamente con abbondante acqua e va consultato un medico;
- è opportuno fare periodicamente delle brevi pause per distogliere la vista dallo schermo e sgranchirsi le gambe;
- è bene cambiare spesso posizione durante il lavoro, anche sfruttando le caratteristiche di estrema maneggevolezza di tablet e smartphone, tenendo presente la possibilità di alternare la posizione eretta con quella seduta;
- prima di iniziare a lavorare, orientare lo schermo verificando che la posizione rispetto alle fonti di luce naturale e artificiale sia tale da non creare riflessi fastidiosi o abbagliamenti (es. sotto un punto luce a soffitto, di spalle o di fronte ad una finestra non adeguatamente schermata); in una situazione corretta lo schermo è posto perpendicolarmente rispetto alla finestra e a una distanza tale da evitare riflessi e abbagliamenti;
- i notebook, tablet e smartphone hanno uno schermo con una superficie molto riflettente per garantire una resa ottimale dei colori e pertanto per evitare affaticamento visivo:
 - regolare la luminosità e il contrasto dello schermo;
 - distogliere spesso lo sguardo dallo schermo per fissare oggetti lontani, analogamente all'attività svolta al computer fisso;
 - in tutti i casi in cui i caratteri sullo schermo del dispositivo mobile siano troppo piccoli, è importante ingrandire i caratteri a schermo e utilizzare la funzione zoom;
 - non lavorare mai al buio.

3.2.5.2. Modalità di lavoro con il notebook

In caso di attività che comportino la redazione o la revisione di lunghi testi, tabelle o simili è opportuno l'impiego del notebook con le seguenti raccomandazioni:

- sistemare il notebook su un tavolo o una scrivania che consenta lo stabile posizionamento dell'attrezzatura e un comodo appoggio degli avambracci. L'altezza del bordo superiore del monitor deve corrispondere all'altezza degli occhi;



- la sedia utilizzata deve essere stabile e deve permettere una posizione comoda. In caso di lavoro prolungato, la seduta deve avere bordi smussati;
- per consentire una postura confortevole, la sedia deve avere un comodo appoggio della zona lombare e una seduta non rigida, in mancanza utilizzare dei cuscini poco spessi;
- la schiena va mantenuta poggiata alla spalliera della sedia, evitando di piegarla in avanti;
- mantenere gli avambracci, i polsi e le mani allineati durante l'uso della tastiera, evitando di piegare o angolare i polsi;
- gli avambracci devono essere appoggiati sul piano e non tenuti sospesi;
- utilizzare un piano di lavoro stabile, con una superficie a basso indice di riflessione (non bianca lucida), con altezza sufficiente per permettere l'alloggiamento e il movimento degli arti inferiori, in grado di consentire cambiamenti di posizione nonché l'ingresso della sedia e dei braccioli, se presenti, e permettere una disposizione comoda del dispositivo (notebook), dei documenti e del materiale accessorio;
- la profondità del piano di lavoro deve essere tale da assicurare una adeguata distanza visiva dallo schermo (non inferiore a 65 cm);
- l'altezza del piano di lavoro e della seduta devono essere tali da consentire all'operatore in posizione seduta di avere gli angoli braccio/avambraccio e gamba/coscia ciascuno a circa 90°;
- in base alla statura, e se necessario per mantenere un angolo di 90° tra gamba e coscia, creare un poggiapiedi con un oggetto di dimensioni opportune.

3.2.5.3. Modalità di lavoro con il PC fisso

In caso di utilizzo di un computer fisso è necessario che:

- il piano di lavoro deve essere stabile, con una superficie a basso indice di riflessione (non bianca lucida), deve essere di ampiezza tale da poter disporre convenientemente tutti gli strumenti necessari all'attività, consentendo la necessaria libertà di movimento per utilizzarli agevolmente, e permettere l'appoggio delle mani e delle braccia (spazio di appoggio di circa 10-20 cm). L'altezza, in condizioni ottimali dovrebbe essere regolabile a seconda delle esigenze dell'operatore, ma in generale deve essere tale da permettere che l'operatore mantenga la schiena diritta e le braccia possano essere verticali, con gli avambracci paralleli al piano stesso, eventualmente appoggiati sul piano (anche grazie alla regolazione adeguata della seduta ed eventualmente l'uso di un poggiapiedi);
- al di sotto del piano deve esserci lo spazio per un comodo movimento delle gambe, per permettere di cambiare posizione durante l'attività (profondità non inferiore a 65 cm, con uno spazio tra le cosce e la parte inferiore del piano). Il piano di lavoro deve essere inoltre stabile, in grado di sostenere tutto il materiale d'uso, ma anche sostenere senza cedere o ribaltarsi il peso di una persona che si appoggi su un bordo o su un angolo. Come ulteriore indicazione, il piano non deve avere spigoli vivi, ma arrotondati;
- il sedile deve essere di altezza regolabile, con gli spazi della seduta adattabile all'utilizzatore (quindi profondità della seduta e larghezza e altezza dei braccioli), avere un supporto lombare con altezza e inclinazione regolabili, avere superfici con bordi smussati,



essere girevole per facilitare i cambi di posizione senza dover ruotare la colonna vertebrale, ed essere facile da spostare;

- tutti i dispositivi e i materiali necessari all'attività (tastiera, mouse, schermo, fogli, leggio, ecc.) devono poter essere disposti ordinatamente sul piano di lavoro in modo da non renderne difficoltoso l'utilizzo e permettere che venga mantenuta la postura corretta durante l'attività: a questo fine le posizioni dello schermo, della tastiera e degli altri materiali utilizzati devono poter essere cambiate adeguatamente;
- le vie di passaggio e la zona al di sotto del piano di lavoro non devono essere ingombrate da cavi o altro materiale; in particolare raccogliere i cavi con canaline o ganci su cui avvolgerli riduce il rischio di inciampi e rende più facile la pulizia degli spazi;
- le altre eventuali periferiche (fax, scanner, stampanti) possono essere posizionate vicino alla postazione di lavoro e devono essere facilmente raggiungibili, possibilmente quindi senza richiedere di alzarsi dalla postazione e senza richiedere movimenti estremi del corpo; possono essere tenute separate o distanti dalla postazione nel caso in cui l'utilizzo sia occasionale.

Per qualsiasi altra informazione si rimanda al link dell'Inail, relativo alla postazione al videoterminale:

<https://www.inail.it/cs/internet/docs/postazione-al-vdt.pdf?section=attivita>

3.2.5.4. Modalità di lavoro con il tablet e lo smartphone

I tablet sono idonei prevalentemente alla gestione della posta elettronica e della documentazione, mentre gli smartphone sono idonei essenzialmente alla gestione della posta elettronica e alla lettura di brevi documenti.

In caso di impiego di tablet e smartphone si raccomanda di:

- effettuare frequenti pause, limitando il tempo di digitazione continuata;
- evitare di utilizzare questi dispositivi per scrivere lunghi testi;
- evitare di utilizzare tali attrezzature mentre si cammina, salvo che per rispondere a chiamate vocali prediligendo l'utilizzo dell'auricolare;
- evitare attività prolungate di lettura sullo smartphone;
- effettuare periodicamente esercizi di allungamento dei muscoli della mano e del pollice (stretching).

3.2.5.5. Modalità di lavoro con utilizzo sicuro dello smartphone come telefono cellulare

- utilizzare l'auricolare durante le chiamate, evitando di tenere il volume su livelli elevati;
- evitare potenziali interferenze con apparecchiature mediche impiantate e seguire le indicazioni del produttore/importatore dell'apparecchiatura;
- al fine di evitare interferenze con gli apparecchi acustici:
 - non tenere i dispositivi nel taschino;
 - in caso di utilizzo posizzionarli sull'orecchio opposto rispetto a quello su cui è installato l'apparecchio acustico;
 - evitare di usare il dispositivo in caso di sospetta interferenza;



- un portatore di apparecchi acustici che usasse l'auricolare collegato al telefono/smartphone potrebbe avere difficoltà nell'udire i suoni dell'ambiente circostante. Non usare l'auricolare se questo può mettere a rischio la propria e l'altrui sicurezza.

3.2.6. Istruzioni per gestire il rischio incendio

3.2.6.1. Indicazioni generali:

- avere a disposizione i principali numeri telefonici dei soccorsi nazionali e locali (VVF, Polizia, ospedali, ecc.);
- prestare attenzione ad apparecchi di cottura e riscaldamento dotati di resistenza elettrica a vista o a fiamma libera (alimentati a combustibili solidi, liquidi o gassosi) in quanto possibili focolai di incendio e di rischio ustione.
- mantenere libero il percorso verso l'uscita dell'immobile.

3.2.6.2. Comportamento per principio di incendio:

- mantenere la calma;
- disattivare le utenze presenti (PC, termoconvettori, apparecchiature elettriche) staccandone anche le spine;
- avvertire i presenti all'interno dell'edificio o nelle zone circostanti outdoor, chiedere aiuto e, nel caso si valuti l'impossibilità di agire, chiamare i soccorsi telefonicamente (Vigili del Fuoco 115, Polizia 113, Ambulanza 118, ecc.), fornendo loro cognome, luogo dell'evento, situazione, ecc.;
- se l'evento lo permette, in attesa o meno dell'arrivo di aiuto o dei soccorsi, provare a spegnere l'incendio attraverso i mezzi di estinzione, qualora presenti (acqua¹, coperte², estintori³, ecc.);

1 È idonea allo spegnimento di incendi di manufatti in legno o in stoffa ma non per incendi che originano dall'impianto o da attrezzature elettriche.

2 In caso di principi di incendio dell'impianto elettrico o di altro tipo (purché si tratti di piccoli focolai) si possono utilizzare le coperte ignifughe o, in loro assenza, coperte di lana o di cotone spesso (evitare assolutamente materiali sintetici o di piume come i *pile* e i *piumini*) per soffocare il focolaio (si impedisce l'arrivo di ossigeno alla fiamma). Se particolarmente piccolo il focolaio può essere soffocato anche con un recipiente di metallo (ad es. un coperchio o una pentola di acciaio rovesciata).

3 ESTINTORI A POLVERE (ABC)

Sono idonei per spegnere i fuochi generati da sostanze solide che formano bruce (fuochi di classe A), da sostanze liquide (fuochi di classe B) e da sostanze gassose (fuochi di classe C). Gli estintori a polvere sono utilizzabili per lo spegnimento dei principi d'incendio di ogni sostanza anche in presenza d'impianti elettrici in tensione.

ESTINTORI AD ANIDRIDE CARBONICA (CO₂)

Sono idonei allo spegnimento di sostanze liquide (fuochi di classe B) e fuochi di sostanze gassose (fuochi di classe C); possono essere usati anche in presenza di impianti elettrici in tensione. Occorre prestare molta attenzione all'eccessivo raffreddamento che genera il gas: ustione da freddo alle persone e possibili rotture su elementi caldi (ad es.: motori o parti metalliche calde potrebbero rompersi per eccessivo raffreddamento superficiale). Non sono indicati per spegnere fuochi di classe A (sostanze solide che formano bruce). A causa dell'elevata pressione interna l'estintore a CO₂ risulta molto più pesante degli altri estintori a pari quantità di estinguento.

ISTRUZIONI PER L'UTILIZZO DELL'ESTINTORE

- sganciare l'estintore dall'eventuale supporto e porlo a terra;
- rompere il sigillo ed estrarre la spinetta di sicurezza;
- impugnare il tubo erogatore o manichetta;
- con l'altra mano, impugnata la maniglia dell'estintore, premere la valvola di apertura;
- dirigere il getto alla base delle fiamme premendo la leva prima ad intermittenza e poi con maggiore progressione;
- iniziare lo spegnimento delle fiamme più vicine a sé e solo dopo verso il focolaio principale.



- non utilizzare acqua per estinguere l'incendio su apparecchiature o parti di impianto elettrico o quantomeno prima di avere disattivato la tensione dal quadro elettrico;
- se non si riesce ad estinguere l'incendio, abbandonare il luogo dell'evento (chiudendo le porte dietro di sé ma non a chiave) e aspettare all'esterno l'arrivo dei soccorsi per fornire indicazioni;
- se non è possibile abbandonare l'edificio, chiudersi all'interno di un'altra stanza tamponando la porta con panni umidi, se disponibili, per ostacolare la diffusione dei fumi all'interno, aprire la finestra e segnalare la propria presenza.

3.2.6.3. Nel caso si svolga lavoro agile in luogo pubblico o come ospiti in altro luogo di lavoro privato è importante:

- accertarsi dell'esistenza di divieti e limitazioni di esercizio imposti dalle strutture e rispettarli;
- prendere visione, soprattutto nel piano dove si è collocati, delle planimetrie particolareggiate a parete, della dislocazione dei mezzi antincendio, dei pulsanti di allarme, delle vie di esodo;
- visualizzare i numeri di emergenza interni che sono in genere riportati sulle planimetrie a parete (addetti lotta antincendio/emergenze/coordinatore per l'emergenza, ecc.);
- leggere attentamente le indicazioni scritte e quelle grafiche riportate in planimetria;
- rispettare il divieto di fumo;
- evitare di creare ingombri alla circolazione lungo le vie di esodo;
- segnalare al responsabile del luogo o ai lavoratori designati quali addetti, ogni evento pericoloso, per persone e cose, rilevato nell'ambiente occupato.