

Informazione dei lavoratori ai sensi dell'art.36 D.Lgs. 81/08 e s.m.i.

SCHEDA: LAVORO AGILE (art. 22, comma 1, della legge 22 maggio 2017 n. 81)

COMPORTAMENTI DI PREVENZIONE GENERALE RICHIESTI ALLO SMART WORKER

- cooperare 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 indoor e outdoor diversi da quelli di lavoro abituali.
- non adottare condotte che possano generare rischi per la propria salute e sicurezza o per quella di terzi.
- individuare, secondo le esigenze connesse alla prestazione stessa o dalla necessità del lavoratore di conciliare le esigenze di vita con quelle lavorative e adottando principi di ragionevolezza, i luoghi di lavoro per l'esecuzione della prestazione lavorativa in smart working rispettando le indicazioni previste dalla presente informativa.
- in ogni caso, evitare luoghi, ambienti, situazioni e circostanze da cui possa derivare un pericolo per la propria salute e sicurezza o per quella dei terzi.



INDICAZIONI RELATIVE AD AMBIENTI E IMPIANTI ELETTRICI INDOOR PRIVATI

Raccomandazioni generali per i locali:

- le attività lavorative non possono essere svolte in locali tecnici o locali non abitabili (ad es. soffitte, seminterrati, rustici, box);
- adeguata disponibilità di servizi igienici e acqua potabile e presenza di impianti a norma (elettrico, termoidraulico, ecc.) adeguatamente mantenuti;
- le superfici interne delle pareti non devono presentare tracce di condensazione permanente (muffe);
- i locali, eccettuati quelli destinati a servizi igienici, disimpegni, corridoi, vani-scala e ripostigli debbono fruire di illuminazione naturale diretta, adeguata alla destinazione d'uso e, a tale scopo, devono avere una superficie finestrata idonea;
- i locali devono essere muniti di impianti di illuminazione artificiale, generale e localizzata, atti a garantire un adeguato comfort visivo agli occupanti.
- 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.
- è opportuno garantire il ricambio dell'aria naturale o con ventilazione meccanica;
- evitare di esporsi a correnti d'aria fastidiose che colpiscano una zona circoscritta del corpo (ad es. la nuca, le gambe, ecc.);
- gli eventuali impianti di condizionamento dell'aria devono essere a norma e regolarmente mantenuti; i sistemi filtranti dell'impianto e i recipienti eventuali per la raccolta della condensa, vanno regolarmente ispezionati e puliti e, se necessario, sostituiti.

Impianto elettrico:

- i componenti dell'impianto elettrico utilizzato (prese, interruttori, ecc.) devono apparire privi di parti danneggiate;
- le sue 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;
- 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

Informazione dei lavoratori ai sensi dell'art.36 D.Lgs. 81/08 e s.m.i.

materiali.

UTILIZZO SICURO DI ATTREZZATURE/DISPOSITIVI DI LAVORO (notebook, tablet e smartphone)

Indicazioni per il lavoro con notebook:

- non posizionare mai direttamente il computer sulle gambe, ma su un piano di appoggio stabile;
- regolare l'inclinazione, la luminosità e il contrasto sullo schermo in modo ottimale per evitare fenomeni di abbagliamento;
- sostenere sempre la schiena con la sedia e distribuire il peso del corpo su tutta la seduta, appoggiandosi sempre allo schienale;
- l'altezza della sedia deve consentire di appoggiare comodamente i piedi sul pavimento. Se la sedia è troppo bassa rispetto al piano di lavoro utilizzare un cuscino o quant'altro per raggiungere l'altezza adeguata;
- gli avambracci, insieme ai polsi ed alle mani, devono essere allineati in modo da evitare movimenti innaturali che portino ad inarcare troppo i polsi;
- evitare una posizione troppo ravvicinata degli occhi allo schermo, in modo da non sollecitare eccessivamente i muscoli oculari per la messa a fuoco dell'immagine;
- assicurarsi che i caratteri dello schermo abbiano una buona definizione, una forma chiara e una grandezza sufficiente. Accertarsi, inoltre, che ci sia uno spazio adeguato tra i caratteri e le linee;
- verificare che l'immagine sullo schermo sia stabile, priva di sfarfallio e altre forme di instabilità;
- controllare che la brillantezza e/o il contrasto tra i caratteri e lo sfondo siano facilmente regolabili e adattabili alle condizioni ambientali;
- cambiare spesso posizione per non incorrere in disturbi causati dalla staticità posturale;
- è buona prassi fare una pausa o un cambio di attività di 15 minuti ogni 120 minuti di lavoro al computer per sgranchirsi e rilassare la vista.

Indicazioni per il lavoro con tablet e smartphone:

- 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;
- per prevenire l'affaticamento visivo, evitare attività prolungate di lettura sullo smartphone;
- effettuare periodicamente esercizi di allungamento dei muscoli della mano e del pollice (stretching).
- utilizzare l'auricolare durante le chiamate, evitando di tenere il volume su livelli elevati.