



Ufficio Scolastico Regionale per il Lazio  
**Istituto Tecnico Industriale Statale “GIUSEPPE ARMELLINI”**  
Largo Beato Placido Riccardi n. 13 – 00146 Roma – Distretto XIX - Tel. 06 121127360  
Codice fiscale 80217990581 – Codice meccanografico RMTF02000R – Codice Univoco UFS2RV  
PEO: rmtf02000r@istruzione.it – PEC: rmtf02000r@pec.istruzione.it – Sito: [www.itisarmellini.edu.it](http://www.itisarmellini.edu.it)

PER DIRETTORE SERVIZI AMMINISTRATIVI e personale amministrativo

**Oggetto:** prevenzione del rischio da postura/VdT

Si riportano le principali accortezze per l'utilizzo dei videoterminali e mantenimento della postura:

- Gli operatori utilizzatori di Videoterminali, apparecchi VDT e/o PC con un impegno superiore ai limiti di legge (All. VII L. 81/08) delle venti ore settimanali per tutte le settimane lavorative dell'anno dovranno essere sottoposti a sorveglianza sanitaria da parte di un Medico Competente nominato dalla scuola.
- Dove l'arredo e le suppellettili non siano progettati secondo criteri ergonomici va programmata la sostituzione con altri arredi rispondenti alla vigente normativa UNI e allegati al D.lgvo 81/08 (sedili regolabili e girevoli con base a cinque raggi con ruote, tavoli da lavoro sufficientemente ampi ecc.).
- Il lavoratore dovrà evitare di mantenere per troppo tempo posture incongrue. È opportuno effettuare periodicamente esercizi di stiramento.
- L'organizzazione del lavoro deve essere realizzata considerando la necessità di ridurre le condizioni di disagio psicofisico (ripetitività e monotonia) e di affaticamento della vista mediante pause di almeno 15 minuti ogni due ore.
- L'orientamento dello schermo DVT deve essere tale da mantenere l'asse sguardo monitor trasversale rispetto alla fonte di luce naturale dell'ambiente.
- Il monitor deve essere inclinabile e la tastiera indipendente.
- È opportuno, durante le pause, fissare lo sguardo alternativamente su un punto in lontananza e un punto in vicinanza per qualche minuto. In caso di prescrizione, il lavoratore dovrà indossare gli occhiali durante la lavorazione.

*Il Dirigente Scolastico*

**Prof. Ing. Elisa Pietropaoli**

Firma autografa sostituita a mezzo stampa  
ai sensi e per gli effetti dell'art.3, c.2

D.Lgs.n.39/93