

Istruzioni operative per l'attività di

Telelavoro domiciliare

al fine di garantire le condizioni di salute e sicurezza del lavoratore

PREMESSA

Il presente documento definisce le condizioni atte a garantire la salute e sicurezza del lavoratore nella condizione di *Telelavoro domiciliare*.

Tale attività può essere assimilata alla mansione "*Lavoro d'ufficio amministrativo e tecnico*" già definita e valutata nel DVR (Documento di valutazione dei Rischi) della Regione FVG, con la sostanziale differenza rispetto all'individuazione del soggetto responsabile degli aspetti collegati al luogo di lavoro nonché ai processi di vigilanza sul rispetto delle misure di prevenzione e protezione.

La filiera di vigilanza e garanzia come impostata dalla Regione FVG attraverso la definizione dei ruoli e compiti dei Dirigenti per la sicurezza e dei Preposti non può trovare riscontro nel caso del *Telelavoro domiciliare* e perciò tale responsabilità ricade sul lavoratore che sceglie di aderire a tale opportunità.

In tal senso il lavoratore prende pertanto atto del presente documento quale allegato sostanziale all'accordo individuale e ne garantisce il rispetto nell'esecuzione delle proprie attività.

In termini generali il lavoratore, ai sensi dell'art. 20 del D. Lgs. 81/2008 e dell'art. 8 del Piano e dei compiti e delle responsabilità ai fini della sicurezza sul lavoro della Regione FVG, deve prendersi cura della propria salute e sicurezza e di quella delle altre persone presenti sul luogo in cui presta la propria attività e su cui ricadono gli effetti delle sue azioni o omissioni, conformemente all'informazione, alle istruzioni e ai mezzi forniti dal datore di lavoro.

LA SEDE DI LAVORO

La sede di lavoro deve essere chiaramente identificata nell'accordo individuale ed il lavoratore deve garantire l'idoneità degli ambienti in termini di salubrità, abitabilità e conformità degli impianti alle norme generali di prevenzione e sicurezza previsti per le utenze domestiche. L'ambiente prescelto deve essere un ambiente chiuso ed il più possibile separato da ulteriori spazi adibiti ad altre attività, in cui vi sia l'assenza di agenti pericolosi per la salute quali, a titolo esemplificativo e non esaustivo, rumori eccessivi, polveri e fumi.

La Regione può richiedere al lavoratore, con un congruo preavviso, di effettuare un sopralluogo presso la sede indicata per lo svolgimento del telelavoro domiciliare al fine di verificare l'idoneità dell'ambiente stesso, sia prima sia qualora l'attività di Telelavoro sia già stata autorizzata e/o in corso, anche al fine di verificare la veridicità delle dichiarazioni del lavoratore. Il lavoratore deve consentire l'accesso alla sede indicata per tali verifiche, pena la non autorizzazione o interruzione dell'attività di Telelavoro.

ALIMENTAZIONE ELETTRICA

Posta la sussistenza della conformità dell'impianto elettrico, quale condizione indispensabile per poter operare, il lavoratore deve porre in essere comportamenti adeguati a limitare il rischio elettrico.

Di seguito alcune indicazioni, esemplificative ma non esaustive:

- verificare quali prese di corrente elettrica sia possibile utilizzare per alimentare l'attrezzatura informatica in dotazione;
- non collegare tra loro spine incompatibili, utilizzando eventuali adattatori;
- evitare l'utilizzo di prese multiple con numerose spine;

- evitare l'utilizzo di prese o apparecchiature elettroniche in situazioni in cui potrebbero trovarsi a contatto con l'acqua;
- utilizzare le apparecchiature in conformità con le istruzioni d'uso fornite dal produttore;
- l'inserimento e il disinserimento delle spine deve essere effettuato impugnando correttamente la presa e ad apparecchiatura spenta;
- prese e interruttori devono essere mantenuti integri e ben fissati alle pareti.

AMBIENTE DI LAVORO

L'ambiente di lavoro deve essere chiuso e separato da ulteriori ambienti dedicati ad altre attività nonché garantire l'assenza di agenti pericolosi per la salute quali, a titolo esemplificativo e non esaustivo, rumori eccessivi, polveri e fumi.

Al fine di evitare possibili rischi di infortunio generico è necessario prestare attenzione a:

- posizionare correttamente i cavi di alimentazione delle strumentazioni, in modo tale da evitare il rischio di inciampo e quindi di eventuali cadute;
- avere spazi sufficienti per alzarsi e spostarsi senza rischiare di urtare contro mobili e spigoli;
- evitare di posizionarsi nello spazio di apertura di porte e armadi;
- verificare il corretto ancoraggio di scaffalature e mobilio e fare attenzione all'archiviazione di documentazione al fine di evitarne la caduta accidentale. Porre attenzione alla presenza di oggetti instabili;
- verificare di avere a disposizione vie di fuga agevoli e prive di ostacoli;
- provvedere alla manutenzione, alla pulizia e al mantenere in ordine l'ambiente.

POSTAZIONE DI LAVORO

Il lavoro al videoterminale può causare l'insorgenza di disturbi muscolo scheletrici e affaticamento visivo.

Per evitare l'insorgenza di disturbi muscolo scheletrici devono essere rispettate le seguenti condizioni:

- il piano di lavoro deve essere di dimensioni adeguate al lavoro da svolgere;
- la sedia deve fornire un supporto stabile (a 5 razze con meccanismo antiribaltamento), permettere cambiamenti di posizione (non devono esserci posizioni obbligate), essere regolabile (altezza, braccioli, schienale) e con i bordi smussati;
- mantenere una corretta postura durante il lavoro al videoterminale seguendo le seguenti indicazioni:
 - lavorare con i piedi ben appoggiati al pavimento e la schiena appoggiata allo schienale della sedia nel tratto lombare, regolando l'altezza della seduta e altezza ed inclinazione dello schienale;
 - posizionare lo schermo del video di fronte in maniera che, anche agendo su eventuali meccanismi di regolazione, lo spigolo superiore dello schermo sia posto un poco più in basso dell'orizzonte che passa per gli occhi dell'operatore e ad una distanza degli occhi pari a 50 — 70 cm;
 - evitare irrigidimenti delle dita e del polso, curando di tenere gli avambracci appoggiati al piano di lavoro in modo da alleggerire la tensione dei muscoli del collo e delle spalle;
 - evitare, per quanto possibile, posizioni di lavoro fisse per tempi prolungati. Nel caso che ciò fosse inevitabile si raccomanda la pratica di esercizi di rilassamento (collo, schiena, arti superiori ed inferiori).

Per evitare l'affaticamento visivo devono essere rispettate le seguenti condizioni:

- evitare luoghi di lavoro con illuminazione troppo forte e privi di schermatura alle finestre;
- evitare luoghi di lavoro con illuminazione naturale/artificiale insufficiente;
- la superficie del piano di lavoro deve essere opaca, per evitare fenomeni di riflessione, e di colore neutro, possibilmente chiara;
- illuminare correttamente il posto di lavoro, anche regolando tende e veneziane;
- orientare ed inclinare lo schermo per eliminare, per quanto possibile, riflessi sulla sua superficie;

- distogliere periodicamente lo sguardo dal video per guardare oggetti lontani, al fine di ridurre l'affaticamento visivo;
- effettuare pause periodiche, indicativamente di 15 minuti ogni 120 minuti di attività continuativa al videoterminale.

MICROCLIMA

Il lavoratore deve provvedere affinché il microclima del proprio ambiente di lavoro sia adeguato, anche in relazione alla temperatura esterna.

È opportuno provvedere affinché:

- l'abbigliamento sia adeguato alla situazione ambientale;
- la temperatura sia mantenuta, indicativamente attorno ai 20° gradi in inverno ed ai 26° in estate, con una differenza non troppo marcata rispetto alla temperatura esterna;
- vi sia una corretta aerazione dell'ambiente, anche attraverso la possibilità di apertura delle finestre, evitando correnti e sbalzi d'aria.

Rispetto alle disposizioni sopra riportate, il lavoratore è tenuto ad approfondire i materiali messi a disposizione dalla Regione all'interno della propria area Intranet, ai seguenti indirizzi:

- Servizio Prevenzione e Protezione - Materiale informativo - LAVORO IN SICUREZZA AL VIDEOTERMINALE
<http://intranet.regione.fvg.it/Pagine/RapportoDiLavoro.aspx?newsID=24>
- Area Medico competente – DISTURBI MUSCOLO-SCHELETRICI
<http://intranet.regione.fvg.it/Pagine/RapportoDiLavoro.aspx?newsID=7>
- Area Medico competente – LAVORO AL VIDEOTERMINALE
<http://intranet.regione.fvg.it/Pagine/RapportoDiLavoro.aspx?newsID=9>

SEGNALAZIONE INFORTUNI

Qualsiasi infortunio deve essere tempestivamente comunicato dal lavoratore secondo le modalità definite per tutto il personale regionale.

La Regione è sollevata da ogni responsabilità qualora il lavoratore non si attenga alle suddette disposizioni.

IL VICEPRESIDENTE

IL SEGRETARIO GENERALE