

INFORMATIVA SULLA GESTIONE SALUTE E SICUREZZA DEI LAVORATORI IN SMART WORKING

Il presente documento fornisce un'informazione ai dipendenti che svolgono la propria attività lavorativa in modalità agile, indicando le regole base da rispettare quando si lavora all'esterno dei locali d'ufficio.

Il microclima (D.lgs 81/2008 , All. IV, punto 1.9)

Nei luoghi di lavoro devono essere garantite adeguate condizioni di salute e benessere relativamente al microclima e alla qualità dell'aria, sia ricorrendo a scambi naturali con l'ambiente esterno sia utilizzando appositi impianti di riscaldamento e condizionamento dell'aria; quest'ultimi devono essere sottoposti a periodici controlli di efficienza, pulizia e sanificazione.

Fermo restando che sono numerosi i fattori che influiscono sul microclima, la normativa tecnica fornisce i seguenti parametri di riferimento:

- Temperatura interna invernale oscillante tra i 18 e i 22 °C;
- Umidità relativa invernale compresa tra 40 e 60%;
- Temperatura interna estiva inferiore all'esterna di non più di 7°C;
- Umidità relativa estiva compresa tra 40 e 50%.

Illuminazione (D.lgs 81/2008 , All. IV, punto 1.10)

La quantità di luce necessaria in ciascun ambiente è calcolata sulla base di specifici parametri e dipende dal tipo di attività svolta e dalle capacità visive del lavoratore.

La legislazione vigente stabilisce quanto segue:

- in tutti i casi in cui è possibile, è necessario prevedere un'adeguata illuminazione naturale;
- è preferibile evitare la luce solare diretta perché può essere fonte di abbagliamento o di riflesso;
- gli impianti di illuminazione artificiale devono essere previsti per le situazioni e gli orari in cui la luce naturale non è sufficiente.

Il rischio rumore (D.lgs 81/2008 , Titolo VIII , Capo II)

Sono da considerarsi a norma gli ambienti di lavoro in cui il LEP (Livello di Esposizione Personale) di ciascun lavoratore non sia superiore agli 80 decibel (dB).

Il rischio elettrico (D.lgs 81/2008 , Titolo III , Capo III)

La normativa vigente ha da tempo fissato i requisiti di sicurezza per gli impianti elettrici e per le apparecchiature che utilizzano elettricità.

Il Decreto n. 37/2008 del Ministro dello Sviluppo economico, di concerto con il Ministro dell'Ambiente e della tutela del territorio e del mare, recante riordino delle disposizioni in materia di attività di installazione degli impianti all'interno degli edifici, impone che questi siano effettuati "a regola d'arte" (realizzati, cioè, secondo i criteri della buona tecnica) e prevedendo verifiche periodiche dello stato di efficienza di impianti e apparecchiature attraverso regolari interventi di manutenzione e controllo.

Tuttavia, oltre alla corretta progettazione e realizzazione, per il mantenimento in efficienza di un impianto elettrico, elemento indispensabile per la riduzione del rischio è l'adozione di comportamenti adeguati al tipo di rischio.

Di seguito sono elencati i più importanti:

- prese e interruttori devono essere mantenuti integri e ben fissati alle pareti;
- le apparecchiature devono essere utilizzate in conformità con le istruzioni d'uso fornite dal costruttore nel Manuale utente;
- l'utilizzo di prese multiple con numerose spine collegate è da evitarsi o comunque è subordinato alla verifica che la potenza complessiva delle apparecchiature collegate sia compresa entro i limiti indicati sulle prese o sulle multiprese stesse (cc.dd. ciabatte);
- deve essere evitato l'uso di prese o apparecchiature elettriche in situazioni in cui potrebbero trovarsi a contatto con acqua o altri liquidi conduttori di elettricità;
- l'inserimento o il disinserimento delle prese elettriche deve avvenire sempre ad apparecchiatura spenta e, in ogni caso, il disinserimento della presa non deve mai avvenire tirando il cavo elettrico, ma impugnando correttamente la presa.

Il rischio da esposizione elettromagnetica (D.lgs 81/2008 , Titolo VII , Capo IV)

Agli effetti delle disposizioni contenute nel D.lgs 81/2008 per i campi elettromagnetici, sono da intendersi campi magnetici statici e campi elettrici, magnetici ed elettromagnetici variabili nel tempo e di frequenza inferiore o pari a 300 Ghz.

I dipendenti in Smart working devono evitare comportamenti che li esponano a tale rischio in maniera significativa rispetto al lavoro in ufficio (ad esempio non posizionarsi in prossimità di luoghi vicino ad elettrodotti, cabine di trasformazione, etc.).

Il rischio da videoterminali (VDT) e l'ergonomia dei posti di lavoro (D.lgs 81/2008, Titolo VII e All. XXXIV)

La più recente letteratura scientifica sembra escludere l'esistenza di particolari rischi connessi all'uso di videoterminali, soprattutto per gli occhi. Le misure di prevenzione consigliate dal legislatore hanno carattere prevalentemente ergonomico (postura, illuminazione, microclima, etc.).

Il D.lgs 81/2008 concentra la propria attenzione non tanto sul singolo dispositivo quanto sulla postazione di lavoro, che deve essere così composta:

- videoterminale;
- tastiera o altri sistemi di immissione;
- software per l'interfaccia uomo/macchina;
- accessori opzionali e apparecchiature connesse;
- sedia, piano di lavoro, supporto per i documenti.

Sussiste l'obbligo di analizzare le postazioni con particolare riguardo:

- ai rischi per la vista e per gli occhi;
- ai problemi legati alla postura e all'affaticamento fisico o mentale;
- alle condizioni ergonomiche e di igiene ambientale.

Prima di essere assegnato a una mansione che comporta l'utilizzo di VDT, il lavoratore deve essere sottoposto ad una visita medica da parte del medico competente che, in questo modo, ne accerta l'idoneità, anche ricorrendo, nei casi in cui ne ravvisi la necessità, ad accertamenti e visite specialistiche ai quali il lavoratore è obbligato a sottoporsi.

Se del caso, il medico competente può stabilire delle prescrizioni (uso di dispositivi, limitazioni di orario o di altro genere) all'idoneità di utilizzo.

L'accertamento dell'idoneità, ai sensi del D.lgs 81/2008, deve essere ripetuto con la seguente periodicità:

- ogni due anni per i lavoratori indicati come "idonei con prescrizione" e per i lavoratori che abbiano compiuto il cinquantesimo anno di età;
- ogni cinque anni in tutti gli altri casi.

Il medico competente può, in casi particolari, stabilire frequenze diverse.

Allo scopo di ridurre al minimo il rischio di affaticamento fisico e mentale la normativa prevede, inoltre, che il lavoratore che utilizza un VDT abbia diritto ad un'interruzione della propria attività mediante una pausa di 15 minuti ogni 120 minuti di attività.

La pausa può consistere in un'interruzione o in un cambiamento di attività.

Criteri per la prevenzione dei disturbi visivi

Tra i fattori ambientali che possono contribuire ad accrescere il disagio visivo di chi utilizza un VDT si ricordano anche i seguenti:

- l'impostazione non adeguata del contrasto e della luminosità dello schermo;
- la presenza di un'illuminazione generale inappropriata e di un ambiente circostante che favorisce la presenza di riflessi e abbagliamenti.

Le misure di prevenzione da porre in essere sono di carattere ambientale e comportamentale:

- video e documenti devono essere posizionati a una distanza dagli occhi compresa tra 50 e 70 cm o diversa nel caso di soggetti che utilizzano lenti od occhiali;
- il monitor deve essere posizionato di fronte (lo spigolo superiore dello schermo deve essere più basso della linea orizzontale che passa per gli occhi dell'operatore) e a una distanza dagli occhi pari a 50-70 cm;
- il monitor deve essere liberamente e facilmente orientabile e inclinabile;
- lo schermo deve essere mantenuto "a fuoco" e deve essere posizionato in maniera tale da trovarsi ad angolo retto rispetto alle fonti di luce naturali e artificiali in modo da evitare riflessi e abbagliamenti;
- il lavoratore deve preoccuparsi di distogliere periodicamente lo sguardo dal video e, durante le pause, deve privilegiare le attività meno impegnative sul piano visivo;
- tastiera, mouse e schermo devono essere regolarmente puliti.

Criteri per la prevenzione di disturbi osteomuscolari

La maggior parte dei problemi creati dall'uso dei VDT dipende dalla postura assunta dall'utilizzatore. È sufficiente un'errata postura (anche senza sforzi particolari) perché il lavoratore subisca ripercussioni a livello di tutto il sistema muscolo-scheletrico (schiena, spalle, collo, braccio, etc.).

Postazioni di lavoro inadeguate con riguardo alla disposizione degli arredi e del terminale nonché il mantenimento per periodi prolungati di posizioni di lavoro fisse possono causare l'insorgere di disturbi a carico del collo, della schiena, delle spalle e delle braccia. Anche in questo caso la prevenzione passa attraverso interventi di carattere ambientale e comportamentale.

Il lavoratore deve assumere una postura corretta davanti al video mantenendo:

- i piedi ben poggiati al pavimento;
- le ginocchia piegate a formare un angolo di 90°;
- la schiena appoggiata allo schienale nel tratto lombare;
- la testa non costantemente inclinata;
- gli avambracci appoggiati al piano di lavoro e un angolo di 45° tra braccia e busto per evitare l'irrigidimento di polsi (che devono stare sempre dritti) e dita;
- posizioni fisse per tempi non eccessivamente prolungati (può essere sufficiente al riguardo allungare semplicemente le gambe ogni tanto, alzarsi, etc.)

Criteri per la realizzazione della postazione di lavoro

In caso di utilizzo di computer portatili, il D.lgs. 81/2008 prescrive la fornitura di tastiera e mouse esterni, nonché di un supporto idoneo a consentire il corretto posizionamento dello schermo in modo da emulare, per quanto possibile, una postazione fissa.

Il poggiapiedi

L'uso del poggiapiedi può avere il positivo effetto di favorire la circolazione venosa e di migliorare il tono muscolare delle gambe.

Criteri per l'illuminazione della postazione di lavoro con VDT

L'illuminazione, naturale o artificiale, di una postazione con VDT è ritenuta adeguata quando assicura una facile lettura del documento da digitare e il riconoscimento dei caratteri della tastiera ed è tale da evitare il formarsi di riflessi, abbagliamenti o contrasti eccessivi.

A questo scopo sono da preferire le superfici opache per mobili e apparecchiature ed è necessario che il monitor sia posizionato in modo da non avere finestre davanti o dietro. Nel caso in cui ciò non sia possibile occorre predisporre sistemi per la schermatura della luce solare alle finestre (tende, veneziane o altro), il cui uso serve anche ad evitare l'irraggiamento solare diretto.

Le lampade utilizzate per l'illuminazione artificiale, esenti da sfarfallio e di tipo schermato, devono essere posizionate in modo da trovarsi al di fuori del campo visivo dell'operatore.

Procedure di emergenza

Nel caso in cui l'attività venga prestata in locali pubblici e/o privati nei quali è presente un piano di emergenza, il lavoratore si impegna a individuare le vie e le uscite di emergenza e la relativa segnaletica, i componenti delle eventuali squadre di emergenza, conoscere le modalità di attivazione dell'allarme evacuazione e seguire le indicazioni degli Addetti all'Emergenza del sito.

Il lavoratore in Smart working può, qualora lo ritenga necessario, rivolgersi al Servizio di Prevenzione e protezione, al Medico competente e/o ai rappresentanti dei lavoratori per la sicurezza per richiedere eventuali informazioni in merito all'applicazione delle norme a tutela della salute e sicurezza.