



ISTITUTO COMPRENSIVO “GIOVANNI PASCOLI”

Via delle Palme, 13 04011 Aprilia (LT)

☎ 0692704059 – 3428274528 - C.M. LTIC82200N - C.F. 80008190599 - C.U. UFH0UP

Codice IPA: istsc_ltic82200n Sito web: www.icgiovannipascoli.edu.it –

✉ Email: ltic82200n@istruzione.it – ✉ PEC: ltic82200n@pec.istruzione.it

Plesso “Montarelli” Via S. Di Giacomo ☎ /fax 0695275341 – 0692703974

Plesso “Pirandello” Via Lazio ☎ /0692704397

Coordinate bancarie presso la Banca d'Italia (T.U. - solo per altre PA) : IT69Y0100004306TU0000026749
C.C. B. BPER IT 22 G 05387 73920 000000004686

Circolare n. 62

Aprilia, 07 ottobre 2025

Al Dsga
Al Personale Amministrativo

Ai sensi della normativa in materia di sicurezza e salute nei luoghi di lavoro, si richiama l'attenzione del personale interessato all'osservanza delle seguenti misure di prevenzione e protezione dai rischi derivanti dall'uso dei VDT.

- ☐ Deve essere **assolutamente rispettata la pausa di 15' ogni 120'** di utilizzo continuativo dei videotermini;
- ☐ Illuminare correttamente il posto di lavoro;
- ☐ Posizionare il video in modo da avere le finestre né di fronte né di spalle e l'illuminazione artificiale al di fuori del campo visivo;
- ☐ Assumere la postura corretta di fronte al video in modo tale da assicurare una distanza occhi-schermo pari a 50/70 cm.;
- ☐ Distogliere periodicamente lo sguardo dal video e fissare oggetti lontani al fine di ridurre l'affaticamento visivo;
- ☐ Durante le pause ed i cambiamenti di attività previsti, è opportuno non dedicarsi ad attività che richiedono un intenso impegno visivo;
- ☐ Assumere una postura corretta di fronte al video, con i piedi ben poggiati sul pavimento e la schiena poggiata allo schienale della sedia nel tratto lombare, regolando allo scopo l'altezza della sedia e l'inclinazione dello schienale;
- ☐ Posizionare il video di fronte, in modo tale che il margine superiore dello schermo sia posto alla stessa altezza o un po' più in basso rispetto agli occhi, in modo da favorire una naturale posizione del collo;

- ☐ Posizionare la tastiera frontalmente allo schermo, in modo da evitare frequenti spostamenti del capo e torsioni del collo;
- ☐ Posizionare la tastiera ad una distanza dal bordo della scrivania di almeno 10/15 cm. In modo da poter poggiare comodamente gli avambracci ed alleggerire la tensione dei muscoli del collo e delle spalle;
- ☐ Evitare irrigidimenti delle dita e del polso durante la digitazione e l'utilizzo del mouse e, per quanto possibile, posizioni di lavoro fisse per tempi prolungati.

Il Dirigente Scolastico

Prof. Ciro Scognamiglio

FIRMA AUTOGRAFA SOSTITUITA AI SENSI E PER GLI EFFETTI DELL'ART. 3, C.2 DEL
D.LGS. N.39/1993