



M.I.U.R.

MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITA' E DELLA RICERCA
UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE PER IL LAZIO

**LICEO SCIENTIFICO STATALE
"PAOLO RUFFINI"**

01100 VITERBO Piazza Dante Alighieri 13 ☎ 0761/340694 ☎ 0761/227186 ✉ vtps010006@istruzione.it
Cod.Mecc.VTPS010006 C.F. 80015790563 ✉ vtps010006@pec.istruzione.it; 🌐 www.liceoruffiniviterbo.gov.it

**INFORMAZIONE AGLI ALUNNI SULLA SALUTE E SICUREZZA NEI LUOGHI
DI LAVORO
(art.36 del DLgs 81/08)**

IL DIRIGENTE SCOLASTICO

Prof.ssa Maria Antonietta Bentivegna

1. DEFINIZIONI PRINCIPALI

Datore di lavoro

Il soggetto titolare del rapporto di lavoro con il lavoratore o, comunque, il soggetto che, secondo il tipo e l'assetto dell'organizzazione nel cui ambito il lavoratore presta la propria attività, ha la responsabilità dell'organizzazione stessa o dell'unità produttiva in quanto esercita i poteri decisionali e di spesa: Dirigente Scolastico.

Lavoratore

Persona che, indipendentemente dalla tipologia contrattuale, svolge un'attività lavorativa nell'ambito dell'organizzazione di un datore di lavoro pubblico o privato, con o senza retribuzione, anche al solo fine di apprendere un mestiere, un'arte o una professione.

Al lavoratore così definito è **equiparato l'allievo** degli istituti d'istruzione ed universitari e il partecipante ai corsi di formazione professionale nei quali si faccia uso di laboratori, attrezzature di lavoro in genere, agenti chimici, fisici e biologici, ivi comprese le apparecchiature fornite di videoterminali limitatamente ai periodi in cui l'allievo sia effettivamente applicato alla strumentazioni o ai laboratori in questione.

Formazione

Processo educativo attraverso il quale trasferire ai lavoratori ed agli altri soggetti del sistema di prevenzione e protezione aziendale conoscenze e procedure utili alla acquisizione di competenze per lo svolgimento in sicurezza dei rispettivi compiti in azienda e alla identificazione, alla riduzione e alla gestione dei rischi.

Informazione

Complesso delle attività dirette a fornire conoscenze utili all'identificazione, alla riduzione e alla gestione dei rischi in ambiente di lavoro.

Addestramento

Complesso delle attività dirette a fare apprendere ai lavoratori l'uso corretto di attrezzature, macchine, impianti, sostanze, dispositivi, anche di protezione individuale e le procedure di lavoro.

2. COMPITI PRINCIPALI

Alunni

- rispettare le misure disposte dagli insegnanti al fine di rendere sicuro lo svolgimento delle attività pratiche
- usare con la necessaria cura i dispositivi di sicurezza di cui sono dotate le macchine, le attrezzature e i mezzi di protezione, compresi quelli personali
- segnalare immediatamente agli insegnanti o al personale tecnico l'eventuale deficienza riscontrata nei dispositivi di sicurezza o eventuali condizioni di pericolo
- non rimuovere o modificare i dispositivi di sicurezza o i mezzi di protezione da impianti, macchine o attrezzature
- evitare l'esecuzione di manovre pericolose
- segnalare al personale eventuali anomalie all'interno dei laboratori
- prendere accurata visione delle procedure di emergenza ed evacuazione

3. RISCHI PRINCIPALI

3.1. POSTURA ED ERGONOMIA

Rischi

- Quando si resta a lungo fissi in una stessa posizione in piedi o seduti
- Un piano di lavoro troppo basso e/o troppo profondo costringe a mantenere a lungo la schiena flessa.
- Un piano troppo alto obbliga a mantenere le braccia sollevate.
- L'uso ripetuto di un pedale può provocare disturbi agli arti inferiori.

Misure di prevenzione e protezione

- Non usare sedili senza schienale.
- Evitare l'uso di un tavolo senza lo spazio per le gambe, la schiena rimarrebbe piegata e ingabbiata.
- Non stare seduti per più di 50-60 minuti.

- Cambiare spesso posizione: Alzarsi , fare qualche passo, sgranchirsi collo, spalle e schiena

Rischi: postura seduta

Misure di prevenzione e protezione

- I piedi devono poggiare completamente sul pavimento o sulla barra poggia-piedi (non vanno messi intorno alle gambe della sedia e non ci si deve sedere in ginocchio);
- Sotto il banco deve esserci spazio sufficiente per muovere le gambe e le ginocchia non devono toccare la parte inferiore del piano del banco;
- Il piano di seduta della sedia non deve comprimere le cosce e deve esserci uno spazio libero tra la parte posteriore delle ginocchia ed il bordo anteriore della sedia;
- Gli avambracci devono essere poggiati sul banco;
- La schiena deve essere ben poggiata allo schienale della sedia e non curva sul banco;
- Non è corretto poggiare il gomito sul banco con il mento posato sulla mano;
- Non ci si deve dondolare con la sedia;
- Gli oggetti che si usano frequentemente devono trovarsi sul piano del banco ed essere facilmente raggiungibili;
- Qualsiasi posizione fissa, anche se comoda, non deve essere mantenuta a lungo;
- E' opportuno cambiare spesso posizione (durante le lezioni che richiedono di stare seduti per lunghi periodi, l'insegnante potrebbe permettere agli alunni di alzarsi periodicamente per pochi minuti) e durante le ore di ginnastica fare esercizi per decontrarre e rinforzare la muscolatura.

3.2. VIDEOTERMINALI

Rischi

- disturbi oculo-visivi
- dolori muscolari
- stress
- affaticamento fisico
- affaticamento mentale

Disturbi oculo-visivi: disturbi da fatica visiva (astenopia)

- Bruciore
- Lacrimazione
- Secchezza
- Senso di corpo estraneo
- Fastidio alla luce
- Pesantezza
- Visione annebbiata
- Stanchezza alla lettura
- Visione sdoppiata

Dolori muscolari

- Nelle contrazioni muscolari statiche, ad esempio quando si digita a braccia non appoggiate, ai muscoli affluisce meno sangue del necessario. Il muscolo mal nutrito si affatica e diventa dolente.
- Digitando con gli avambracci appoggiati o introducendo periodi di riposo muscolare, si evita questo problema. I disturbi della mano e dell'avambraccio compaiono soprattutto perché i nervi e i tendini dell'avambraccio e della mano, nei movimenti ripetitivi rapidi, sono sovraccaricati e compressi e possono infiammarsi. Ciò può generare dolore intenso, impaccio nei movimenti, formicolii alle dita. Questo disturbo è raro e può comparire in coloro che usano il mouse o digitano sulla tastiera velocemente per buona parte del turno lavorativo.

Misure di prevenzione e protezione

Il Posto Di Lavoro

- Posizionare il video e la tastiera in posizione corretta rispetto al corpo (il corpo, la tastiera ed il video devono essere sulla stessa linea).
- Posizionare la tastiera sul tavolo di lavoro in modo che si siano circa tra i 5 e i 10 cm tra la tastiera e il bordo del tavolo per appoggiare le mani.
- Il monitor deve essere posizionato ad una distanza che può variare a piacimento tra i 40 e 60 cm.
- Regolare in altezza il monitor in modo che sia un po' più basso dell'altezza degli occhi.

- Posizionare i documenti in modo tale da ridurre al massimo i movimenti fastidiosi della testa e degli occhi (la tastiera il documento ed il video devono essere vicini tra loro e circa alla stessa distanza degli occhi).
- Posizionare il monitor in modo da evitare i riflessi di luce naturale o artificiale.
- Usare sedie a 5 ruote con altezza e schienale regolabile
- mantenere il tavolo di lavoro sgombero da materiali ed attrezzature che al momento non servono
- richiudere i cassetti delle scrivanie e delle cassettiere una volta utilizzati
- controllare periodicamente lo stato dei collegamenti elettrici
- non collegare più macchine alla stessa presa rischiando un sovraccarico
- disporre i cavi in modo ordinato per evitare intralci e cadute

Misure comportamentali

- Effettuare le pause lavorative con cambiamenti di attività per almeno 15 minuti ogni due ore di lavoro al videoterminale.
- Qualche volta, distogliere lo sguardo da oggetti vicini e rivolgerlo verso oggetti lontani (ad esempio fuori dalla finestra).
- Cambiare posizione (da eretto a seduto e viceversa) almeno ogni ora in modo da evitare disturbi alla colonna vertebrale.

3.3. SOSTANZE PERICOLOSE

Rischi

Assorbimento sostanze nocive (irritazioni, ustioni, avvelenamento, ecc):

- ingestione (apparato digestivo),
- penetrazione fino ai polmoni (vie respiratorie),
- penetrazione attraverso la pelle (vie cutanee).

Misure di prevenzione e protezione

- Non mescolare prodotti diversi se non se ne conosce la reazione
- Non conservare prodotti in contenitori diversi da quelli originali.
- Leggere prima dell'uso e attenersi alle schede tecniche allegate.
- Utilizzare i DPI indicati nelle schede di sicurezza.
- Lavarsi le mani prima di mangiare o fumare.
- Aerare i locali in cui si usano i prodotti.
- Non lasciare i prodotti incustoditi.
- Non conservare in ambienti privi di areazione.
- Non utilizzare prodotti classificati come cancerogeni o mutageni
- non disperdere nell'ambiente (fogne, ecc) prodotti classificati come pericolosi per l'ambiente

3.4. PENNARELLI, EVIDENZIATORI E CORRETTORI LIQUIDI

Misure di prevenzione e protezione

- Preferire prodotti a base acquosa o almeno a bassa emissione di odori e di composti organici volatili.
- Sostituire gli evidenziatori con le matite colorate, che non contengono solventi o altre sostanze tossiche.
- Richiudere i colori con gli appositi cappucci quando non sono utilizzati.
- Non utilizzare colori o evidenziatori che emanano gradevoli profumi alla frutta, in quanto presentano ulteriori sostanze chimiche tossiche.

3.5. ZAINI

Rischi

- disfunzioni musco-scheletriche
- dolori lombosacrali

Misure di prevenzione e protezione

- Lo zaino deve avere: dimensioni adeguate all'utilizzatore (non deve essere troppo grande), schienale rigido e imbottito, bretelle ampie e imbottite, cintura da allacciare alla vita, maniglia per sollevarlo o trasportarlo a mano;
- deve essere leggero da vuoto e deve avere più compartimenti per distribuire meglio il contenuto

- Lo zaino va riempito partendo dallo schienale e mettendo le cose più pesanti vicino allo stesso e poi via, via, le cose meno pesanti
- Le bretelle vanno regolate alla stessa lunghezza affinché lo schienale sia ben aderente alla schiena e in modo che la parte inferiore dello zaino indossato non scenda al di sotto della vita
- Nell'indossare lo zaino occorre:
 - prenderlo per la maniglia e posizionarlo su un piano (tavolo, banco) con le bretelle verso l'utilizzatore, nel fare questa operazione stare attenti a non flettere o ruotare la colonna vertebrale, ma, se c'è bisogno, piegarsi con le ginocchia;
 - avvicinarsi il più possibile al piano dove è stato poggiato lo zaino e girarsi di spalle;
 - infilare le bretelle senza flettere la schiena in dietro, né ruotare il tronco, se il piano è basso flettere le ginocchia per trovarsi all'altezza giusta
- Non si deve portare lo zaino su una spalla, ma indossare sempre ambedue le bretelle; va allacciata sempre la cintura in vita (se c'è)
- Quando è possibile (sull'autobus, quando si è fermi) è bene togliere lo zaino dalle spalle; non si deve correre con lo zaino sulle spalle (specialmente sulle scale) e non si devono tirare i compagni per lo zaino
- Controllare giornalmente il contenuto dello zaino e riempirlo solo con le cose strettamente necessarie per quel giorno di scuola.
- Lo zaino pieno non dovrebbe superare il 10% del loro peso
- Se non è possibile far rientrare lo zaino nel peso previsto, è consigliabile trasportarlo con un carrellino o usare uno zaino tipo trolley

3.6. **COMPORAMENTI**

Corridoi, scale e luoghi di passaggio:

- Non correre
- Non gridare
- Non spingere
- Non sporcare
- Sostare il tempo strettamente necessario
- Non ostacolare il passaggio
- Non ingombrare il passaggio con gli zaini

Aule

- Non ingombrare il passaggio con gli zaini
- In caso di uscita (evacuazione, palestra, mensa, ecc) mettere lo zaino sopra il banco e la sedia sotto il banco
- Non sporcare
- Non portare cibi, dolci, bevande per festeggiare ricorrenze senza autorizzazione del Dirigente Scolastico. Anche con autorizzazioni eventuali cibi e bevande devono provenire da negozio, pasticceria, pizzeria, accompagnate da scontrino dimostrante la provenienza. E' vietata l'introduzione per tali ricorrenze di produzioni proprie.
- E' vietato fare uso di bianchetti, pennarelli indelebili e altri materiali che contengono solventi o altre sostanze tossiche

Laboratori

- É vietato l'uso del laboratorio ad alunni non accompagnati da un docente.
- E' vietato portare cibi o bevande, mangiare, bere, fumare e conservare cibo.
- E' vietato introdurre sostanze e oggetti estranei all'attività (zaini, giacche, cappotti, ombrelli e altri indumenti non indossati)

Fumo

Rischi

- Cancro ai polmoni
- patologie cardiovascolari
- patologie respiratorie.

Misure di prevenzione e protezione

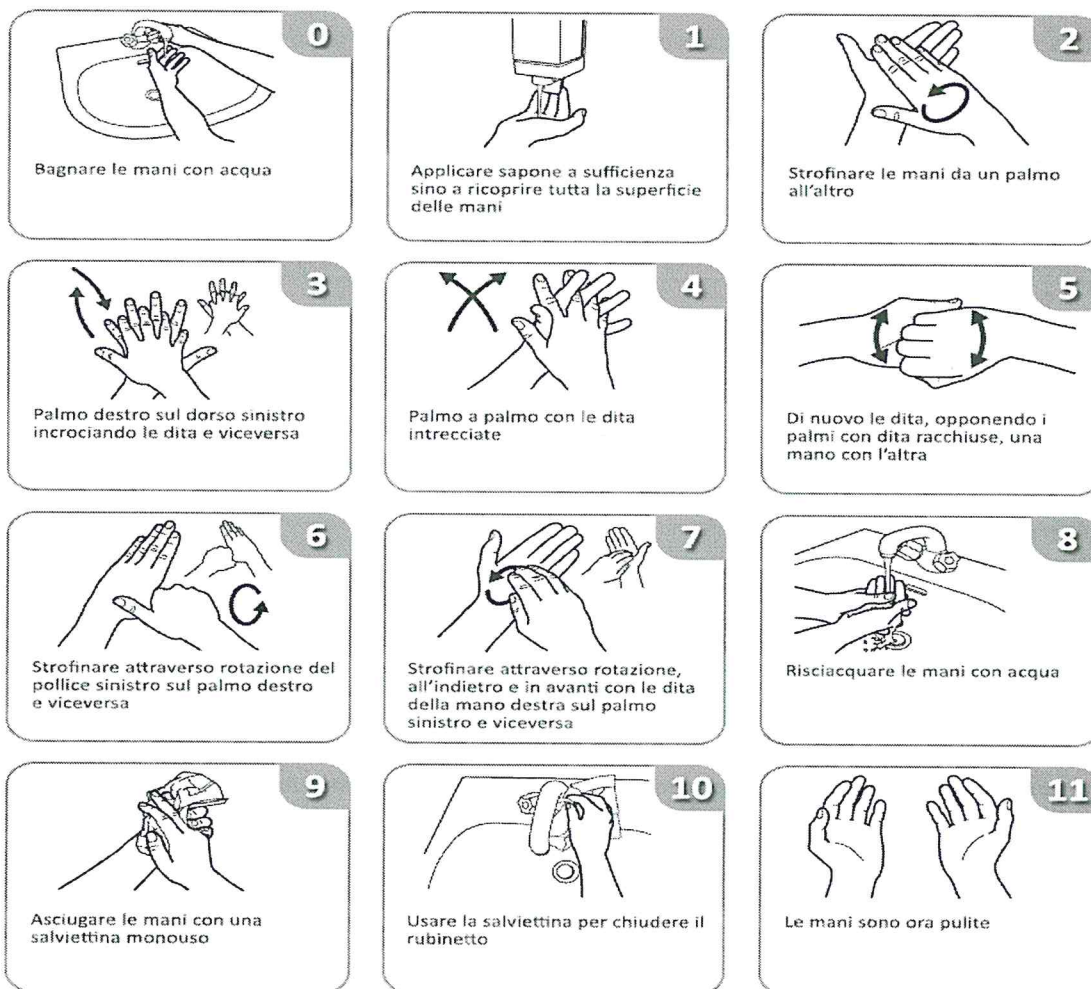
- E' vietato fumare e usare sigarette elettroniche in qualsiasi spazio interno ed in tutte le aree esterne di pertinenza dell'Istituzione Scolastica

3.7. IGIENE PERSONALE

Come lavarsi le mani?

Lavare le mani quando sono sporche, oppure utilizzare le salviettine monouso

Durata della procedura: 40-60 secondi



Fonte: World Health Organization

4. PROCEDURE DI EMERGENZA

EMERGENZA INTERNA

In caso di terremoti, incendi, fuga di gas, ordigno esplosivo o di altre situazioni di pericolo interno, abbandonare l'edificio.

EMERGENZA ESTERNA

In caso di temporali, allagamenti, trombe d'aria, nube tossica, ecc, rientrare nell'edificio se si è all'esterno o restare all'interno se si è già dentro.

SEGNALI ALLARME

Sede centrale : Piazza DANTE ALIGHIERI

SEGNALE EVACUAZIONE =	COMUNICAZIONE ALTOPARLANTE O 3 SUONI LUNGI DELLA CAMPANELLA O VERBALMENTE
SEGNALE DI RESTARE O RIENTRARE NELL'EDIFICIO =	COMUNICAZIONE ALTOPARLANTE O SUONO LUNGO DELLA CAMPANELLA O VERBALMENTE
FINE EMERGENZA =	VERBALMENTE

Sede succursale : Via DELLA VERITA'

SEGNALE EVACUAZIONE =	3 SUONI LUNGI DELLA CAMPANELLA O VERBALMENTE
SEGNALE DI RESTARE O RIENTRARE NELL'EDIFICIO =	1 SUONO LUNGO DELLA CAMPANELLA O VERBALMENTE
FINE EMERGENZA =	VERBALMENTE

COMPITI ALUNNI

- attenersi scrupolosamente alle procedure;
- in caso di segnale d'evacuazione:
 - interrompere immediatamente qualsiasi attività e abbandonare immediatamente l'edificio;
 - non portare con se cose ingombranti;
 - non tornare indietro;
 - se non si è con la propria classe raggiungere il punto di raccolta con altra classe o con il personale o autonomamente;
 - se la classe è scoperta avviarsi al punto di raccolta portando il registro di classe ed il modulo di raccolta ed effettuare la verifica dei presenti autonomamente;
 - aiutare compagni in difficoltà o non autonomi.

4.1. INCENDIO

- In presenza di fumo, coprirsi il naso con fazzoletti possibilmente umidi
- In ambienti chiusi procedere chinati il più possibile o carponi
- Prima di aprire una porta mettersi in condizioni di sicurezza in modo da chiudere subito la stanza in caso di incendio ed evitare fiammate.
- se nell'ambiente in cui ci troviamo non ci sono fiamme, chiudere le finestre eventualmente rimaste aperte (sono un veicolo di incendio, alimentano un eventuale incendio).
- se non è possibile uscire dall'ambiente in ci troviamo, chiudere la porta e le fessure con stracci bagnati
- Staccare la luce (interruttore generale) e le apparecchiature elettriche in funzione (computer, stampanti, fotocopiatrici, ecc.).
- L'ultima persona che lascia la stanza deve chiudere la porta dietro di se (per evitare la propagazione delle fiamme).
- Non usare gli ascensori per evacuare l'edificio

4.2. TERREMOTO

Se si è all'interno:

- non precipitarsi fuori
- allontanarsi da finestre, specchi, vetri, armadi, scaffali
- mettersi sotto i banchi, sotto l'architrave della porta o vicino ai muri portanti
- attendere la fine della scossa prima di evacuare
- Non usare gli ascensori per evacuare l'edificio

se si è all'esterno:

- allontanarsi il più possibile dagli edifici, dagli alberi, dai lampioni e dalle linee elettriche

- cercare un posto in cui non c'è nulla sopra di se, se non c'è trovare riparo sotto qualcosa di sicuro come una panchina
- non avvicinarsi ad animali spaventati