

CHECK LIST DI AUTOCONTROLLO DELLA POSTAZIONE DI LAVORO DA REMOTO DA PARTE DEL LAVORATORE

Le Linee Guida del Consiglio Nazionale degli Ingegneri (CNI) sullo smart working evidenziano anche le numerose criticità associate al lavoro "a distanza", in particolare dovute allo svolgimento di un'attività lavorativa da parte di un lavoratore subordinato in luoghi di fatto non sottoposti alla giuridica disponibilità del Datore di Lavoro.

Una delle principali criticità è sicuramente la possibilità di verificare l'idoneità della postazione di lavoro dello "Didattica in remoto", il Testo Unico in materia di Salute e Sicurezza sul Lavoro (D.Lgs. 81/08) richiede che il Datore di Lavoro verifichi la conformità dell'ambiente di lavoro del lavoratore, ma nel caso della didattica in remoto questa operazione potrebbe risultare difficile, se non di impossibile applicazione.

Le Linee Guida del Consiglio Nazionale degli Ingegneri (CNI) sullo smart working evidenziano anche le numerose criticità associate al lavoro "a distanza", in particolare dovute allo svolgimento di un'attività lavorativa da parte di un lavoratore subordinato in luoghi di fatto non sottoposti alla giuridica disponibilità del Datore di Lavoro

Per verificare l'adeguatezza della postazione di lavoro, si rende disponibile una "check list di autocontrollo della postazione di lavoro in smart-working da parte del lavoratore", al fine di rendere consapevole di quali caratteristiche dovrebbe essere dotata una postazione di lavoro adeguata

TUTTO CIO' PREMESSO

Al fine di procedere ad attivare gli opportuni provvedimenti richiesti dall'orientamento CIRS120 dell'ARAN nell'ambito delle misure di prevenzione dei luoghi di lavoro, di cui all'allegato IV del D.Lgs.81/2008, il Servizio di Prevenzione e Protezione ha predisposto una check-list sulla base delle linee di indirizzo, del mese di Aprile 2021, del Consiglio Nazionale degli Ingegneri (CNI) per la gestione dei rischi in modalità smart working .

**CHECK LIST DI AUTOCONTROLLO DELLA POSTAZIONE DI LAVORO DA REMOTO
DA PARTE DEL LAVORATORE**

Domanda/requisito	Requisiti Soddisfatti	
	Si	No
RACCOMANDAZIONI GENERALI SUI LOCALI	VERIFICATO	NOTE
Le attività lavorative non possono essere svolte in locali tecnici o locali non abitabili (ad es. soffitte, seminterrati, rustici, box)	☐	
Adeguate disponibilità di servizi igienici e acqua potabile e presenza di impianti a norma (elettrico, termoidraulico, ecc.) adeguatamente mantenuti	☐	
Le superfici interne delle pareti non devono presentare tracce di condensazione permanente (muffe)	☐	
I locali, eccettuati quelli destinati a servizi igienici, disimpegni, corridoi, vani-scala e ripostigli debbono fruire di illuminazione naturale diretta, adeguata alla destinazione d'uso e, a tale scopo, devono avere una superficie finestrata idonea	☐	
I locali devono essere muniti di impianti di illuminazione artificiale, generale e localizzata, atti a garantire un adeguato comfort visivo agli occupanti	☐	
INDICAZIONI PER L'ILLUMINAZIONE NATURALE ED ARTIFICIALE	VERIFICATO	NOTE
nei mesi estivi, schermare le finestre (ad es. con tendaggi, appropriato utilizzo delle tapparelle, ecc.) allo scopo di evitare l'abbagliamento e limitare l'esposizione diretta alle radiazioni solari	☐	
L'illuminazione generale e specifica (lampade da tavolo) deve essere tale da garantire un illuminamento sufficiente e un contrasto appropriato tra lo schermo e l'ambiente circostante	☐	
Collocare le lampade in modo tale da evitare abbagliamenti diretti e/o riflessi e la proiezione di ombre che ostacolino il compito visivo mentre si svolge l'attività lavorativa	☐	
ASPETTI DA VERIFICARE RIGUARDANO L'AERAZIONE NATURALE ED ARTIFICIALE	VERIFICATO	NOTE
Garantire il ricambio dell'aria naturale o con ventilazione meccanica	☐	
Evitare di esporsi a correnti d'aria fastidiose che colpiscano una zona circoscritta del corpo (ad es. la nuca, le gambe, ecc.)	☐	
Gli eventuali impianti di condizionamento dell'aria devono essere a norma e regolarmente mantenuti; i sistemi filtranti dell'impianto e i recipienti eventuali per la raccolta della condensa, vanno regolarmente ispezionati e puliti e, se necessario, sostituiti	☐	
Evitare di regolare la temperatura a livelli troppo alti o troppo bassi (a seconda della stagione) rispetto alla temperatura esterna	☐	
Evitare l'inalazione attiva e passiva del fumo di tabacco, soprattutto negli ambienti chiusi, in quanto molto pericolosa per la salute umana	☐	

Domanda/requisito Postazione di lavoro	Requisiti Soddisfatti	
	Si	No
Lo schermo è posto lateralmente rispetto alle finestre o ai corpi illuminanti e, comunque, in modo che non si creino fastidiosi riflessi?		
Le finestre sono dotate di schermature (tende, veneziane, ecc.)?		
Il portadocumenti (se presente) è collocato vicino al monitor, alla stessa distanza, altezza e angolazione del monitor?		
Il piano di lavoro è di colore chiaro e non lucido?		
Sul piano di lavoro avete lo spazio necessario per disporre il monitor, la tastiera e il mouse, nonché per poggiare gli avambracci davanti alla tastiera?		
C'è sufficiente spazio sotto la superficie di lavoro per muovere e distendere le gambe?		
La postazione è collocata in modo che siano possibili facili cambiamenti di posizione?		
Il sedile può scorrere sul pavimento in modo da consentire spostamenti agevoli in funzioni delle necessità?		

Tastiera e mouse

La tastiera si trova direttamente di fronte a voi?		
L'altezza e l'inclinazione della tastiera sono regolate in modo tale che i vostri polsi sono diritti e le spalle rilassate?		
Se state usando un mouse separato, è collocato immediatamente a destra o a sinistra della vostra tastiera, risponde facilmente ai comandi e scorre agevolmente sul piano di lavoro o sul tappetino?		
Tenete gli avambracci appoggiati sul piano di lavoro durante la digitazione		
Se state usando un mouse, lo tenete con la mano rilassata, senza angolare il polso?		

Adattamento dei singoli elementi alle dimensioni del corpo e all'attività lavorativa e postura

L'altezza del sedile è stata adattata alla vostra statura?		
I vostri piedi poggiano bene?		
Il sedile sostiene la regione lombare?		
L'altezza del piano di lavoro è idonea alla vostra statura?		
La luminanza e il contrasto tra i caratteri e lo sfondo dello schermo sono regolati in modo ottimale?		
Lo schermo, la tastiera e il mouse vengono sottoposti ad una regolare pulizia?		
Il testo e le immagini sul monitor sono nitidi e facilmente leggibili stando comodamente seduti?		
La superficie dello schermo è utilizzata al massimo (senza zone marginali vuote)?		

Lo schermo è orientato in modo da eliminare i riflessi di luce? Fate un controllo a schermo spento!		
Organizzazione e igiene del lavoro		
Evitate di mantenere posizioni fisse per tempi prolungati ed osservate le pause?		
Eseguite regolarmente esercizi fisici e di stretching?		
Se prescritti, utilizzate gli occhiali durante l'applicazione al videoterminale?		
Riposate frequentemente gli occhi fissando un punto lontano?		

Luogo, Data

Firma del Docente che ha compilato la check list
