

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

## 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 videotermineale.
- 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

Sono riportate nel piano di emergenza.

## 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.
  - aprifila: alunno/a più vicino dalla porta di uscita del locale all'emanazione del segnale di evacuazione
  - chiudifila: alunno/a più lontano dalla porta di uscita del locale all'emanazione del segnale di evacuazione

### 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