

La Spezia, 12 Marzo 2020

AI LAVORATORI

**Oggetto: Circolare Salute e Sicurezza durante il lavoro agile o in modalità a distanza (lavoro da remoto)
Rev.00**

Il DPCM dell'11 Marzo 2020 (“Ulteriori disposizioni attuative del decreto-legge 23 Febbraio 2020, n. 6, recante misure urgenti in materia di contenimento e gestione dell'emergenza epidemiologica da COVID-19, applicabili sull'intero territorio nazionale”) raccomanda, relativamente alle attività produttive e alle attività professionali, che sia attuato il massimo utilizzo di lavoro da remoto (per le attività che possono essere svolte al proprio domicilio o comunque in modalità a distanza).

Di seguito, le indicazioni che il lavoratore è tenuto ad osservare per prevenire i rischi per la salute e sicurezza legati allo svolgimento della prestazione in modalità di lavoro agile.

1. COMPORAMENTI DI PREVENZIONE GENERALE RICHIESTI ALLO SMART WORKER

- 1.1 Cooperare con diligenza all'attuazione delle misure di prevenzione e protezione predisposte dal datore di lavoro (DL) per fronteggiare i rischi connessi all'esecuzione della prestazione in ambienti *indoor* e *outdoor* diversi da quelli di lavoro abituali.
- 1.2 Non adottare condotte che possano generare rischi per la propria salute e sicurezza o per quella di terzi.
- 1.3 Individuare, secondo le esigenze connesse alla prestazione stessa o dalla necessità del lavoratore di conciliare le esigenze di vita con quelle lavorative e adottando principi di ragionevolezza, i luoghi di lavoro per l'esecuzione della prestazione lavorativa in *smart working* rispettando le indicazioni previste dalla presente informativa.
- 1.4 In ogni caso, evitare luoghi, ambienti, situazioni e circostanze da cui possa derivare un pericolo per la propria salute e sicurezza o per quella dei terzi.

2. INDICAZIONI RELATIVE ALLO SVOLGIMENTO DI ATTIVITÀ LAVORATIVA IN AMBIENTI *OUTDOOR* (fermo restando che va seguito il criterio di ragionevolezza nella scelta del luogo in cui svolgere la prestazione lavorativa, alla luce dell'emergenza in corso):

- 2.1 nello svolgere l'attività all'aperto si richiama il lavoratore ad adottare un comportamento coscienzioso e prudente, in ottemperanza ai DPCM emessi per far fronte all'emergenza COVID 19 ed escludendo luoghi che lo esporrebbero a rischi aggiuntivi rispetto a quelli specifici della propria attività svolta in luoghi chiusi;
- 2.2 è opportuno non lavorare con dispositivi elettronici come *tablet* e *smartphone* o similari all'aperto, soprattutto se si nota una diminuzione di visibilità dei caratteri sullo schermo rispetto all'uso in locali al chiuso dovuta alla maggiore luminosità ambientale;
- 2.3 all'aperto inoltre aumenta il rischio di riflessi sullo schermo o di abbagliamento. Pertanto, le attività svolgibili all'aperto sono essenzialmente quelle di lettura di documenti cartacei o comunicazioni telefoniche o tramite servizi VOIP (ad es. Skype);
- 2.4 privilegiare luoghi ombreggiati per ridurre l'esposizione a radiazione solare ultravioletta (UV);

DAL 1994 CONSULENZA E FORMAZIONE AZIENDALE

GESTA SRL
Sede legale e operativa
ITALY 19125 LA SPEZIA
Via Fontevivo, 21/m
T. +39 0187 564442
Partita IVA 00983100116
Cap. sociale Euro 25.000,00 i.v.

Certificazione qualità n. IT 232942
REA LA SPEZIA 89560
gesta@gestaconsulenza.it
PEC gestasp@legalmail.it
www.gestaconsulenza.it

MEMBERSHIP
Confindustria La Spezia
Assoconsult
Scuola Nazionale Trasporti Logistica
Federsicurezza
Assocastelli

SPECIAL MEMBERSHIP
AODV231
Associazione Organismi di Vigilanza
Federprivacy
AGICONSUL
Associazione Giuristi e Consulenti legali
Forum Economia Innovazione

CONSULENZA AZIENDALE
CONSULENZA LEGALE
EUROPROGETTAZIONE
FORMAZIONE



- 2.5 evitare di esporsi a condizioni meteorologiche sfavorevoli quali caldo o freddo intenso;
- 2.6 non frequentare aree con presenza di animali incustoditi o aree che non siano adeguatamente mantenute quali ad esempio aree verdi incolte, con degrado ambientale e/o con presenza di rifiuti;
- 2.7 non svolgere l'attività in un luogo isolato in cui sia difficoltoso richiedere e ricevere soccorso;
- 2.8 non svolgere l'attività in aree con presenza di sostanze combustibili e infiammabili;
- 2.9 non svolgere l'attività in aree in cui non ci sia la possibilità di approvvigionarsi di acqua potabile.

3. INDICAZIONI RELATIVE AD AMBIENTI *INDOOR* PRIVATI

Di seguito vengono riportate le principali indicazioni relative ai requisiti igienico-sanitari previsti per i locali privati in cui possono operare i lavoratori destinati a svolgere il lavoro da remoto.

3.1 Raccomandazioni generali per i locali:

- 3.1.1 le attività lavorative non possono essere svolte in locali tecnici o locali non abitabili (ad es. soffitte, seminterrati, rustici, box);
- 3.1.2 adeguata disponibilità di servizi igienici e acqua potabile e presenza di impianti a norma (elettrico, termoidraulico, ecc.) adeguatamente mantenuti;
- 3.1.3 le superfici interne delle pareti non devono presentare tracce di condensazione permanente (muffe);
- 3.1.4 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;
- 3.1.5 i locali devono essere muniti di impianti di illuminazione artificiale, generale e localizzata, atti a garantire un adeguato comfort visivo agli occupanti.

3.2 Indicazioni per l'illuminazione naturale ed artificiale:

- 3.2.1 si raccomanda, soprattutto nei mesi estivi, di 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;
- 3.2.2 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.
- 3.2.3 è importante collocare le lampade in modo tale da evitare abbagliamenti diretti e/o riflessi e la proiezione di ombre che ostacolano il compito visivo mentre si svolge l'attività lavorativa.

3.3 Indicazioni per l'aerazione naturale ed artificiale:

- 3.3.1 è opportuno garantire il ricambio dell'aria naturale o con ventilazione meccanica;
- 3.3.2 evitare di esporsi a correnti d'aria fastidiose che colpiscano una zona circoscritta del corpo (ad es. la nuca, le gambe, ecc.);
- 3.3.3 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;

- 3.3.4 evitare di regolare la temperatura a livelli troppo alti o troppo bassi (a seconda della stagione) rispetto alla temperatura esterna;
- 3.3.5 evitare l'inalazione attiva e passiva del fumo di tabacco, soprattutto negli ambienti chiusi, in quanto molto pericolosa per la salute umana.

4. UTILIZZO SICURO DI ATTREZZATURE/DISPOSITIVI DI LAVORO

Di seguito vengono riportate le principali indicazioni relative ai requisiti e al corretto utilizzo di attrezzature/dispositivi di lavoro, con specifico riferimento a quelle consegnate ai lavoratori destinati a svolgere il lavoro agile: *notebook, tablet e smartphone*.

4.1 Indicazioni generali:

- 4.1.1 conservare in luoghi in cui siano facilmente reperibili e consultabili il manuale/istruzioni per l'uso redatte dal fabbricante;
- 4.1.2 leggere il manuale/istruzioni per l'uso prima dell'utilizzo dei dispositivi, seguire le indicazioni del costruttore/importatore e tenere a mente le informazioni riguardanti i principi di sicurezza;
- 4.1.3 si raccomanda di utilizzare apparecchi elettrici integri, senza parti conduttrici in tensione accessibili (ad es. cavi di alimentazione con danni alla guaina isolante che rendano visibili i conduttori interni), e di interromperne immediatamente l'utilizzo in caso di emissione di scintille, fumo e/o odore di bruciato, provvedendo a spegnere l'apparecchio e disconnettere la spina dalla presa elettrica di alimentazione (se connesse);
- 4.1.4 verificare periodicamente che le attrezzature siano integre e correttamente funzionanti, compresi i cavi elettrici e la spina di alimentazione;
- 4.1.5 non collegare tra loro dispositivi o accessori incompatibili;
- 4.1.6 effettuare la ricarica elettrica da prese di alimentazione integre e attraverso i dispositivi (cavi di collegamento, alimentatori) forniti in dotazione;
- 4.1.7 disporre i cavi di alimentazione in modo da minimizzare il pericolo di inciampo;
- 4.1.8 spegnere le attrezzature una volta terminati i lavori;
- 4.1.9 controllare che tutte le attrezzature/dispositivi siano scollegate/i dall'impianto elettrico quando non utilizzati, specialmente per lunghi periodi;
- 4.1.10 si raccomanda di collocare le attrezzature/dispositivi in modo da favorire la loro ventilazione e raffreddamento (non coperti e con le griglie di aerazione non ostruite) e di astenersi dall'uso nel caso di un loro anomalo riscaldamento;
- 4.1.11 inserire le spine dei cavi di alimentazione delle attrezzature/dispositivi in prese compatibili (ad es. spine a poli allineati in prese a poli allineati, spine schuko in prese schuko). Utilizzare la presa solo se ben ancorata al muro e controllare che la spina sia completamente inserita nella presa a garanzia di un contatto certo ed ottimale;
- 4.1.12 riporre le attrezzature in luogo sicuro, lontano da fonti di calore o di innesco, evitare di pigiare i cavi e di piegarli in corrispondenza delle giunzioni tra spina e cavo e tra cavo e connettore (la parte che serve per connettere l'attrezzatura al cavo di alimentazione);



- 4.1.13 non effettuare operazioni di riparazione e manutenzione fai da te;
- 4.1.14 in caso di fuoriuscita di liquido dalle batterie/accumulatori, va evitato il contatto del liquido con la pelle o gli occhi; qualora si verificasse un contatto, la parte colpita va sciacquata immediatamente con abbondante acqua e va consultato un medico;
- 4.1.15 segnalare tempestivamente al datore di lavoro eventuali malfunzionamenti, tenendo le attrezzature/dispositivi spenti e scollegati dall'impianto elettrico;
- 4.1.16 è opportuno fare periodicamente delle brevi pause per distogliere la vista dallo schermo e sgranchirsi le gambe;
- 4.1.17 è bene cambiare spesso posizione durante il lavoro anche sfruttando le caratteristiche di estrema maneggevolezza di tablet e smartphone, tenendo presente la possibilità di alternare la posizione eretta con quella seduta;
- 4.1.18 prima di iniziare a lavorare, orientare lo schermo verificando che la posizione rispetto alle fonti di luce naturale e artificiale sia tale da non creare riflessi fastidiosi; in una situazione corretta lo schermo è posto perpendicolarmente rispetto alla finestra e ad una distanza tale da evitare riflessi e abbagliamenti;
- 4.1.19 i *notebook*, *tablet* e *smartphone* hanno uno schermo con una superficie molto riflettente (schermi lucidi o *glossy*) per garantire una resa ottimale dei colori; tenere presente che l'utilizzo di tali schermi può causare affaticamento visivo e pertanto:
 - a) regolare la luminosità e il contrasto sullo schermo in modo ottimale;
 - b) durante la lettura, distogliere spesso lo sguardo dallo schermo per fissare oggetti lontani, così come si fa quando si lavora normalmente al computer fisso;
 - c) in tutti i casi in cui i caratteri sullo schermo del dispositivo mobile siano troppo piccoli, è importante ingrandire i caratteri a schermo e utilizzare la funzione zoom per non affaticare gli occhi;
 - d) non lavorare mai al buio.

4.2 Indicazioni per il lavoro con il *notebook*

In caso di attività che comportino la redazione o la revisione di lunghi testi, tabelle o simili è opportuno l'impiego del *notebook* con le seguenti raccomandazioni:

- 4.2.1 sistemare il notebook su un idoneo supporto che consenta lo stabile posizionamento dell'attrezzatura e un comodo appoggio degli avambracci;
- 4.2.2 il sedile di lavoro deve essere stabile e deve permettere una posizione comoda. In caso di lavoro prolungato, la seduta deve avere bordi smussati;
- 4.2.3 è importante stare seduti con un comodo appoggio della zona lombare e su una seduta non rigida (eventualmente utilizzare dei cuscini poco spessi);
- 4.2.4 durante il lavoro con il notebook, la schiena va mantenuta poggiata al sedile provvisto di supporto per la zona lombare, evitando di piegarla in avanti;
- 4.2.5 mantenere gli avambracci, i polsi e le mani allineati durante l'uso della tastiera, evitando di piegare o angolare i polsi; è opportuno che gli avambracci siano appoggiati sul piano e non tenuti sospesi;
- 4.2.6 utilizzare un piano di lavoro stabile, con una superficie a basso indice di riflessione, con altezza sufficiente per permettere l'alloggiamento e il



movimento degli arti inferiori, in grado di consentire cambiamenti di posizione nonché l'ingresso del sedile e dei braccioli, se presenti, e permettere una disposizione comoda del dispositivo (notebook), dei documenti e del materiale accessorio;

- 4.2.7 l'altezza del piano di lavoro e della seduta devono essere tali da consentire all'operatore in posizione seduta di avere gli angoli braccio/avambraccio e gamba/coscia ciascuno a circa 90°;
- 4.2.8 la profondità del piano di lavoro deve essere tale da assicurare una adeguata distanza visiva dallo schermo;
- 4.2.9 in base alla statura, e se necessario per mantenere un angolo di 90° tra gamba e coscia, creare un poggiatesta con un oggetto di dimensioni opportune.

4.3 Indicazioni per il lavoro con *tablet* e *smartphone*

In caso di impiego di *tablet* e *smartphone* si raccomanda di:

- 4.3.1 effettuare frequenti pause, limitando il tempo di digitazione continuata;
- 4.3.2 evitare di utilizzare questi dispositivi per scrivere lunghi testi;
- 4.3.3 evitare di utilizzare tali attrezzature mentre si cammina, salvo che per rispondere a chiamate vocali prediligendo l'utilizzo dell'auricolare;
- 4.3.4 per prevenire l'affaticamento visivo, evitare attività prolungate di lettura sullo smartphone;
- 4.3.5 effettuare periodicamente esercizi di allungamento dei muscoli della mano e del pollice (stretching).
- 4.3.6 È bene utilizzare l'auricolare durante le chiamate, evitando di tenere il volume su livelli elevati;
- 4.3.7 spegnere il dispositivo nelle aree in cui è vietato l'uso di telefoni cellulari/smartphone o quando può causare interferenze o situazioni di pericolo (in aereo, strutture sanitarie, luoghi a rischio di incendio/esplosione, ecc.);
- 4.3.8 al fine di evitare potenziali interferenze con apparecchiature mediche impiantate seguire le indicazioni del medico competente e le specifiche indicazioni del produttore/importatore dell'apparecchiatura.

4.4 Nel caso in cui ci si trovi all'interno di un veicolo:

- 4.4.1 non tenere mai in mano il telefono cellulare/smartphone durante la guida: le mani devono essere sempre tenute libere per poter condurre il veicolo;
- 4.4.2 durante la guida usare il telefono cellulare/smartphone esclusivamente con l'auricolare o in modalità viva voce;
- 4.4.3 inviare e leggere i messaggi solo durante le fermate in area di sosta o di servizio o se si viaggia in qualità di passeggeri;
- 4.4.4 non tenere o trasportare liquidi infiammabili o materiali esplosivi in prossimità del dispositivo, dei suoi componenti o dei suoi accessori;
- 4.4.5 non utilizzare il telefono cellulare/smartphone nelle aree di distribuzione di carburante;
- 4.4.6 non collocare il dispositivo nell'area di espansione dell'airbag.



5. INDICAZIONI RELATIVE A REQUISITI E CORRETTO UTILIZZO DI IMPIANTI ELETTRICI

Indicazioni relative ai requisiti e al corretto utilizzo di impianti elettrici, apparecchi/dispositivi elettrici utilizzatori, dispositivi di connessione elettrica temporanea:

- 5.1 i componenti dell'impianto elettrico utilizzato (prese, interruttori, ecc.) devono apparire privi di parti danneggiate;
- 5.2 nel caso di utilizzo della rete elettrica in locali privati, è necessario conoscere l'ubicazione del quadro elettrico e la funzione degli interruttori in esso contenuti per poter disconnettere la rete elettrica in caso di emergenza;
- 5.3 è buona norma che le zone antistanti i quadri elettrici, le prese e gli interruttori siano tenute sgombre e accessibili;
- 5.4 evitare di accumulare o accostare materiali infiammabili (carta, stoffe, materiali sintetici di facile innesco, buste di plastica, ecc.) a ridosso dei componenti dell'impianto, e in particolare delle prese elettriche a parete, per evitare il rischio di incendio;
- 5.5 è importante posizionare le lampade, specialmente quelle da tavolo, in modo tale che non vi sia contatto con materiali infiammabili.
- 5.6 Dispositivi di connessione elettrica temporanea (prolunghe, adattatori, prese a ricettività multipla, avvolgicavo, ecc.) (*nota*: l'utilizzo di dispositivi di connessione elettrica temporanea deve essere ridotto al minimo indispensabile e preferibilmente solo quando non siano disponibili punti di alimentazione più vicini e idonei):
 - a) i dispositivi di connessione elettrica temporanea devono essere dotati di informazioni (targhetta) indicanti almeno la tensione nominale (ad es. 220-240 Volt), la corrente nominale (ad es. 10 Ampere) e la potenza massima ammissibile (ad es. 1500 Watt);
 - b) i dispositivi di connessione elettrica temporanea che si intende utilizzare devono essere integri (la guaina del cavo, le prese e le spine non devono essere danneggiate), non avere parti conduttrici scoperte (a spina inserita), non devono emettere scintille, fumo e/o odore di bruciato durante il funzionamento;
 - c) le prese e le spine degli apparecchi elettrici, dei dispositivi di connessione elettrica temporanea e dell'impianto elettrico devono essere compatibili tra loro (spine a poli allineati in prese a poli allineati, spine schuko in prese schuko) e, nel funzionamento, le spine devono essere inserite completamente nelle prese, in modo da evitare il danneggiamento delle prese e garantire un contatto certo;
 - d) evitare di piegare, schiacciare, tirare prolunghe, spine, ecc.;
 - e) disporre i cavi di alimentazione e/o le eventuali prolunghe con attenzione, in modo da minimizzare il pericolo di inciampo;
 - f) fare attenzione a che i dispositivi di connessione elettrica temporanea non risultino particolarmente caldi durante il loro funzionamento;
 - g) srotolare i cavi il più possibile o comunque disporli in modo tale da esporre la maggiore superficie libera per smaltire il calore prodotto durante il loro impiego.

Di seguito si riporta una **tabella riepilogativa** al fine di indicare in quali dei diversi scenari lavorativi dovranno trovare applicazione le informazioni contenute nelle disposizioni di cui sopra.



Scenario lavorativo	Attrezzatura utilizzabile
Lavoro agile in locali privati al chiuso	Smartphone Auricolare Tablet Notebook
Lavoro agile in locali pubblici al chiuso	Smartphone Auricolare Tablet Notebook
Lavoro agile nei trasferimenti, su mezzi privati come passeggero o su autobus/tram, metropolitane e taxi	Smartphone Auricolare
Lavoro agile nei trasferimenti su mezzi sui quali sia assicurato il posto a sedere e con tavolino di appoggio quali aerei, treni, autolinee extraurbane, imbarcazioni (traghetti e similari)	Smartphone Auricolare Tablet Notebook
Lavoro agile nei luoghi all'aperto	Smartphone Auricolare Tablet Notebook

Con la sottoscrizione del presente documento, il lavoratore attesta di aver preso conoscenza in modo puntuale del contenuto del medesimo e il Rappresentante dei lavoratori per la Sicurezza (laddove eletto) di averne condiviso pienamente il contenuto.

Data --/--/----

Firma del Datore di Lavoro _____

Firma del Lavoratore _____

Forma del Medico Competente (se nominato) _____

Firma del Rappresentante dei Lavoratori per la Sicurezza - RLS (laddove eletto)



Questo documento è distribuito con Licenza *Creative Commons*.

La presente Circolare può essere riprodotta, distribuita, comunicata al pubblico, esposta in pubblico, rappresentata con qualsiasi mezzo e formato, a condizione che ne venga riconosciuta l'attribuzione a Gesta Srl, venga fornito un link alla licenza e che sia indicato se sono state effettuate delle modifiche. Il materiale non può essere utilizzato per scopi commerciali. Il materiale trasformato o modificato non può essere distribuito. Non possono essere applicati termini legali o misure tecnologiche che impongano ad altri soggetti dei vincoli giuridici su quanto la licenza consente loro di fare.

Non si è tenuti a rispettare i termini della licenza per quelle componenti del materiale che siano in pubblico dominio o nei casi in cui l'utilizzo sia consentito da una eccezione o limitazione prevista dalla Legge.

Non sono fornite garanzie. La licenza può non conferire tutte le autorizzazioni necessarie per l'utilizzo che ti prefiggi. Ad esempio, diritti di terzi come i diritti all'immagine, alla riservatezza e i diritti morali potrebbero restringere gli usi che ti prefiggi sul materiale.