



**UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI UDINE**
hic sunt futura

Informativa in materia di salute e sicurezza sul lavoro nel lavoro agile (smart-working)

Riferimento: art.22, comma 1, legge 81/2017

A cura del Servizio di prevenzione e protezione di Ateneo
Responsabile: ing. Gino Capellari

versione 2.0 - aggiornamento Febbraio 2024

Informativa sui rischi e misure di sicurezza nel lavoro agile (“smart-working”)

1.0 Premessa



Il lavoro agile (smart-working) è una **modalità di lavoro innovativo** che si basa su elementi di grande **flessibilità e autonomia**, in modo particolare per quanto riguarda la scelta degli orari e della sede di lavoro; al lavoratore viene lasciata libertà di auto-organizzarsi per lo svolgimento dell'attività, nel rispetto delle specifiche condizioni previste dal progetto individuale e dal relativo accordo sottoscritto.

L'auto-organizzazione dell'attività da parte di ogni singolo lavoratore fa sì, però, che risulti difficoltoso, se non quasi impossibile, un controllo dell'adeguatezza e conformità ai requisiti di sicurezza di tutti i luoghi e ambienti di lavoro nei quali viene svolta la prestazione lavorativa in smart-working.

Al fine di tutelare l'incolumità e la salute del lavoratore in smart working, il datore di lavoro ha pertanto deciso di adottare le seguenti misure di prevenzione:

- fornire al lavoratore strumenti informatici e/o telematici conformi agli attuali standard tecnici e normativi, costantemente aggiornati;
- informare il lavoratore, attraverso il presente opuscolo, sui rischi generici e specifici che sono correlati alle modalità di svolgimento della prestazione lavorativa, nonché sulle relative misure di prevenzione da adottare.

Il lavoratore, nei periodi in cui svolge la propria prestazione lavorativa in regime di lavoro agile (smart working) al di fuori dei locali dell'Ateneo, è dunque tenuto a

- cooperare con diligenza all'attuazione delle misure di prevenzione predisposte dal datore di lavoro – e illustrate nella presente informativa - rispettando così al contempo gli obblighi fissati dalle disposizioni vigenti.
- Non adottare condotte che possano generare situazioni di rischio per la propria o altrui salute e sicurezza;
- 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 “lavoro agile” rispettando le indicazioni della presente informativa.

2.0 Criteri per la scelta del luogo/ambiente in cui svolgere le attività lavorative

La scelta dell'ambiente esterno alle sedi dell'Ateneo da cui svolgere l'attività lavorativa in smart working è libera. Tuttavia, ai fini di tutelare la propria sicurezza, salute e benessere, tale ambiente deve essere caratterizzato da idoneità, adeguatezza, sicurezza e riservatezza, che vanno garantite in relazione alle attività lavorative svolte, secondo un principio di ragionevolezza.

LUOGO/AMBIENTE AL CHIUSO



Vanno privilegiati luoghi asciutti, ben illuminati e sufficientemente aerati, puliti e privi di rumori intensi o comunque tali da creare disturbo allo svolgimento della propria attività lavorativa.

Tali spazi devono essere sufficientemente ampi in modo da consentire la collocazione di una postazione di lavoro (se utile), una buona mobilità in condizioni ordinarie e un facile allontanamento in caso di emergenza. Vanno evitati locali chiusi e senza impianto di ventilazione, privi di finestre e con scarsa luminosità.

Qualsiasi ambiente al chiuso si scelga per lo svolgimento della propria attività lavorativa in smart working, esso dovrà essere tale da poter **garantire adeguate condizioni di sicurezza** per tutelare la propria integrità fisica, la salute e il benessere e in modo da poter **garantire adeguate condizioni di illuminazione** in relazione al compito visivo richiesto dalle attività lavorative.

Illuminazione:

- l'illuminazione può essere di tipo naturale diretta, con una superficie finestrata idonea e finestre che possano essere schermate allo scopo di evitare l'abbagliamento e di limitare l'esposizione diretta alle radiazioni solari;
- l'illuminazione può essere di tipo artificiale (generale e localizzata) per garantire un adeguato comfort visivo (intensità, qualità e distribuzione dei punti luce artificiale) con punti luce collocati 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;
- l'illuminazione deve garantire una buona distribuzione luminosa, con un contrasto equilibrato tra zona di lavoro, zone circostanti e sfondo, e un effetto di ombre che eviti sia la formazione di zone buie, sia l'assenza di rilievo, tipiche di un'illuminazione troppo diffusa.

Ventilazione Ricambio d'aria

- è necessario un adeguato ricambio dell'aria, facendo in modo che non ci sia

LUOGHI AL CHIUSO

Se lavori all'interno di edifici, privilegia:

- *Luoghi adeguati presso le abitazioni, evitando i piani interrati.*
- *Luoghi collocati in strutture pubbliche e/o strutture aperte al pubblico, che si presume garantiscano la conformità ai requisiti minimi di salute e sicurezza sul lavoro.*
- *Luoghi allestiti per il coworking;*

accumulo di sostanze inquinanti concentrate o aria degradata o la possibilità di inalare direttamente o indirettamente fumo di tabacco;

- il ricambio dell'aria può essere di tipo naturale (per mezzo di finestre, porte, aperture, ecc.) o di tipo artificiale (per mezzo di dotazioni e sistemi, anche filtranti, che dovranno essere regolarmente ispezionati e puliti e, se necessario, sostituiti);
- l'immissione di aria pura nell'ambiente deve avvenire grazie a una disposizione delle bocche di immissione dell'aria esterna e di quelle di ripresa tale da evitare qualsiasi contaminazione.

Condizioni microclimatiche (temperatura, umidità e velocità dell'aria):

- in generale si considerano adeguati i seguenti valori di temperatura: in inverno intorno ai 20 C°; in estate dagli 8 ai 3 C° in meno rispetto alla temperatura esterna, a seconda del tempo di permanenza nel locale più o meno lungo; per quanto riguarda l'umidità relativa, è bene mantenerla tra il 40-60%, al fine di evitare difficoltà per le vie respiratorie o la condensa sulle superfici fredde (finestre) dei locali;
- gli impianti di condizionamento dell'aria, o di ventilazione, devono funzionare in modo da non creare correnti d'aria fastidiose e/o dirette.

Rumore e servizi:

- gli ambienti devono avere adeguate condizioni di silenziosità (evitare locali rumorosi, con rumore generato sia da impianti e attrezzature che da persone);
- negli ambienti va accertata la presenza di servizi igienici e acqua corrente.

LUOGHI/AMBIENTI ALL'APERTO



LUOGHI ALL'APERTO

Valuta attentamente le condizioni di sicurezza dei luoghi in cui svolgerai l'attività e fai attenzione agli eventuali elementi e fattori pericolosi che sono presenti.

Se scegliamo un ambiente all'aperto per lo svolgimento delle attività lavorative, in via prioritaria, sono da preferirsi luoghi:

- ombreggiati e in cui non si è esposti direttamente alla radiazione solare;
- curati e ben mantenuti, se si tratta di giardini, parchi o altre aree verdi. Tali condizioni fanno infatti presupporre una limitata presenza di artropodi pericolosi. Per tale ragione, si raccomanda di evitare le aree incolte;
- privi di cartelli/segnali di divieto e/o di pericolo (ad es. pericolo caduta materiali dall'alto, pericolo automezzi in manovra, ecc.);
- in cui non ci siano animali potenzialmente pericolosi in libertà;
- in cui la comunicazione telefonica sia possibile e facile (verificare presenza di campo);
- in cui si percepisce una adeguata condizione di sicurezza sociale (evitare zone degradate o con presenza di persone sospette o zone note o riconosciute come pericolose);
- in cui non circolino automezzi o macchine operatrici;
- dove non si percepisce presenza di inquinamento dell'aria, odori o polveri in sospensione;
- collocati lontano da elettrodotti e stazioni elettriche, stazioni radio base per la telefonia cellulare, impianti per la diffusione radiofonica e televisiva, apparati per supporto e controllo del traffico aereo, ponti radio e reti di telecomunicazioni specializzate;
- collocati lontano da aree industriali nelle quali vi sono emissioni in atmosfera visibili (ad es. ciminiere);
- silenziosi e/o poco rumorosi.



Evitare di svolgere attività lavorative in locali o ambienti impropri (ad es. soffitta, seminterrato, box) se non sono adeguati e con le caratteristiche sopra dettagliate.

3. Allestimento postazione da lavoro per attività al videoterminale (caratteristiche)



Le attività con utilizzo di un videoterminale vengono abitualmente svolte in una postazione di lavoro costituita da:

- **piano di lavoro**, che può fungere contemporaneamente da scrivania per tutte le attività che non richiedono l'uso di un videoterminale;
- **sedia da lavoro**;
- **videoterminale** (PC fisso o PC portatile) con le sue varie componenti (tastiera, mouse, monitor, ecc.).

Possono completare la postazione: telefono, stampante, lampada da tavolo, poggiatesta.

La postazione di lavoro va allestita e predisposta in modo da evitare e/o ridurre al minimo le problematiche di natura biomeccanica per il sistema muscolo-scheletrico e le problematiche per l'apparato oculo-visivo.

In generale, la postazione deve essere allestita in modo adeguato e tale da garantire idonee condizioni di lavoro soprattutto nel caso di svolgimento delle attività per periodi e tempi prolungati. Questo comporta che vanno scelti e utilizzati arredi e dotazioni con caratteristiche conformi agli standard di sicurezza fissati (ad esempio: sedute con base a 5 razze; sedute con superfici morbide e traspiranti; arredi senza spigoli o angoli vivi), e che tali materiali si possano adattare, per quanto possibile, alle caratteristiche dell'operatore (ad esempio sedili e piani di lavoro regolabili, in modo facile e sicuro).

Di seguito le caratteristiche previste per le postazioni di lavoro:

 <p>Il piano di lavoro dovrà essere:</p> <ul style="list-style-type: none"> • stabile e avere una superficie a basso indice di riflessione; • di altezza sufficiente per permettere l'alloggiamento e il movimento degli arti inferiori per cambiamenti di posizione, nonché l'ingresso del sedile e dei braccioli, se presenti; • di altezza tale da consentire all'operatore di avere l'angolo braccio-avambraccio a circa 90°, in posizione seduta; • di dimensioni sufficienti a permettere una disposizione flessibile dello schermo, della tastiera, dei documenti e del materiale accessorio; • di profondità tale da assicurare una adeguata distanza visiva degli occhi dallo schermo; • in base alla statura, creare un poggiatesta con un oggetto di dimensioni opportune, se necessario per mantenere un angolo di 90° tra gamba e coscia; 	 <p>Una sedia da lavoro al videoterminale dovrà garantire i seguenti requisiti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • confortevolezza e ergonomicità; • sicurezza contro il ribaltamento; • praticità e facilità di regolazione; • traspirazione adeguata. <p>Nello specifico,</p> <ul style="list-style-type: none"> • la seduta e lo schienale dovranno avere bordi smussati, essere in materiale non troppo cedevole, permeabile al vapore acqueo e pulibile; • la sedia da lavoro dovrà essere di tipo girevole saldo contro slittamento e rovesciamento, dotato di basamento a 5 punti di appoggio; • la sedia dovrà disporre della seduta e dello schienale regolabili in maniera indipendente così da assicurare un buon appoggio dei piedi ed il sostegno della zona lombare.
 <p>Tastiera</p> <ul style="list-style-type: none"> • La tastiera deve essere separata dallo schermo, facilmente regolabile e dotata di meccanismo di variazione della pendenza, per consentire al lavoratore di assumere una posizione confortevole e tale da non provocare l'affaticamento delle braccia e delle mani. • Lo spazio sul piano di lavoro deve consentire un appoggio degli avambracci davanti alla tastiera nel corso della digitazione. • La disposizione della tastiera e le caratteristiche dei tasti devono agevolarne l'uso. • La tastiera deve avere una superficie opaca per evitare riflessi. • I simboli dei tasti devono presentare sufficienti contrasti e devono essere leggibili dalla normale posizione di lavoro. • Il mouse o qualsiasi dispositivo di puntamento in dotazione alla postazione di lavoro deve essere posto sullo stesso piano della tastiera, in posizione facilmente raggiungibile e deve disporre di uno spazio adeguato al suo uso. 	 <p>Schermo</p> <ul style="list-style-type: none"> • La risoluzione dello schermo deve essere tale da garantire una buona definizione, una forma chiara, una grandezza sufficiente dei caratteri e, inoltre, uno spazio adeguato tra essi. • L'immagine sullo schermo deve essere stabile, esente da farfallamento, tremolio o da altre forme di instabilità. • La brillantezza e/o il contrasto di luminanza tra i caratteri e lo sfondo dello schermo devono essere facilmente regolabili e facilmente adattabili alle condizioni ambientali. • Lo schermo deve essere orientabile ed inclinabile liberamente per adeguarsi facilmente alle esigenze dell'utilizzatore. • Va utilizzato un sostegno separato per lo schermo o un piano regolabile, se necessario. • Sullo schermo devono essere assenti riflessi e riverberi che possano causare disturbi all'utilizzatore durante lo svolgimento della propria attività.

4. Attività con utilizzo del videoterminale (PC fisso e PC portatile)

Possibili rischi



Disturbi all'apparato visivo

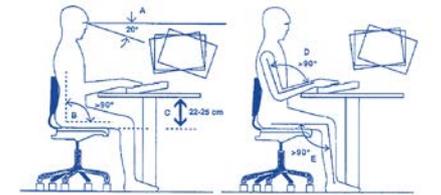
Le situazioni maggiormente critiche sono causate da eccessiva o insufficiente illuminazione, da presenza di riflessi od abbagliamenti sul monitor, da presenza di eccessivi contrasti, da scarsa definizione dei caratteri sullo schermo, a causa del prolungato impegno visivo, soprattutto se ravvicinato.

Disturbi muscolo – scheletrici

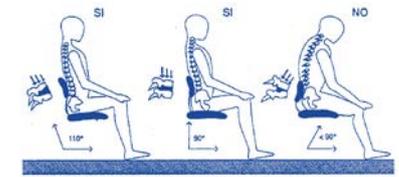
Le situazioni maggiormente critiche sono causate dalla postura e dalla prolungata posizione fissa del corpo o degli arti, da prolungati movimenti ripetitivi (utilizzo della tastiera e del mouse), da scomode o inadeguate postazioni di lavoro (errata distribuzione degli arredi e delle apparecchiature)

Riferimenti comportamentale e misure di prevenzione

- Illuminare correttamente il posto di lavoro, possibilmente con luce naturale, mediante la regolazione di tende o veneziane, ovvero con luce artificiale adeguata (lampade prive di sfarfallio dotate di schermi protettivi antiriflesso);
- posizionare il monitor (sia in caso di postazione fissa che mobile) in modo da avere le finestre né di fronte, né di spalle e l'illuminazione artificiale al di fuori del campo visivo;
- orientare e inclinare lo schermo per eliminare, per quanto possibile, i riflessi;
- assumere una postura corretta di fronte al monitor con i piedi ben poggiati al pavimento e la schiena poggiata nel tratto lombare allo schienale, regolando allo scopo l'altezza della sedia e l'inclinazione dello schienale;
- evitare di tenere lo schienale inclinato in avanti o lavorare con il tronco flesso e preferire inclinazione dello schienale verticale o leggermente all'indietro;
- curare la pulizia di tastiera e superficie del monitor;
- utilizzare gli eventuali mezzi di correzione della vista, qualora prescritti;
- 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;
- collocare davanti a sé oggetti che richiedono una maggiore attenzione visiva, evitando frequenti spostamenti laterali di occhi e testa (se necessario);
- mantenere la superficie dello schermo perpendicolare rispetto alla superficie delle finestre ed orientata in modo da evitare riflessi da corpi illuminanti presenti nel locale;
- collocare lo schermo in modo che il margine superiore dello stesso sia posto alla stessa altezza/un po' più in basso rispetto agli occhi, per favorire una postura naturale del collo;
- assumere una postura corretta di fronte al video in modo tale da assicurare una distanza tra occhi e schermo, si consiglia compresa tra 50:70 cm;
- 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 sufficiente per poter poggiare comodamente gli avambracci ed alleggerire la tensione dei muscoli del collo e delle spalle (almeno 10:15 cm);
- distogliere periodicamente lo sguardo dallo schermo e guardare oggetti lontani, al fine di ridurre l'affaticamento visivo;
- effettuare pause con cambio di attività di almeno 15 minuti, ogni 2 ore di utilizzo continuativo del videoterminale;
- durante le pause ed i cambiamenti di attività, è opportuno NON dedicarsi ad attività che richiedano un intenso impegno visivo.



A: inclinazione dell'asse visivo; B: angolazione minima fra tronco e sedia; C: spazio libero fra piano di seduta e piano inferiore del tavolo; D: angolazioni minime delle braccia; E: angolazioni minime delle gambe



representazione schematica della colonna vertebrale e della compressione dei dischi intervertebrali

5. Attività con apparecchiature elettroniche: riferimenti comportamentali specifici



- Collocare lo schermo in modo tale che il margine superiore dello stesso sia posto alla stessa altezza o un po' più in basso rispetto agli occhi, così da favorire una posizione naturale del collo;
- assumere una postura corretta di fronte al video in modo tale da assicurare una distanza tra occhi e schermo compresa tra 50:70 cm;
- 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.



- Sistemare il portatile su idoneo supporto che consenta il corretto posizionamento in altezza;
- evitare di lavorare con il computer portatile direttamente appoggiato sulle gambe, ma tenerlo un po' più alto anche usando un piano di appoggio di fortuna (valigetta/cuscino/un libro, ecc.);
- utilizzare, se possibile, una tastiera mobile esterna;
- appoggiare avambracci su un piano e non tenerli sospesi;
- mantenere avambracci, polsi e mani allineati durante l'uso di mouse e tastiera, evitando di piegare/angolare i polsi;
- evitare l'uso prolungato sull'autobus o in macchina anche se si è passeggeri;
- utilizzare un mouse esterno per evitare l'affaticamento delle dita e del polso;
- L'impiego prolungato di computer portatili necessita dell'uso di tastiera e mouse o altro dispositivo di puntamento esterno.



- Utilizzare prodotti o accessori compatibili con l'apparecchiatura;
- Durante le chiamate lunghe, evitare di tenere il volume a livelli troppo elevati e preferire uso dell'auricolare;
- durante la guida di un mezzo non utilizzare il cellulare, se non con il vivavoce; non inviare e leggere messaggi;
- non collocare il cellulare nell'area di espansione dell'airbag;
- spegnere il cellulare dove è vietato l'uso o quando può causare interferenze o situazioni di pericolo (aereo, strutture sanitarie, luoghi a rischio di incendio/esplosione, ecc.);
- in caso di utilizzi molto prolungati per scrivere, se non è possibile impiegare il computer fisso o portatile, alternare le dita all'uso dei pollici;
- effettuare frequenti pause, limitando la digitazione continuata a 10-15 minuti;
- effettuare periodicamente esercizi di allungamento dei muscoli della mano e del pollice (stretching).

5. Attività con apparecchiature e impianti elettrici



Rischi di elettrocuzione

L'elettrocuzione è la scarica elettrica accidentale che attraversa il corpo umano nel caso in cui si entri a contatto con parti in tensione. Il contatto può essere diretto (direttamente con parti che sono normalmente in tensione) oppure indiretto (contatto con parti metalliche di attrezzature elettriche che possono entrare in tensione ad esempio a causa di guasti

Rischio da innesco di principio di incendio o esplosione

Il principio di incendio si può attivare per surriscaldamento degli apparati, guasti o malfunzionamento.

Riferimenti comportamentale e misure di prevenzione

Accertarsi che

- l'impianto elettrico sia privo di parti visibili danneggiate e/o fissate male;
- le parti attive dell'impianto (es. conduttori di fase o di neutro) non siano accessibili direttamente (ad es. perché danneggiato l'isolamento);
- i componenti dell'impianto elettrico non siano particolarmente caldi durante il funzionamento;
- le componenti dell'impianto ed i luoghi che li ospitano siano asciutte/i, pulite e che non si producano scintille, odori di bruciato e/o fumo;
- se possibile, conoscere l'ubicazione del quadro elettrico e sapere riconoscere in generale gli interruttori in esso contenuti e le parti di impianto su cui operano;
- lasciare libere e accessibile le zone antistanti i quadri elettrici, le prese e gli interruttori;
- non accumulare, depositare o accostati materiali combustili/infiammabili a ridosso dei componenti dell'impianto per evitare possibili inneschi di incendi;
- posizionare le lampade, anche quelle da tavolo, in modo tale che siano mantenute lontane da materiali infiammabili.

Accertarsi che le **apparecchiature elettriche** utilizzate

- siano **marcati CE** (con etichetta che riporti almeno il nome del costruttore e l'indicazione della tensione (Volt), corrente (Ampere) o la potenza massima (KW) assorbita);
- **siano integre**, prive di parti attive accessibili (es. conduttori di fase o di neutro dei cavi di alimentazione), che non emettono scintille, fumo e/o odore di bruciato;
- siano libere da materiali per da poter smaltire il calore prodotto e in ogni caso non vanno utilizzate quando tale produzione conduca a eccessivo riscaldamento degli stessi;
- siano regolarmente spente quando non utilizzate, specialmente se incustoditi per lunghi periodi;
- siano immediatamente disattivate tramite pulsante o interruttore di accensione in caso di guasto, dandone notizia al proprio superiore prima possibile;

I dispositivi di connessione elettrica temporanea (ad es. multipresa, ciabatta) devono essere:

- dotati di etichetta indicanti almeno il nome del costruttore, il modello, la tensione nominale, la corrente nominale (o la potenza massima) ammissibili;
- essere integri, non avere parti conduttrici scoperte (a spina inserita), non devono emettere scintille, fumo e/o odore di bruciato durante il funzionamento;
- utilizzati il meno possibile e preferibilmente solo quando non siano disponibili punti di alimentazioni più vicini e idonei;

- le spine dei dispositivi di connessione elettrica temporanea devono essere completamente inserite in prese compatibili in modo da garantire anche in questo caso un contatto certo;
- evitare di utilizzare multiprese collegate tra loro;

Cavi di collegamento

- Fare attenzione a non piegare, schiacciare, tirare, tranciare cavi, prolunghe, spine, ecc. che potrebbero danneggiarsi;
- Posizionare i cavi di alimentazione e prolunghe eventuale collegamento in modo da minimizzare il pericolo di inciampo;
- srotolare i cavi il più possibile o comunque di disporli in modo tale da esporre la maggiore superficie libera per smaltire il calore prodotto durante il loro impiego.
- Verificare che i dispositivi di connessione elettrica temporanea non risultino particolarmente caldi durante il loro funzionamento. In tal caso verificare che la potenza ammissibile dei dispositivi di connessione elettrica temporanea sia maggiore della somma delle potenze assorbite dagli apparecchi/dispositivi elettrici che possono essere alimentati.

6. Guida di automezzi

Rischi da incidente alla guida



I maggiori pericoli ci sono quando si guida in condizioni di scarsa visibilità (nebbia, pioggia o neve forte), con fondo stradale sdruciolevole (ghiaccio, neve, umidità, pioggia), per velocità elevate o guida imprudente. In caso di colpi di sonno per stanchezza o per abuso di sostanze alcoliche.

Riferimenti comportamentale e misure di prevenzione

- guidare con prudenza attenendosi alle norme di sicurezza stradale;
- evitare di guidare per periodi eccessivamente lunghi e in condizioni di stanchezza o di alterazione della lucidità mentale o dello stato psico-fisico;
- guidare in condizioni di buona salute, perfettamente sobri, evitando un'alimentazione che può procurare problemi digestivi;
- evitare, particolarmente di notte di seguire per lunghi tratti altri veicoli per evitare cali di attenzione, allungamento dei tempi di reazione e pericoli di sonnolenza;
- regolare la velocità nel rispetto dei limiti di legge e tenendo conto dello stato e delle caratteristiche del fondo stradale, della visibilità nonché delle condizioni del mezzo che si sta guidando;
- mantenere un assetto di guida corretto senza sporgere gomiti o braccia dai finestrini;
- controllare, prima di partire, che sia completata la salita o discesa degli eventuali passeggeri;
- utilizzare sistematicamente le cinture di sicurezza;
- effettuare soste regolari in caso di viaggi lunghi per rilassare la colonna vertebrale ed i muscoli;
- evitare condizioni di stress psicofisico dovuto alla continua attenzione richiesta per molte ore (spesso in condizioni di solitudine e isolamento);
- preferire ove possibile percorrere strade a minore intensità di traffico.

7. Gestione emergenze

Quando stai svolgendo l'attività lavorativa in ambienti aperti al pubblico (ad es. scuole, musei, attività commerciali, ecc.) ti raccomandiamo di **leggere le informazioni e istruzioni** presenti sui cartelli con le **misure di emergenza** (modalità di segnalazione allarmi, percorsi d'esodo, numeri di telefono da contattare in caso di necessità, ecc.) collocati presso le sedi, e di attenerti a quanto riportato, oltre che alle indicazioni fornite degli addetti alla gestione delle emergenze presenti. Individuare i percorsi di esodo (segnalati da apposita cartellonistica) presenti nelle sedi in cui si sta svolgendo l'attività, da poter utilizzare in caso di emergenza.

In ogni caso, di seguito alcune riferimenti comportamentali per la gestione di possibili emergenze:



INCENDIO

Si riconosce per la presenza di fiamme, fumo, sensazione di calore e presenza dell'odore tipico di bruciato

- Attivare il 112 (nel caso di urgenza).
- Allertare il personale della dell'Ente/struttura nella quale si sta svolgendo la propria attività.
- Comunicare tutte le informazioni utili a gestire l'evento.
- Allontanarsi e far allontanare le persone vicine alla zona dell'evento e raggiungere un luogo sicuro.
- Non entrare in locali o aree invase dal fumo
- Non utilizzare ascensore e non rientrare nella struttura fino al cessato allarme.



TERREMOTO

*Per le sue caratteristiche viene percepito da tutti soprattutto per eventi di notevole intensità
Durante la scossa*

- cercare riparo in luogo sicuro (sotto tavoli, scrivanie o portarsi nella vicinanza delle strutture portanti più robuste (angoli delle pareti, ante delle porte).
Alla fine della scossa
- Allontanarsi velocemente lungo le vie di esodo, non utilizzando gli ascensori.
- Fare attenzione al possibile distacco di cornicioni, tegole o altri elementi fragili (vetrate, ecc.).



EMERGENZA SANITARIA

Presenza di persone infortunate (con lesioni, perdite di sangue...) o persone che manifestano segni di male

- Fare attenzione ad eventuali pericoli presenti nello scenario dell'evento.
- Attivare il 112 (nel caso di urgenza) e avvisare anche il personale dell'ente/struttura nella quale si sta svolgendo la propria attività; Comunicare tutte le informazioni utili per la gestione dell'evento.

NUMERI DI EMERGENZA

Numero unico di emergenza FVG

112

Numero di emergenza Ateneo

0432 511951

Accertarsi che nell'ambiente/luogo di lavoro scelto per svolgere le attività ci sia campo/rete telefonica per poter contattare i soccorsi in caso di emergenza e/o poter essere contattati per ogni evenienza.



In caso di infortunio, anche se di lieve entità, **informa il Servizio di tutela prevenzionistica** di Ateneo ai seguenti recapiti:

gestione.infortuni@uniud.it
0432 558883

Riferimenti utili

Sevizio di prevenzione e protezione di Ateneo

Via del Cotonificio, 114 (UDINE)

Vox: 0432 556418

mail: spp@uniud.it

Web: prevenzione.uniud.it

Appendice 1:

A1. - Riferimenti normativi

D. Lgs. 81/2008 | Articolo 20 - Obblighi dei lavoratori

1. Ogni lavoratore **deve prendersi cura della propria salute e sicurezza** e di quella delle altre persone presenti sul luogo di lavoro, su cui ricadono gli effetti delle sue azioni o omissioni, conformemente alla sua formazione, alle istruzioni e ai mezzi forniti dal datore di lavoro.
2. I lavoratori devono in particolare:
 - a) contribuire, insieme al datore di lavoro, ai dirigenti e ai preposti, all'adempimento degli obblighi previsti a tutela della salute e sicurezza sui luoghi di lavoro;
 - b) osservare le disposizioni e le istruzioni impartite dal datore di lavoro, dai dirigenti e dai preposti, ai fini della protezione collettiva e individuale;
 - c) utilizzare correttamente le attrezzature di lavoro, le sostanze e miscele pericolose, i mezzi di trasporto, nonché i dispositivi di sicurezza;
 - d) utilizzare in modo appropriato i dispositivi di protezione messi a loro disposizione;
 - e) segnalare immediatamente al datore di lavoro, al dirigente o al preposto le deficienze dei mezzi e dei dispositivi di cui alle lettere c) e d), nonché qualsiasi eventuale condizione di pericolo di cui vengano a conoscenza, adoperandosi direttamente, in caso di urgenza, nell'ambito delle proprie competenze e possibilità e fatto salvo l'obbligo di cui alla lettera f) per eliminare o ridurre le situazioni di pericolo grave e incombente, dandone notizia al rappresentante dei lavoratori per la sicurezza;
 - f) non rimuovere o modificare senza autorizzazione i dispositivi di sicurezza o di segnalazione o di controllo;
 - g) non compiere di propria iniziativa operazioni o manovre che non sono di loro competenza ovvero che possono compromettere la sicurezza propria o di altri lavoratori;
 - h) partecipare ai programmi di formazione e di addestramento organizzati dal datore di lavoro;
 - i) sottoporsi ai controlli sanitari previsti dal presente decreto legislativo o comunque disposti dal medico competente.

Art. 11 - CCNL

“In ogni caso nella scelta dei luoghi di svolgimento della prestazione lavorativa a distanza il dipendente è tenuto ad **accertare la presenza delle condizioni che garantiscono la sussistenza delle condizioni minime di tutela della salute e sicurezza del lavoratore** nonché la piena operatività della dotazione informatica ed ad adottare tutte le precauzioni e le misure necessarie e idonee a garantire la più assoluta riservatezza sui dati e sulle informazioni in possesso dell'amministrazione che vengono trattate dal lavoratore stesso. A tal fine l'amministrazione consegna al lavoratore una specifica informativa in materia ai sensi dell'art. 22 della legge n. 81 del 2017.”

A2 - Segnaletica di sicurezza

Cartelli di divieto

					
Vietato l'accesso alle persone non autorizzate	Vietato usare l'ascensore in caso di incendio	Vietato usare fiamme libere	Vietato spegnere con acqua	Vietato fumare	Vietato l'accesso ai portatori di pace maker

Cartelli di pericolo

				
Pericolo generico	Pericolo superficie scivolosa	Pericolo carelli o altri mezzi in movimento	Pericolo da elettricità	Pericolo da carichi sospesi

Cartelli salvataggio - soccorso

				
Cassetta di primo soccorso	Punto di raccolta	Indicazione del percorso di esodo verso una scala	Indicazione del percorso verso l'uscita di emergenza	Uscita di emergenza a sinistra

Cartelli lotta antincendio

				
Estintore	Pulsante di allarme incendio	Telefono di emergenza	Lancia antincendio -naso	Pulsante di emergenza