**Allegato sulla Sicurezza**

**UTILIZZO SICURO DI ATTREZZATURE/DISPOSITIVI per la DAD**

Di seguito vengono riportate le principali indicazioni relative ai requisiti e al corretto utilizzo di attrezzature/dispositivi per la DAD: *notebook*, *tablet*e *smartphone*.

**Indicazioni generali:**

– conservare in luoghi in cui siano facilmente reperibili e consultabili il manuale/istruzioni per l’uso redatte dal fabbricante;

– 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;

–  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)

– verificare periodicamente che le attrezzature siano integre e correttamente funzionanti, compresi i cavi elettrici e la spina di alimentazione;

– non collegare tra loro dispositivi o accessori incompatibili;

– effettuare la ricarica elettrica da prese di alimentazione integre e attraverso i dispositivi (cavi di collegamento, alimentatori) forniti in dotazione;

– disporre i cavi di alimentazione in modo da minimizzare il pericolo di inciampo;

– spegnere le attrezzature una volta terminati i lavori;

–– si raccomanda di collocare le attrezzature/dispositivi non coperti e con le griglie di aerazione non ostruite e di astenersi dall’uso nel caso di un loro anomalo riscaldamento;

– 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;

– 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);

– non effettuare operazioni di riparazione e manutenzione fai da te;

– lo schermo dei dispositivi è realizzato in vetro/cristallo e può rompersi in caso di caduta o a seguito di un forte urto. In caso di rottura dello schermo, evitare di toccare le schegge di vetro e non tentare di rimuovere il vetro rotto  dal  dispositivo; il dispositivo non dovrà essere usato fino a quando non sarà stato riparato;

– le batterie/accumulatori non vanno gettati nel fuoco (potrebbero esplodere), né smontati, tagliati, compressi, piegati, forati, danneggiati, manomessi, immersi o esposti all’acqua o altri liquidi;

– 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

**Tutela della vista e della postura**

– è opportuno durante le    pause  fra una lezione e l’altra alzarsi in posizione eretta per  distogliere  la  vista  dallo  schermo  e sgranchirsi le gambe;

– 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 (come ad es. nel caso  in cui l’operatore sia posizionato con le spalle rivolte ad una finestra non adeguatamente schermata o sotto un punto luce a soffitto) o abbagliamenti (ad es.  evitare di sedersi di fronte ad una finestra non adeguatamente schermata);

– 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:

▪ regolare la luminosità e il contrasto sullo schermo in modo ottimale;

▪ durante la lettura, distogliere spesso lo sguardo dallo schermo per fissare oggetti lontani, così come si fa quando si lavora normalmente al computer fisso;

▪ 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;

▪ non lavorare mai al buio;

**Indicazioni per il lavoro con il *notebook***

In caso di attività che comportino un tempo prolungato è opportuno l’impiego del *notebook*con le seguenti raccomandazioni:

–  sistemare   il   *notebook*su   un   idoneo   supporto   che   consenta   lo   stabile   posizionamento dell’attrezzatura e un comodo appoggio degli avambracci;

– il sedile di lavoro deve essere stabile e deve permettere una posizione comoda.

– è importante stare seduti con un comodo appoggio della zona lombare e su una seduta non rigida

(eventualmente utilizzare dei cuscini poco spessi);

– durante il lavoro con il *notebook*, la schiena va mantenuta appoggiata al sedile provvisto di supporto per la zona lombare, evitando di piegarla in avanti;

– 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;

– 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 l’ingresso  del sedile e dei braccioli, se presenti, e permettere una  disposizione comoda del dispositivo, dei documenti e del materiale accessorio;

– 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°;

– la profondità del piano di lavoro deve essere tale da assicurare una adeguata distanza visiva dallo schermo;

– in base alla statura, e se necessario per mantenere un angolo di 90° tra gamba e coscia, creare un poggiapiedi con un oggetto di dimensioni opportune.

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

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

– effettuare frequenti pause, limitando il tempo di digitazione continuata;

– evitare di utilizzare tali attrezzature mentre si cammina, salvo che per rispondere a chiamate vocali

prediligendo l’utilizzo dell’auricolare;

– per prevenire l’affaticamento visivo, evitare attività prolungate di lettura sullo *smartphone*;

–  effettuare  periodicamente  esercizi  di  allungamento  dei  muscoli  della  mano  e  del  pollice (*stretching*).

**Indicazioni  per l’utilizzo  sicuro  dello  *smartphone*come telefono cellulare**

– È bene utilizzare l’auricolare durante le chiamate, evitando di tenere il volume su livelli elevati;

**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.

**Impianto elettrico**

1. *A. Requisiti*:

1) i componenti dell’impianto elettrico utilizzato (prese, interruttori, ecc.) devono apparire privi di parti danneggiate;

2) le sue parti conduttrici in tensione non devono essere accessibili (ad es. a causa di scatole di derivazione prive  di  coperchio di chiusura o con coperchio danneggiato, di scatole per prese o interruttori prive di alcuni componenti, di canaline portacavi a vista prive di coperchi di chiusura o con coperchi danneggiati);

3) le parti dell’impianto devono risultare asciutte, pulite e non devono prodursi scintille, odori di bruciato e/o fumo;

– è importante posizionare le lampade, specialmente quelle da tavolo, in modo tale che non vi sia contatto con materiali infiammabili.

**Dispositivi di connessione elettrica temporanea**

(prolunghe, adattatori, prese a ricettività multipla, avvolgicavo, ecc.).

1. *A. Requisiti:*

– 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);

– 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.

1. *B. Indicazioni di corretto utilizzo:*

–  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;

– 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;

– evitare di piegare, schiacciare, tirare prolunghe, spine, ecc.;

–  disporre  i  cavi  di  alimentazione  e/o  le  eventuali  prolunghe  con  attenzione,  in  modo  da minimizzare il pericolo di inciampo;

– verificare sempre che la potenza ammissibile dei dispositivi di connessione elettrica temporanea (ad es. presa  multipla con 1500 Watt) sia maggiore della somma delle potenze assorbite dagli apparecchi elettrici collegati (ad es. PC 300 Watt + stampante 1000 Watt);

–  fare   attenzione   a   che   i   dispositivi   di   connessione   elettrica   temporanea   non   risultino particolarmente caldi durante il loro funzionamento;

– 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.