



ISTRUZIONE OPERATIVA- SMART WORKING E SICUREZZA SUL LAVORO

L'informativa INAIL SULLA SALUTE E SICUREZZA NEL LAVORO AGILE AI SENSI DELL'ART. 22, COMMA 1, L. 81/2017

messa a disposizione dei datori di lavoro in occasione dell'**emergenza coronavirus** per informare i lavoratori che operano in modalità smart working passa in rassegna le regole di cui tener conto per quanto riguarda le **attività in ambienti privati**.

In linea generale, l'ambiente deve presentare le **caratteristiche** che seguono:

- le attività lavorative non possono essere svolte in locali tecnici o locali non abitabili;
- devono essere disponibili servizi igienici e acqua potabile;
- devono essere presenti impianti a norma;
- le superfici interne delle pareti non devono presentare tracce di condensazione permanente (muffe);
- i locali devono avere una illuminazione naturale diretta e devono essere muniti di impianti di illuminazione artificiale, generale e localizzata.

VADEMECUM PER UN SMART WORK IN SICUREZZA

- 1. Predisporre correttamente il luogo di lavoro**, ad esempio verificando il corretto posizionamento delle luci artificiali e della luce ambientale (che se posizionata in maniera errata può creare una fatica maggiore nell'utilizzo di tali strumenti), della conformità dei monitor e in special modo verificando che essi non presentino alcun tipo di sfarfallio, e tutto quanto in potere per evitare uno sforzo maggiore a carico della vista, ecc



- 2. Fare delle pause**, le quali devono consistere in **almeno 15 minuti ogni 2 ore** trascorse di fronte ad un videoterminale.

- 3. È necessario darsi delle regole per separare lavoro e famiglia**: concentrarsi negli orari stabiliti e poi staccare completamente nelle pause e nei pranzi in famiglia (con telefono e computer fuori dalla portata).



- 4. Nelle pause la cosa migliore è fare una passeggiata**, o concedersi dei break fisici almeno due volte al giorno, per riattivare i muscoli e riposare la vista

- 5. Attivare le webcam e preferire le videochiamate alle semplici chat o telefonate**. Parlare guardando i colleghi rende più reale il setting di lavoro, stimola il confronto e permette di generare l'effetto pausa seppur davanti a uno schermo.



- 6. Utilizzare cuffie audio** in caso di costante utilizzo del telefono cellulare per **evitare di esporsi a Campi Elettromagnetici**.

