

## Informativa rischi e misure di sicurezza lavoro agile (smart-working)

### Premessa

Lo smart-working è una modalità di lavoro innovativa che si basa su un forte elemento di flessibilità, in modo particolare di orari e di sede; al lavoratore pertanto viene lasciata ampia libertà di auto-organizzarsi per lo svolgimento dell'attività, nel rispetto di quanto previsto dal progetto individuale e del relativo accordo.

Tenuto conto dell'impossibilità di un controllo della adeguatezza e conformità di tutti i luoghi di lavoro nei quali verrà svolta la prestazione lavorativa in smart-working, al fine di tutelare la incolumità e salute del lavoratore, il datore di lavoro adotta le seguenti misure di prevenzione:

- consegna al lavoratore la presente informativa nella quale sono individuati in via indicativa i rischi generali e i rischi specifici connessi alle modalità di svolgimento della prestazione e le misure di prevenzione da adottare;
- fornisce al lavoratore strumenti informatici e/o telematici conformi agli attuali standard tecnici e normativi, costantemente aggiornati;

Il lavoratore che svolge la propria prestazione lavorativa in regime di smart-working, per i periodi nei quali si trova al di fuori dei locali dell'ateneo, coopera con diligenza all'attuazione delle misure di prevenzione predisposte dal datore di lavoro e rispetta gli obblighi fissati dalle disposizioni vigenti.

### Attenzione: lavoro agile ("smart-working") in situazione emergenza COVID-19

Le indicazioni sui rischi e le misure prevenzionali e precauzionali da adottare di seguito riportate si riferiscono al lavoro agile ("smart-working") in condizioni ordinarie. Tenuto conto della situazione emergenziale COVID -19 tali indicazioni e misure vanno applicate in modo da rispettare quanto previsto dai provvedimenti e delle disposizioni legislative vigenti (DPCM 11.03.2020, DPCM 04.03.2020).

### 1. Scelta del luogo dove svolgere le attività lavorative e requisiti

In termini generali, è possibile scegliere liberamente il luogo/ambiente dal quale prestare la propria attività lavorativa in modalità "lavoro agile" all'esterno dei locali e delle sedi dell'Ateneo, purché, tenuto conto delle mansioni e attività lavorative svolte e secondo un principio di ragionevolezza, esso risponda a **requisiti di idoneità, sicurezza e riservatezza**.

Se trattasi di ambienti al chiuso, vanno privilegiati luoghi asciutti, ben illuminati e sufficientemente aerati (ad es. evitare locali chiusi, privi di finestre e senza impianto di ventilazione), puliti e privi rumori intensi o comunque tali da creare disturbo allo svolgimento della propria attività lavorativa; sufficientemente ampi con spazi tali da consentire la collocazione di una postazione di lavoro (se serve), una buona mobilità in condizioni ordinarie e da cui sia facile allontanarsi anche in caso di emergenza.

#### Luoghi al chiuso



In via prioritaria sono da preferirsi:

- Luoghi adeguati presso la propria o altrui abitazione;
- Luoghi allestiti per il coworking;
- 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;

#### CARATTERISTICHE E REQUISITI

In ogni caso, qualsiasi luogo al chiuso che si sceglie per lo svolgimento della propria attività lavorativa in modalità agile dovrà essere idoneo a:

- Garantire adeguate **condizioni di sicurezza** per la propria integrità fisica, la propria salute e il proprio benessere;
- Garantire una adeguata **illuminazione** in relazione al compito visivo previsto dalle proprie attività lavorative. In particolare:

#### Luoghi all'aperto



In via prioritaria sono da preferirsi i luoghi all'aperto:

- ombreggiati in cui non si è esposti direttamente alla radiazione solare;
- curati e ben mantenuti, se trattasi di giardini, parchi o altre aree verdi nelle quali è ragionevole aspettarsi limitata presenza di artropodi pericolosi (evitare per questo le aree incolte);
- nei quali non ci sono animali potenzialmente pericolosi in libertà;
- nei quali sia possibile e facile la comunicazione telefonica (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...)
- nei quali non circolano automezzi o macchine operatrici

<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'illuminazione potrà essere di tipo naturale diretta, con una superficie finestrata idonea e finestre che possano essere schermate allo scopo di evitare l'abbagliamento e limitare l'esposizione diretta alle radiazioni solari</li> <li>• L'illuminazione potrà essere di tipo artificiale (generali e localizzati) per garantire un adeguato comfort visivo (intensità, qualità e distribuzione dei punti luce artificiale) idoneo allo svolgimento dello specifico compito visivo e 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</li> <li>• L'illuminazione dovrà garantire una buona distribuzione luminosa e cioè un contrasto equilibrato tra zona di lavoro, le zone circostanti e lo sfondo e un effetto di ombre, che eviti sia la formazione di zone buie che l'assenza di rilievo, tipici di un'illuminazione troppo diffusa;</li> <li>• Garantire un adeguato <b>ricambio dell'aria</b> e fare in modo che non ci sia accumulo di sostanze inquinanti concentrate o aria degradata o la possibilità di inalare direttamente o indirettamente fumo di tabacco;       <ul style="list-style-type: none"> <li>• Il ricambio dell'aria può essere di tipo naturale (per mezzo di finestre, porte, aperture...) o di tipo artificiale (per mezzo di dotazioni e sistemi, anche filtranti, che dovranno essere regolarmente ispezionati e puliti e, se necessario, sostituiti);</li> <li>• L'immissione di aria pura nell'ambiente deve avvenire grazie ad una disposizione delle bocche di immissione dell'aria esterna e di quelle di ripresa, tale da evitare qualsiasi contaminazione.</li> </ul> </li> <li>• Garantire adeguate <b>condizioni microclimatiche</b> (temperatura, umidità e velocità dell'aria);       <ul style="list-style-type: none"> <li>• In generale si considerano adeguati valori di temperatura in inverno intorno ai 20 C° ed in estate dagli 8 ai 3 C° in meno della temperatura esterna, in funzione del tempo di permanenza nel locale più o meno lungo; per quanto riguarda l'umidità relativa si cerca di mantenerla tra il 40-60% al fine di evitare l'essiccamento delle vie respiratorie o la condensa sulle superfici fredde (finestre) dei locali.</li> <li>• Gli impianti di condizionamento dell'aria o di ventilazione, devono funzionare in modo da non essere esposti a correnti d'aria fastidiose e/o dirette.</li> </ul> </li> <li>• Garantire adeguate <b>condizioni di silenziosità</b> (evitare locali rumorosi sia generati da impianti e attrezzature che da persone);</li> <li>• Garantire la presenza di servizi igienici e acqua corrente;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dove non si percepisce presenza di inquinamento dell'aria, odori o polveri in sospensione;</li> <li>• 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.</li> <li>• privi di cartelli/segnali di divieto e/o di pericolo (ad es. pericolo caduta materiali dall'alto, pericolo automezzi in manovra...)</li> <li>• collocati lontano da aree industriali nelle quali vi sono emissioni in atmosfera visibili (ad es. ciminiere)</li> <li>• silenziosi e/o poco rumorosi;</li> </ul>
<p>Evitare di svolgere attività lavorative in locali o ambienti impropri (ad es. soffitta, seminterrato, box) se non rispettano i requisiti di sicurezza previsti.</p>	

**2. Postazione e sedia da lavoro per attività al videoterminale (caratteristiche)**

Le attività con utilizzo di un videoterminale vengono di solito svolte in una postazione di lavoro costituita da un **piano di lavoro**, che può fungere contemporaneamente da scrivania per tutte le attività che non richiedono l'uso di un videoterminale, una **sedia da lavoro** e dal **videoterminale** (tra cui PC fisso o PC portatile) con le sue varie componenti (tastiera, mouse, monitor...).

Possono essere presenti anche telefono, stampante, lampada da tavolo. La postazione di lavoro, va predisposta in modo da evitare e/o ridurre al minimo le problematiche di natura biomeccanica per il sistema muscoloscheletrico e le problematiche per l'apparato visivo. In generale, la postazione deve essere adeguata soprattutto per un utilizzo per tempi prolungati. Questo comporta la scelta di 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) dall'altro 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:

**Piano di lavoro**

il piano di lavoro deve essere:

- 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 dimensioni sufficienti a permettere una disposizione flessibile dello schermo, della tastiera, dei documenti e del materiale accessorio;
- di altezza tale da consentire all'operatore in posizione seduta di avere l'angolo braccio-avambraccio a circa 90°;
- di profondità tale da assicurare una adeguata distanza visiva dallo schermo;
- in base alla statura, se necessario per mantenere un angolo di 90° tra gamba e coscia, creare un poggiapiedi con un oggetto di dimensioni opportune;

**Sedia da lavoro al Videoterminale**

I requisiti che una sedia da lavoro al videoterminale dovrà garantire sono:

- Sicurezza contro il ribaltamento;
- Praticità e facilità di regolazione;
- Confortevolezza e ergonomia;
- Traspirazione adeguata;

Nello specifico,

- 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;


**Schermo**

- 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;




**Tastiera e mouse**


- La tastiera deve essere separata dallo schermo, facilmente regolabile e dotata di meccanismo di variazione della pendenza onde 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 tastiera deve avere una superficie opaca per evitare riflessi;
- La disposizione della tastiera e le caratteristiche dei tasti devono agevolarne l'uso;
- I simboli dei tasti devono presentare sufficiente contrasto 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 per il suo uso;


### 3. Attività con utilizzo di videoterminale (PC fisso o portatile)

Possibili rischi	Riferimenti comportamentale e misure di prevenzione
 <p><b>Disturbi all'apparato visivo</b> 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</p> <p><b>Disturbi muscolo – scheletrici</b> 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 od inadeguate postazioni di lavoro (errata distribuzione degli arredi e delle apparecchiature)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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);</li> <li>• posizionare il video (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;</li> <li>• orientare ed inclinare lo schermo per eliminare, per quanto possibile, i riflessi;</li> <li>• assumere una postura corretta di fronte al video con i piedi ben poggiati al pavimento e la schiena poggiata allo schienale della sedia nel tratto lombare, regolando allo scopo l'altezza della sedia e l'inclinazione dello schienale;</li> <li>• evitare di tenere lo schienale inclinato in avanti o lavorare con il tronco flesso e preferire inclinazione dello schienale verticale o leggermente all'indietro;</li> <li>• distogliere periodicamente lo sguardo dal video e fissare oggetti lontani, al fine di ridurre l'affaticamento visivo;</li> <li>• effettuare pause con cambio di attività di almeno 15 minuti, ogni 2 ore di utilizzo continuativo del videoterminale;</li> <li>• durante le pause ed i cambiamenti di attività previsti, è opportuno non dedicarsi ad attività che richiedano un intenso impegno visivo;</li> <li>• curare la pulizia della tastiera e della superficie del video;</li> <li>• utilizzare gli eventuali mezzi di correzione della vista, qualora prescritti;</li> <li>• 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;</li> <li>• evitare di esporsi a correnti d'aria fastidiose che colpiscono una zona circoscritta del corpo (ad es. la nuca, le gambe);</li> <li>• ogni qualvolta sia necessario, collocare davanti a sé oggetti che richiedono una maggiore attenzione visiva, evitando frequenti spostamenti laterali di occhi e testa;</li> <li>• mantenere per quanto possibile la superficie dello schermo perpendicolare rispetto alla superficie delle finestre ed orientato in modo tale da evitare riflessi da corpi illuminanti presenti nel locale;</li> </ul>

### 4. Riferimenti comportamentali specifici

Postazione di lavoro VDT fissa	Tablet o PC portatile	Cellulare
 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> <li>• assumere una postura corretta di fronte al video in modo tale da assicurare una distanza tra occhi e schermo compresa tra 50-70 cm;</li> <li>• posizionare la tastiera frontalmente allo schermo, in modo da evitare frequenti spostamenti del capo e torsioni del collo;</li> <li>• 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;</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• sistemare lo schermo su idoneo supporto che consenta il corretto posizionamento in altezza (spigolo superiore dello schermo deve trovarsi un po' più in basso dell'orizzontale che passa per gli occhi dell'operatore e ad una distanza degli occhi pari a circa 50-70 cm) e utilizzare, se possibile, una tastiera mobile esterna;</li> <li>• appoggiare avambracci su un piano e non tenerli sospesi;</li> <li>• mantenere avambracci, polsi e mani allineati durante l'uso di mouse e tastiera, evitando di piegare o angolare i polsi;</li> <li>• 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.);</li> <li>• evitare l'uso prolungato sull'autobus o in macchina anche se si è passeggeri;</li> <li>• utilizzare un mouse esterno per evitare l'affaticamento delle dita e del polso;</li> <li>• L'impiego prolungato di computer portatili necessita della fornitura di tastiera e mouse o altro dispositivo di puntamento esterno nonché di idoneo supporto che consenta il corretto posizionamento dello schermo.</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leggere il manuale di uso;</li> <li>• Utilizzare solo prodotti o accessori compatibili con l'apparecchiatura;</li> <li>• Durante le chiamate lunghe, evitare di tenere il volume a livelli troppo elevati e preferire uso dell'auricolare;</li> <li>• non utilizzare cellulare durante la guida di un veicolo, se non con il vivavoce e non inviare e leggere messaggi salvo che durante le fermate in area di sosta/servizio;</li> <li>• non collocare il cellulare nell'area di espansione dell'airbag;</li> <li>• spegnere il cellulare nelle aree in cui è vietato l'uso o quando può causare interferenze o situazioni di pericolo (uso in aerei, strutture sanitarie, luoghi a rischio di incendio/esplosione, ecc.);</li> <li>• in caso di utilizzi prolungati per scrivere, ove non sia possibile impiegare il computer fisso o portatile alternare le dita all'uso dei pollici;</li> <li>• effettuare frequenti pause, limitando la digitazione continuata a 10-15 minuti;</li> <li>• effettuare periodicamente esercizi di allungamento dei muscoli della mano e del pollice (stretching).</li> </ul>

<b>5. Utilizzo di impianti di alimentazione elettrica e apparecchiature</b>	
<b>Possibili rischi</b>	<b>Riferimenti comportamentale e misure di prevenzione</b>
 <p><b>Rischi di Elettrocuzione</b> 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)</p> <p><b>Rischio di innesco di principi di incendio o esplosione</b></p>	<p>Accertarsi che</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• l'impianto elettrico sia privo di parti visibili danneggiate e/o fissate male;</li> <li>• le parti attive dell'impianto (es. conduttori di fase o di neutro) non siano accessibili direttamente (ad es perché danneggiato l'isolamento);</li> <li>• i componenti dell'impianto elettrico non siano particolarmente caldi durante il funzionamento;</li> <li>• 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;</li> <li>• 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;</li> <li>• Lasciare libere e accessibile le zone antistanti i quadri elettrici, le prese e gli interruttori;</li> <li>• Non accumulare, depositare o accostati materiali infiammabili a ridosso dei componenti dell'impianto per evitare possibili innesco di incendi;</li> <li>• Posizionare le lampade, anche quelle da tavolo, te in modo tale che siano mantenute lontane da materiali infiammabili.</li> </ul> <p>Accertarsi che gli apparecchi elettrici utilizzati</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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);</li> <li>• siano integri, privi 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;</li> <li>• in modo da poter smaltire il calore prodotto e in ogni caso non devono essere utilizzati quando tale produzione conduca a eccessivo riscaldamento degli stessi;</li> <li>• siano regolarmente spenti quando non utilizzati, specialmente se incustoditi per lunghi periodi;</li> <li>• siano immediatamente disattivati tramite pulsante o interruttore di accensione in caso di guasto, dandone notizia al proprio superiore prima possibile;</li> </ul> <p>I dispositivi di connessione elettrica temporanea (ad es. multipresa, ciabatta) devono essere</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dotati di etichetta indicanti almeno il nome del costruttore, il modello, la tensione nominale, la corrente nominale (o la potenza massima) ammissibili;</li> <li>• essere integri, non avere parti conduttrici scoperte (a spina inserita), non devono emettere scintille, fumo e/o odore di bruciato durante il funzionamento;</li> <li>• utilizzati il meno possibile e preferibilmente solo quando non siano disponibili punti di alimentazioni più vicini e idonei;</li> <li>• Le spine dei dispositivi di connessione elettrica temporanea devono essere inserite in prese compatibili e completamente in esse, in modo da garantire anche in questo caso un contatto certo;</li> <li>• Evitare di utilizzare multiprese collegate tra loro;</li> </ul> <p>Cavi di collegamento</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fare attenzione a non piegare, schiacciare, tirare, tranciare cavi, prolunghe, spine, ecc. che potrebbero danneggiarsi;</li> <li>• Posizionare i cavi di alimentazione e prolunghe eventuale collegamento in modo da minimizzare il pericolo di inciampo;</li> <li>• 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.</li> </ul> <p>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.</p>

6. Guida di automezzi	
<p><b>Possibili rischi</b></p>  <p><b>Incidenti</b> I maggiori pericoli si hanno 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</p>	<p><b>Riferimenti comportamentale e misure di prevenzione</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• guidare con prudenza attenendosi alle norme di sicurezza stradale;</li> <li>• evitare di guidare per periodi eccessivamente lunghi e in condizioni di stanchezza o di alterazione della lucidità mentale o dello stato psico-fisico;</li> <li>• guidare in condizioni di buona salute, perfettamente sobri, evitando un'alimentazione che può procurare problemi digestivi;</li> <li>• 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;</li> <li>• 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;</li> <li>• mantenere un assetto di guida corretto senza sporgere gomiti o braccia dai finestrini;</li> <li>• controllare, prima di partire, che sia completata la salita o discesa degli eventuali passeggeri;</li> <li>• utilizzare sistematicamente le cinture di sicurezza;</li> <li>• effettuare soste regolari in caso di viaggi lunghi per rilassare la colonna vertebrale ed i muscoli;</li> <li>• evitare condizioni di stress psicofisico dovuto alla continua attenzione richiesta per molte ore (spesso in condizioni di solitudine e isolamento);</li> <li>• preferire ove possibile percorrere strade a minore intensità di traffico.</li> </ul>

### 7. Gestione emergenze

Nel caso di svolgimento delle attività in ambienti aperti al pubblico (ad es. scuole, musei, attività commerciali...) **leggere le informazioni ed 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...) collocati presso le sedi e attenersi a quanto riportato oltre che alle indicazioni 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:

Cosa fare in caso di		
INCENDIO	TERREMOTO	MALORI INFORTUNI
<p>Presenza di fiamme, fumo, sensazione di calore e presenza dell'odore tipico di bruciato</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attivare il 112 (nel caso di urgenza)</li> <li>• Allertare il personale della dell'Ente/struttura nella quale si sta svolgendo la propria attività;</li> <li>• Comunicare tutte le informazioni utili a gestire l'evento;</li> <li>• Allontanarsi e far allontanare le persone vicine alla zona dell'evento e raggiungere un luogo sicuro;</li> <li>• Non entrare in locali o aree invase dal fumo;</li> <li>• Non utilizzare ascensore e non rientrare nella struttura fino al cessato allarme;</li> </ul>	<p>Per le sue caratteristiche viene percepito da tutti soprattutto per eventi di notevole intensità</p> <p><i>Durante la scossa</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cercare riparo in luogo sicuro (sotto tavoli, scrivanie o portarsi nella vicinanza delle strutture portanti più robuste (angoli delle pareti, ante delle porte).</li> </ul> <p><i>alla fine della scossa</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Allontanarsi velocemente lungo le vie di esodo, non utilizzando gli ascensori;</li> <li>• Fare attenzione al possibile distacco di cornicioni, tegole o altri elementi fragili (vetrate, ecc.).</li> </ul>	<p>Presenza di persone infortunate (con lesioni, perdite di sangue...) o persone che manifestano segni di malore</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fare attenzione ad eventuali pericoli presenti nello scenario dell'evento</li> <li>• Attivare il 112 (nel caso di urgenza) e avvisare anche il personale di ente/struttura nella quale si sta svolgendo la propria attività;</li> <li>• Comunicare tutte le informazioni utili per la gestione dell'evento;</li> </ul>
<b>NUMERO UNICO DI EMERGENZA REGIONE FVG</b>		<b>112</b>
<b>EMERGENZA INTERNA ATENEO</b>		<b>0432 511951</b>

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

<b>In caso di infortunio contattare e/o inviare mail al Servizio di tutela prevenzionistica di Ateneo:</b>	<b>gestione.infortunio@uniud.it</b> <b>0432 558883</b>
--	---

**Appendice 1:**

**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 osservare le disposizioni e le istruzioni impartite dal datore di lavoro, dai dirigenti e dai preposti, ai fini della protezione collettiva e individuale;
- b) utilizzare correttamente le attrezzature di lavoro, le sostanze e le miscele pericolose, i mezzi di trasporto e, nonché i dispositivi di sicurezza;
- c) utilizzare in modo appropriato i dispositivi di protezione messi a loro disposizione;
- d) 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;
- e) non rimuovere o modificare senza autorizzazione i dispositivi di sicurezza o di segnalazione o di controllo;
- f) 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;
- g) partecipare ai programmi di formazione e di addestramento organizzati dal datore di lavoro;
- h) sottoporsi ai controlli sanitari previsti dal presente decreto legislativo o comunque disposti dal medico competente.

**Segnaletica di sicurezza**





**CARTELLI DI DIVIETO**

				
<i>Vietato fumare o usare fiamme libere</i>	<i>Vietato l'accesso alle persone non autorizzate</i>	<i>Vietato spegnere con acqua</i>	<i>Vietato fumare</i>	<i>Vietato utilizzare l'ascensore</i>




**CARTELLI LOTTA ANTINCENDIO**

			
<i>Estintore</i>	<i>Lancia antincendio</i>	<i>Pulsante di allarme</i>	<i>Telefono di emergenza</i>

**CARTELLI SALVATAGGIO - SOCCORSO**

			
<i>Pronto soccorso</i>	<i>Indicazione lungo il percorso di esodo (per raggiungere l'uscita di sicurezza)</i>	<i>Indicazioni del percorso di esodo verso una scala</i>	<i>Indicazione lungo il percorso di esodo (per raggiungere l'uscita di sicurezza)</i>

**CARTELLI DI ATTENZIONE - PERICOLO**

			
<i>Pericolo generico</i>	<i>Pericolo da Carrelli in movimento</i>	<i>Pericolo da Carichi sospesi</i>	