ISTITUTO COMPRENSIVO 1 CECCHI-STABIAE

Viale Dante n. 1 80053 Castellammare di Stabia (NA)
Tel. 0818712901 Plesso Cecchi – Tel.0818711292 Plesso Stabiae
Codice meccanografico NAIC8HD005
PEO: NAIC8HD005@istruzione.it – PEC: NAIC8HD005@pec.istruzione.it
Codice fiscale 90112640637 Sito web www.1cecchistabiae.edu.it
Codice univoco: QR7FNO

Castellammare di Stabia, 26/11/2026

Circ. n.33

Al D.S.G.A.
Agli Assistenti Amministrativi

Oggetto: Disposizioni organizzative e tutela della salute – Tempi di utilizzo del PC (Videoterminali) e gestione delle pause.

Si ricorda a tutto il personale amministrativo l'importanza del rispetto delle norme di sicurezza e prevenzione relative all'attività svolta ai videoterminali (PC), ai sensi del D.Lgs. 81/2008 (Titolo VII).
Al fine di tutelare il benessere psicofisico dei lavoratori, prevenire l'affaticamento visivo e i disturbi muscolo-scheletrici, si dispone quanto segue:

1. **Pausa obbligatoria** (Art. 175 D.Lgs. 81/2008): il personale che utilizza il PC in modo sistematico o abituale per almeno 20 ore settimanali ha diritto a una pausa di 15 minuti ogni 120 minuti (2 ore) di applicazione continuativa al videoterminale.

2. **Modalità di fruizione della pausa**: la pausa è considerata a tutti gli effetti parte integrante dell'orario di lavoro. Non è cumulabile né all'inizio né al termine del turno lavorativo. Durante i 15 minuti è opportuno distogliere lo sguardo dallo schermo, sgranchirsi e, se possibile, cambiare postura.

3. **Alternanza delle mansioni**: ove le esigenze di servizio lo consentano, si invita il personale ad alternare il lavoro al PC con altre attività amministrative che non richiedano l'uso del monitor (es. archiviazione cartacea, smistamento posta, ricevimento al pubblico o gestione telefonate). In questo modo si riduce naturalmente il carico visivo.

4. **Ergonomia della postazione**: si raccomanda di mantenere una postura corretta, di regolare adeguatamente la luminosità dello schermo in base alla

luce ambientale e di segnalare tempestivamente al DSGA eventuali malfunzionamenti o necessità legate all'ergonomia della propria postazione (sedia, monitor, illuminazione).

Si confida nella consueta e fattiva collaborazione di tutto il personale per la puntuale osservanza delle presenti disposizioni.

Il Dirigente Scolastico
Prof.ssa Angela Antonelli
(Firma autografa sostituita a mezzo
stampa ai sensi dell'art. 3, comma 2,
D.L.vo 39/1993)