



Informativa sulla sicurezza per i dipendenti in Smart Working

Caro/Cara Collega,

lo Smart Working, o lavoro agile è una modalità di lavoro che consente di svolgere la prestazione lavorativa al di fuori della sede aziendale, in parte all'interno dei locali aziendali e in parte all'esterno, avvalendosi di strumenti tecnologici, secondo quanto definito dalla legge, dal Protocollo nazionale sul lavoro in modalità agile e dalla contrattazione collettiva Enel.

In linea con quanto stabilito dall'art. 22, comma 2, Legge n. 81/2017 *«il lavoratore è tenuto a cooperare all'attuazione delle misure di prevenzione predisposte dal datore di lavoro per fronteggiare i rischi connessi all'esecuzione della prestazione all'esterno dei locali aziendali»*.

Lavorare per obiettivi, garantendo il proprio impegno e la propria professionalità, anche nello scegliere un luogo dove lavorare "sicuri", è la sfida che Enel ha posto a sé stessa e ai propri dipendenti.

L'informativa che, come di consueto, viene consegnata in via telematica al lavoratore e ai rappresentanti dei lavoratori per la sicurezza e che ha formato oggetto di esame nel Comitato Bilaterale sulle Politiche di Sicurezza e tutela dell'Ambiente di lavoro, ti aiuterà ad individuare in modo semplice luoghi e modalità di lavoro che preservino la tua salvaguardia, in coerenza con i principi di salute e sicurezza aziendali.

Qualora avessi dubbi, domande o avessi bisogno di ulteriori consigli, puoi rivolgerti alle strutture Health and Safety presenti all'interno della tua unità.

Indice

—	Indicazioni generali	4
—	Contesto normativo e scenario di riferimento	6
—	Cooperazione dello Smart Worker	7
—	Luoghi di lavoro	8
—	Attrezzature di lavoro	10
—	Misure per favorire il benessere e la conciliazione	12
—	Riferimenti in caso di emergenza	14
—	Guida per lo Smart Worker	15
—	I consigli dei colleghi...	20

Smart Working

Informativa sulla sicurezza

Indicazioni generali

Comportamenti di prevenzione generale richiesti allo Smart Worker

- ❑ **Cooperare con diligenza** all'attuazione delle misure di prevenzione e protezione predisposte dal datore di lavoro per fronteggiare i rischi connessi all'esecuzione della prestazione in ambienti diversi da quelli di lavoro abituali.
- ❑ **Non adottare condotte che possano generare rischi** per la propria salute e sicurezza o per quella di terzi.
- ❑ **Individuare**, secondo le esigenze connesse alla prestazione stessa o alla 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 Smart Working **rispettando le indicazioni** previste dalla presente informativa.
- ❑ In ogni caso, **evitare** luoghi, ambienti, situazioni e circostanze da cui possa derivare un **pericolo per la propria salute e sicurezza** o per quella dei terzi.

Indicazioni generali

Principali regole per lo Smart Worker

Di seguito troverai le 3 principali regole per lo Smart Worker, che verranno approfondite nei paragrafi successivi. Inoltre nella guida per lo Smart Worker potrai trovare tutti i riferimenti tecnici utili per attuarle.

Regole per lo Smart Worker

Regola n. 1

Nello Smart Working il luogo di adempimento della prestazione è scelto dal dipendente che pertanto assume su di sé la responsabilità di individuare luoghi, comportamenti e modalità per lavorare in salute e sicurezza cooperando all'attuazione delle misure di prevenzione individuate dal Datore di Lavoro.

Regola n. 2

Nella scelta del luogo di lavoro non esporsi a rischi superiori o diversi rispetto alle abituali e sicure condizioni degli uffici e degli spazi aziendali.

Regola n. 3

Esistono condizioni ottimali per lavorare in salute e sicurezza che consentono di contenere fattori di rischi specifici legati all'attività.

Contesto normativo e scenario di riferimento

Il lavoro agile è disciplinato dalla Legge 22 maggio 2017, n. 81.

In Enel è stato introdotto in via sperimentale a partire da giugno 2016 ed è stato successivamente esteso ad un'ampia platea di colleghi, accompagnandone l'implementazione con azioni informative e formative, tese a promuovere un cambiamento culturale ed organizzativo in cui la maggiore flessibilità ed autonomia si coniugano con una maggiore fiducia e responsabilizzazione su risultati, obiettivi e comportamenti, anche in materia di sicurezza.

A partire dal mese di marzo 2020, in relazione all'emergenza epidemiologica connessa con la diffusione del virus Covid-19 e alla possibilità di applicare la modalità di lavoro agile di cui alla Legge n. 81/2017 per la durata dello stato di emergenza anche in assenza degli accordi individuali, Enel ha progressivamente esteso lo Smart Working a tutte le tipologie di lavoro che possono essere svolte da remoto sull'intero territorio nazionale, in coerenza con il Protocollo condiviso di regolamentazione delle misure per il contrasto e il contenimento della diffusione del COVID-19 negli ambienti di lavoro, sottoscritto il 24 aprile 2020 tra il Governo e Parti Sociali e successivamente aggiornato il 6 aprile 2021. Tale fase è stata accompagnata da un aggiornamento dell'informativa sulla sicurezza, in coerenza con le linee guida e i principi di riferimento definiti dall'accordo sindacale nazionale del 9 giugno 2020 che ha valorizzato la flessibilità insita nel lavoro agile per affrontare l'eccezionalità della situazione.

In relazione al termine dello stato di emergenza, la presente informativa viene ulteriormente aggiornata, alla luce dell'accordo sindacale del 21 marzo 2022, che delinea il nuovo modo di lavorare, stabilendo che la ripresa delle attività in sede avvenga in modo graduale per tener conto dell'esigenza di riadattare gli stili di vita a nuovi equilibri, nonché della necessità di accompagnare il rientro con misure di adeguata protezione e di contenimento della diffusione del Covid. In tale ottica, l'informativa presta una particolare attenzione al benessere delle persone e all'esigenza di rendere più "confortevole" l'attività nel rispetto dei requisiti di sicurezza.

Nella scelta del luogo da cui effettuare il lavoro agile, rimangono validi i riferimenti "tecnici" che consentono di distinguere un luogo sicuro da un luogo dove ci si espone ad un rischio diverso o superiore a quello considerato accettabile.

Smart Working

Informativa sulla sicurezza

Cooperazione dello Smart Worker

Come previsto dagli artt. 18, 22 e 23, Legge n. 81/2017 e in conformità alle indicazioni contenute nel Protocollo nazionale sul lavoro in modalità agile sottoscritto il 7 dicembre 2021 dalle Parti Sociali e promosso dal Ministero del Lavoro, il datore di lavoro garantisce la salute e la sicurezza degli smart workers fornendo l'informativa scritta nella quale sono individuati i rischi generali e i rischi specifici connessi alla particolare modalità di esecuzione del rapporto di lavoro.

L' informativa viene consegnata in via telematica ai lavoratori e agli RLS con cadenza annuale o in occasione delle modifiche delle modalità inerenti allo svolgimento del lavoro agile rilevanti ai fini di salute e sicurezza.

Il lavoratore, ai sensi dell'art. 22, comma 2, legge n. 81/2017 e dell'accordo sindacale vigente, **ha un ruolo attivo nel cooperare** all'attuazione delle misure di prevenzione per fronteggiare i rischi connessi all'esecuzione della prestazione all'esterno dei locali aziendali.

Le indicazioni che seguono su luoghi di lavoro, attrezzature e riferimenti in caso di emergenza, sono pensate per un lavoratore che sceglie un ambiente dove lavorare con le dotazioni fornite dall'azienda.

Regola n. 1

Nello Smart Working il luogo di adempimento della prestazione è scelto dal dipendente che pertanto assume su di sé la responsabilità di individuare luoghi, comportamenti e modalità per lavorare in salute e sicurezza cooperando all'attuazione delle misure di prevenzione individuate dal Datore di Lavoro.

Smart Working

Informativa sulla sicurezza

Luoghi di lavoro

Il luogo di lavoro è lo spazio in cui il lavoratore svolge la propria attività lavorativa. È importante che sia organizzato in modo ordinato e che sia assicurata la pulizia dei locali.

Il luogo di svolgimento della prestazione lavorativa è sottratto alla sfera dei poteri datoriali ed è rimesso all'unilaterale determinazione del dipendente che potrà scegliere di svolgere l'attività lavorativa presso la residenza o domicilio o altro luogo idoneo che garantisca la necessaria connettività e risponda a criteri di sicurezza e riservatezza.

Di seguito vengono fornite le indicazioni che devono orientare la scelta di un luogo sicuro da parte del dipendente.

L'ambiente domestico può considerarsi sicuro. Tuttavia, sono comunque necessari alcuni accorgimenti indicati nel capitolo «Guida per lo Smart Worker» che ti invitiamo a leggere con attenzione.

Non altrettanto sicuro si può considerare un ambiente non domestico. In questo caso il lavoratore dovrà prestare maggiore attenzione nel prendersi cura della propria salute e sicurezza scegliendo un luogo sicuro. Enel non pone vincoli alla scelta del luogo, fatto salvo che il rischio per il lavoratore non può essere maggiore o diverso da quello che l'azienda ha previsto per una normale permanenza in un ufficio.

In tali situazioni, la sicurezza dovrà essere frutto della sensibilità, esperienza e preparazione del lavoratore stesso. Per fare qualche esempio, attenzione a luoghi con situazioni come lavori di ristrutturazione di un appartamento o dove sia in atto un trasloco o a luoghi non propriamente idonei per le loro caratteristiche di confort e abitabilità, come ad esempio rimesse, cantine o garage.

Attenzione anche a zone normalmente gradevoli, come ad esempio un terrazzo o un giardino, perché possono nascondere insidie come un pavimento sconnesso o l'eccessiva esposizione al sole, ma anche uno sforzo visivo eccessivo nel leggere lo schermo troppo illuminato. I luoghi all'aperto, infatti, potrebbero non essere propriamente adatti per svolgere, per periodi prolungati, il proprio lavoro in totale confort e sicurezza.



Smart Working

Informativa sulla sicurezza

Luoghi di lavoro

Illuminazione, microclima ed assenza di elementi ambientali di disturbo sono quindi aspetti da tenere in considerazione quando si sceglie una postazione di lavoro. Per orientarti, consulta la «Guida per lo Smart Worker» che troverai nei capitoli successivi.

In ogni caso ricordiamoci sempre che il lavoro richiede attenzione ed assorbe energie. Gli ambienti considerati familiari e sicuri “perché conosciuti” diventano insidiosi quando siamo concentrati a fare qualcosa di complesso, così come a volte potrebbero indurci ad assumere comportamenti che di norma non adotteremmo nel contesto lavorativo. A tal proposito ti ricordiamo di osservare tutte le disposizioni aziendali in materia di sicurezza (es. in materia di consumo d’alcool e divieto di fumo) anche se si è fuori dai locali aziendali.

Sicuramente Enel considera invece inaccettabili situazioni di lavoro dove è palese la presenza di un rischio che può nuocere alla salute e sicurezza delle persone o comportamenti vietati da una norma.

È pertanto da considerarsi assolutamente contrario all’idea di Smart Working di Enel quella di lavorare con PC o smartphone in situazioni come, ad esempio, la guida di un automezzo o un lavoro manuale, magari casalingo.

È inoltre da escludere l’utilizzo di attrezzature non assegnate da Enel che potrebbero potenzialmente essere pericolose.

Un ultimo aspetto riguarda lo **spostamento “sicuro” da casa al posto prescelto** per lo Smart Working che non deve essere trascurato. Un dipendente Enel compie in media circa 20 Km al giorno con auto, moto o mezzi pubblici per recarsi al lavoro. Le nostre statistiche infortunistiche evidenziano che la maggior parte degli infortuni si verifica durante gli spostamenti a piedi, in auto o con altri mezzi. **È evidente quindi che una scelta “smart” deve considerare, come elemento fondamentale, il contenimento delle distanze per raggiungere il luogo di lavoro prescelto.**

Regola n.2

Nella scelta del luogo di lavoro non esporsi a rischi superiori o diversi rispetto alle abituali e sicure condizioni degli uffici e degli spazi aziendali.

Smart Working

Informativa sulla sicurezza

Attrezzature di lavoro

Le attrezzature che si possono immaginare di utilizzare in una situazione di Smart Working sono il PC portatile e le dotazioni standard in uso e/o reperibili su One Click per le comunicazioni via Teams.

Per migliorare e rendere più “confortevole” l’attività in smart working nel rispetto dei requisiti di sicurezza, saranno altresì forniti, su richiesta del dipendente, secondo le modalità rese note dall’Azienda, tastiera, mouse e monitor.

I rischi e le modalità d’uso di un videoterminale sono gli stessi del loro utilizzo in ufficio e sono ampiamente trattati nei corsi di formazione e nel Manuale della Sicurezza di Enel.

Come indicazione generale sull’uso sicuro delle attrezzature di lavoro si consiglia sempre di:

- ✓ verificarne periodicamente l’integrità ed il corretto funzionamento, compresi i cavi elettrici e la spina di alimentazione;
- ✓ 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 ed evitare di piegarli per non causare danneggiamenti;
- ✓ spegnere le attrezzature una volta terminati i lavori;
- ✓ controllare che tutte le attrezzature/dispositivi siano scollegati dall’impianto elettrico quando non utilizzati, specialmente per lunghi periodi;
- ✓ riporre le attrezzature in luogo sicuro, lontano da fonti di calore o di innesco;
- ✓ non tenere liquidi sul tavolo in prossimità delle attrezzature connesse alla rete elettrica.

Si consiglia inoltre di assicurare la pulizia e l’igiene delle attrezzature, dei dispositivi e dei piani di lavoro seguendo attentamente le istruzioni riportate nel manuale della casa produttrice.

In caso di danneggiamenti non effettuare operazioni di riparazione e di manutenzione «fai da te», ma segnala tempestivamente eventuali malfunzionamenti su One Click.

Anche relativamente alle attrezzature di lavoro, resta confermato l’obbligo dei lavoratori a cooperare all’attuazione delle misure di prevenzione predisposte dal datore di lavoro per fronteggiare i rischi connessi all’esecuzione della prestazione all’esterno dei locali aziendali.

Attrezzature di lavoro

In particolare, è buona norma cambiare frequentemente la posizione del corpo, articolando di volta in volta movimenti che interessano la schiena, le spalle, il collo, le gambe, le braccia, le mani, gli occhi ed evitare di utilizzare ininterrottamente il mouse per periodi prolungati. Pertanto, è opportuno che **i lavoratori in *smart working* alternino momenti di sedentarietà a momenti dedicati a piccole attività motorie e/o di rilassamento**. Rimane valida l'indicazione di concedersi una pausa dall'attività al PC almeno ogni 2 ore, per distogliere la fissità dello sguardo dal PC, rilassare la muscolatura della parte superiore del corpo con delicati movimenti rotatori delle spalle, dei polsi, del collo o comunque movimenti che permettano di modificare la staticità della posizione. L'Azienda sensibilizzerà i dipendenti al rispetto di tale esigenza anche attraverso opportune campagne informative

La superficie di appoggio prescelta dovrà consentire di tenere il capo dritto, di evitare le tensioni del collo e di avere uno spazio di lavoro «comodo» sia come larghezza che come profondità, prendendo a riferimento le caratteristiche delle postazioni normalmente presenti in ufficio.

Nel caso di coloro che utilizzano software di disegno tecnico o con visualizzazione a "finestra multipla", l'utilizzo di uno schermo di almeno 19", un mouse e una tastiera esterni è da considerare obbligatorio.

Regola n. 3

Esistono condizioni ottimali per lavorare in salute e sicurezza che consentono di contenere fattori di rischi specifici legati all'attività.

Misure per favorire il benessere e la conciliazione vita-lavoro

In coerenza con l'accordo sindacale nazionale del 21 marzo 2022 sarà prestata particolare attenzione al benessere del lavoratore e al rispetto dei confini salutari tra le ore lavorative e il tempo libero.

In particolare, per favorire il coinvolgimento nelle attività e nei team di lavoro, prestando particolare attenzione al contrasto del rischio di isolamento e da stress da lavoro correlato, l'azienda continuerà a promuovere azioni volte a favorire la comunicazione, lo scambio di informazioni e l'interazione sociale tra colleghi a tutti i livelli.

Saranno inoltre attuate iniziative volte ad assicurare la diffusione di buone pratiche, ad evitare discriminazioni di genere e ad investire nella proattività e nell'autoorganizzazione per facilitare e non penalizzare sul piano professionale e relazionale chi si trova a gestire una quotidianità complessa.

Al fine di dare concreta attuazione al diritto alla disconnessione fuori dalle normali fasce lavorative, favorendo il benessere dei lavoratori e una più agevole conciliazione dei tempi di vita e di lavoro, sono adottate le seguenti specifiche misure organizzative:

- pianificazione delle attività della giornata lavorativa nell'arco del normale orario di lavoro di riferimento;
- organizzazione delle attività che implicano il coinvolgimento di più lavoratori (ad esempio riunioni, video call, ecc.), avendo cura di salvaguardare le fasce di flessibilità in entrata e in uscita
- previsione e rispetto di una fascia oraria di disconnessione nella quale sono escluse le attività di lavoro in modalità agile ricompresa fra le ore 19.00 e le ore 7.30 dei giorni feriali (e in caso di venerdì corto dopo le ore 15), per l'intero sesto giorno non lavorato e per ogni giornata festiva e/o di riposo settimanale
- previsione di fasce orarie nelle quali il lavoratore deve sempre assicurare la propria presenza lavorativa: fascia mattutina 10.00 - 12.30 e fascia pomeridiana 14.30 - 16.30
- salvaguardia della pausa pranzo evitando le riunioni tra le 12:30 e le 14:30
- previsione di una interruzione sufficiente fra due riunioni programmate consecutivamente;

Smart Working

Informativa sulla sicurezza

Misure per favorire il benessere e la conciliazione vita-lavoro

- individuazione di momenti periodici di allineamento con il team di durata e frequenza equilibrata che, salvaguardando periodi di lavoro senza partecipazione a riunioni, favoriscano il coinvolgimento e la partecipazione dei lavoratori;
- invio di mail/messaggistica durante la normale giornata lavorativa, evitando la fascia serale/notturna e il weekend e giorni festivi; utilizzo dell'opzione di invio «Ritarda Recapito».

Smart Working

Informativa sulla sicurezza

Riferimenti di emergenza

Lavorando fuori dal contesto aziendale, il lavoratore deve prestare attenzione a fattori di rischio generali quali ad esempio quelli legati alle emergenze dovute ad un incendio o un terremoto. A proposito di quest'ultimo, soprattutto nelle zone ad alto rischio sismico, valuta bene il luogo dove hai scelto di lavorare.

In casi di emergenza i numeri cui potersi rivolgere sono quelli classici dei servizi pubblici: 118 per la Sanità; 115 per i Vigili del Fuoco; 113 per la Polizia di Stato; 112 per i Carabinieri.

Salvo alcune realtà locali, tutti i numeri di emergenza sono stati unificati sotto il **numero unico di emergenza 112**

Verifica pertanto quali numeri siano realmente in uso nella zona dove intendi lavorare in Smart Working.

Poiché, a differenza di un infortunio all'interno dei locali aziendali, difficilmente l'Azienda potrà venire a conoscenza di eventuali incidenti, raccomandiamo con forza di dare attuazione alla regola di **AVVERTIRE SEMPRE E TEMPESTIVAMENTE IL PROPRIO RESPONSABILE**.

Se sei da solo comunica a familiari o amici dove stai lavorando e gli eventuali nominativi di referenti aziendali da contattare in caso di necessità.





Guida per lo

Smart Worker

Smart Working

Informativa sulla sicurezza

Guida per lo Smart Worker

Presta attenzione a...

...per lavorare in salute e sicurezza

Tastiera e mouse



- I polsi devono essere distesi e poggiare su una superficie piana.
- Se utilizzi un mouse, appoggia la mano sul mouse in modo che il polso non poggi sulla superficie di lavoro.
- Gli avambracci devono assumere un'angolazione di circa 90°.
- Quando usi il PC portatile cerca di utilizzare una tastiera e un mouse esterni.
- Non tenere il PC portatile in grembo o in una posizione che ostruisca le prese d'aria, per ridurre la possibilità di surriscaldamento del dispositivo.

Sedia

- Appoggia completamente la pianta dei piedi per terra.
- Le gambe devono trovarsi in posizione verticale e formare un angolo retto (90°) con il pavimento; le ginocchia sono staccate dalla sedia per non comprimere l'area corrispondente ostacolando il flusso sanguigno.
- Le cosce sono orizzontali e non devono sostenere un peso.
- Il tronco deve essere eretto e la parte bassa della schiena deve essere sorretta da uno schienale.
- **Una sedia regolabile in altezza potrebbe aiutarti ad assumere una corretta postura.**



Una postazione di lavoro sbagliata potrebbe darti nel lungo termine problemi muscolo-scheletrici a schiena, collo spalle e agli arti.

Assumi una corretta postura, fai una pausa ogni 2 ore e non prendere solo un caffè, alzati dalla postazione e fai qualche breve esercizio per distendere la colonna vertebrale e agevolare la circolazione sanguigna (vedi "sedentarietà")

<https://enelcom.sharepoint.com/sites/Intranet/it-it/TheWall/Pagine/Global/2016/12/How-to-prevent-the-musculoskeletal-disorders.aspx>

<https://www.inail.it/cs/internet/attivita/prevenzione-e-sicurezza/conoscere-il-rischio/ergonomia/videoterminali.html>

Smart Working

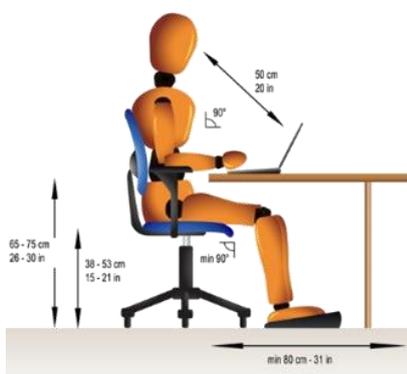
Informativa sulla sicurezza

Guida per lo Smart Worker

Presta attenzione a...

...per lavorare in salute e sicurezza

Monitor



- Posizionalo ad un'altezza e ad una distanza tale da consentire una corretta visione (circa 50-70 cm).
- La direzione normale dello sguardo deve seguire una linea leggermente inclinata verso il basso (circa 35° all'orizzontale).
- Fai riposare periodicamente gli occhi mettendo a fuoco oggetti distanti.
- Regola la luminosità dello schermo in modo tale che lo sfondo di un documento bianco risulti come un normale foglio di carta bianca.
- Elimina i riflessi, l'abbagliamento e i contrasti eccessivi di chiaro- scuro provocati dalla luce diurna sullo schermo.
- Imposta il monitor con caratteri definiti, di grandezza sufficiente e facilmente leggibili.

Postazione di lavoro

- Evita la vicinanza a fonti di calore radiante (impianti di riscaldamento, finestre nel periodo estivo) e le correnti d'aria provenienti da porte, finestre, bocchette di ventilazione, ecc.
- Scegli un piano di lavoro di altezza compresa tra 70 e 80 cm.
- Mantieni la scrivania sempre in ordine.
- Non tenere liquidi sul tavolo (ad esempio una tazza di tè) dove ci sono apparati connessi alla rete elettrica.
- Organizza documenti o altro materiale utile all'attività lavorativa in modo che sia facilmente raggiungibile.

Smart Working

Informativa sulla sicurezza

Guida per lo Smart Worker

Presta
attenzione a...

...per lavorare in salute e sicurezza*

Illuminazione



- Evita di esporre il monitor alla luce diretta o alla luce del sole, che abbaglia e genera riflessi.
- In presenza di luce naturale evita di avere la finestra alle spalle o di fronte.
- Adegua l'illuminazione dell'ambiente di lavoro per permettere una facile lettura del documento a video e una chiara visione dei tasti della tastiera.
- Secondo l'attuale normativa europea UNI EN 12464 l'illuminamento deve essere tra 300 e 500 lux (lx) come in un ufficio ben illuminato artificialmente.
- Alcuni riferimenti di paragone:
 - in una stanza luminosa si hanno di solito circa 400 lx
 - **la luce del Sole mediamente varia tra i 32.000 lx (32 klx) e i 100.000 lx (100 klx)**
 - **sotto i riflettori degli studi televisivi si hanno circa 1.000 lx (1 klx)**
 - **la luce della Luna piena è pari a circa 1 lx**
- **Ecco uno dei motivi per cui lavorare all'aperto non può essere considerato equivalente ad una normale postazione di lavoro in un luogo al chiuso.**

Ventilazione

- Gli ambienti devono avere un ricambio d'aria. In caso di ricambi naturali (attraverso le finestre) è opportuno modularli secondo il proprio confort. In caso il ricambio avvenga invece attraverso impianti di ventilazione, questi devono periodicamente essere opportunamente sottoposti a manutenzione.

* (in rosso situazioni da attenzionare)

Smart Working

Informativa sulla sicurezza

Guida per lo Smart Worker

Presta
attenzione a...

...per lavorare in salute e sicurezza*

Rumore



- Cerca una postazione con un livello di rumore ambientale che ti consenta di lavorare in modo confortevole per evitare che, oltre ad essere fastidioso, possa causare stanchezza, stress e calo di concentrazione.
- Alcuni riferimenti:
 - 20 dB: si ha la sensazione di silenzio
 - 25/30 dB: si sente un leggero rumore di sottofondo
 - 35 dB: si percepisce un sussurro continuo. Siamo ai livelli medi di una lavastoviglie di nuova generazione.
 - 40 dB: è come avere una persona accanto che ti parla costantemente con voce normale (quindi già parecchio fastidioso)
 - 45 dB e oltre: è il rumore di un condizionatore con unità interna. È un livello che si tende a non superare negli ambienti di lavoro perché considerata la soglia massima della zona di benessere
 - 50 dB: equivale ad una cappa aspirante da cucina di buona qualità. Queste in alcuni casi arrivano fino a 70 dB
- I materiali fonoassorbenti (come le tende, le tappezzerie e i pannelli acustici) aiutano a ridurre il rumore ambientale.

Temperatura

20 – 23 °C è il parametro di riferimento per il confort.

Umidità

40% – 60% di umidità dell'aria è il range di riferimento. Ambienti con aria troppo secca o troppo umida possono causare disturbi o patologie anche significative all'apparato respiratorio o muscoloscheletrico.

Sedentarietà

Alterna momenti di sedentarietà a momenti dedicati a piccole attività motorie e/o di rilassamento della parte superiore del corpo con delicati movimenti rotatori delle spalle, dei polsi, del collo o comunque movimenti che permettano di modificare la staticità della posizione.

* (in rosso situazioni da attenzionare)

Smart Working

Informativa sulla sicurezza

I consigli dei colleghi...

Anche dal confronto con i colleghi sono emersi alcuni spunti interessanti e utili consigli pratici!

“lavorare con una postura che non pregiudichi né la colonna vertebrale né gli altri arti, non avere una fonte di luce diretta di fronte a sé e, per quanto riguarda i fili elettrici cui sono eventualmente collegate le attrezzature, sistemarli in modo che non intralcino i movimenti abituali (alzarsi dalla sedia)”

“fare attenzione alla scelta del luogo: no scantinati, luoghi bui, molto rumorosi, all'aria aperta...”

“prestare attenzione all'eventuale trasferimento verso il sito in cui si fa smart working, se diverso da casa, e di prediligere, tra quelli possibili, il posto che minimizza lo spostamento”

“darsi delle regole: fare una pausa dall'attività al computer almeno ogni due ore muovendosi un po', rispettare la pausa pranzo e non mangiare lavorando”

“non sottovalutare il problema sicurezza solo perché si è a casa o in un posto che si conosce” ... “si potrebbero compiere azioni inadeguate. Ad esempio, mentre si sta parlando al telefono, cercare nell'armadio o nella libreria, ecc., ... si rischia di cadere o inciampare per distrazione”

“io faccio attenzione a cercare un ambiente isolato da disturbi esterni”

“un possibile rischio è quello di lavorare senza utilizzare una postazione di lavoro simile a quella dell'ufficio. Quindi evitare di lavorare per esempio sdraiato a letto e con il computer sulle gambe, oppure su un tavolo basso, o su un puff senza schienale o uno sgabello alto da locale/pub”

Io consiglieri...

Smart Working

Informativa sulla sicurezza

I consigli dei colleghi...

Io consiglieri...

“la sedia dovrebbe essere simile a quella del lavoro e la scrivania deve poter far poggiare le braccia mentre si scrive al PC...”

“fare attenzione alla postura. Io, ad esempio, a volte metto un cuscino dietro la schiena per sostenere la fascia lombare”

“avere un piano di lavoro possibilmente sgombero da oggetti” ... “io sto attento a non avere cibo sul piano” ... “evito di portare liquidi (bottiglie d’acqua, bicchieri)”

“prestare attenzione a che i dispositivi con tensione elettrica siano collegati alla rete in modo appropriato”

“l’ambiente scelto non deve essere né troppo freddo né troppo caldo” ... “stando al pc ci si infreddolisce ... mentre si lavora la temperatura dovrebbe essere più calda rispetto a quella che si ha in casa normalmente”

“io apro le finestre e arieggio la stanza prima di iniziare a lavorare”

“in smart working si potrebbe essere soli... pensare preventivamente a come avvisare qualcuno in caso di bisogno!”



Ultima revisione novembre 2023 disponibile sulla intranet aziendale e nella pagina personale ME documents