

OPUSCOLO INFORMATIVO

Sicurezza sul Lavoro

Mansione: IMPIEGATO AMMINISTRATIVO VIDEOTERMINALISTA

CHI È L'IMPIEGATO AMMINISTRATIVO?

L'impiegato amministrativo svolge attività d'ufficio come gestione documentale, contabilità, supporto alle pratiche aziendali e comunicazione interna ed esterna.

Pur lavorando in un ambiente "sicuro", esistono **rischi specifici** da non sottovalutare.

PRINCIPALI RISCHI

CATEGORIA	RISCHIO	DESCRIZIONE
Ergonomico	Postura scorretta	Prolungata sedentarietà e uso di PC
Visivo	Affaticamento oculare	Lunga esposizione a schermi
Elettrico	Contatto accidentale	Uso quotidiano di apparecchiature
Psicosociale	Stress lavorativo	Carichi di lavoro, scadenze, mansioni ripetitive
Infortunistico	Cadute o urti	Cavi, cassette aperti, pavimenti scivolosi
Incendi	Uso di dispositivi elettronici	Sovraccarichi, prese multiple

COMPORTAMENTI SICURI

- Mantenere una **postazione ordinata** e sgombra
- Regolare **altezza della sedia e del monitor**
- Fare **pause attive** ogni 1-2 ore (alzarsi, muoversi, distogliere lo sguardo)
- Evitare l'uso promiscuo di **prolunghe e multiprese**
- Segnalare immediatamente **malfunzionamenti o guasti**
- Tenere i **percorsi liberi** da ostacoli (scatole, zaini, cavi)

DPI E STRUMENTI UTILI

STRUMENTO

UTILITÀ

Sedia ergonomica	Favorisce la postura corretta
Supporto per monitor o laptop	Evita affaticamento cervicale
Tappetino mouse con poggiapolso	Previene disturbi al tunnel carpale
Occhiali da lavoro (se prescritti)	Per chi ha affaticamento visivo
Illuminazione adeguata	Riduce lo stress visivo

AMBIENTE DI LAVORO IDEALE

- Temperatura confortevole (tra 19°C e 24°C)
- Illuminazione naturale o artificiale non abbagliante
- Ventilazione sufficiente
- Presenza di **estintori e uscite di emergenza segnalate**
- Igiene e pulizia quotidiana degli spazi comuni

FORMAZIONE OBBLIGATORIA

- **Formazione generale e specifica** ai sensi dell'art. 37 del D.Lgs. 81/08
- Aggiornamento **ogni 5 anni**
- Formazione antincendio e primo soccorso, se designato

RIFERIMENTI NORMATIVI

- **D.Lgs. 81/2008** – Sicurezza sul lavoro
- **Allegato XXXIV** – Videoterminali
- Accordi Stato-Regioni 21/12/2011 – Formazione lavoratori
- Norme CEI per sicurezza elettrica negli uffici

NUMERI UTILI

- RSPP aziendale: **[Giliberti Luigi]**
- Addetti primo soccorso: Vedere organigramma prevenzione

- Addetti antincendio: Vedere organigramma prevenzione
- Uscita di emergenza più vicina: **[segnalata in planimetria]**

 REVISIONE E AGGIORNAMENTO

Questo opuscolo è aggiornato ad **Ottobre 2025** e sarà rivisto periodicamente o in seguito a modifiche normative o organizzative.

A cura del Servizio di Prevenzione e Protezione