

|                   |  |                   |    |
|-------------------|--|-------------------|----|
| <b>Azienda</b>    | ISTITUTO COMPRENSIVO 2 – CASTIGLIONE DELLE STIVIERE                    |                   |    |
| <b>Indirizzo:</b> | via Lonato n.1 – località San Pietro – Castiglione delle Stiviere (MN) |                   |    |
| <b>Data:</b>      | 30/06/2022   | <b>Revisione:</b> | 13 |

**PROTOCOLLO ANTI COVID-19**  
**correlato all'emergenza legata alla diffusione del virus SARS-CoV-2**  
**causa della malattia Covid-19**

**ALLEGATO AL DVR**

Datore di Lavoro  
MIRIAM PREDELLI

approvato 11/07/2022

\_\_\_\_\_  
(firma)

RSPP

PAOLA PARMIGIANI

approvato 06/07/2022

\_\_\_\_\_  
(firma)

Medico Competente  
ARIANNA BIANCHINI

approvato 17/07/2022

\_\_\_\_\_  
(firma)

RLS

ANNA MARIA BERTAZZONI

approvato 12/07/2022

\_\_\_\_\_  
(firma)

## INDICE

|  |    |
|--|----|
| DEFINIZIONE DEL VIRUS .....                              | 3  |
| RIFERIMENTI NORMATIVI.....                               | 5  |
| MISURE ORGANIZZATIVE IN CARICO AL DATORE DI LAVORO ..... | 7  |
| PRINCIPALI MISURE PREVENTIVE .....                       | 11 |
| DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE .....              | 13 |

## ALLEGATI

|  |    |
|--|----|
| OPUSCOLO INFORMATIVO .....   | 17 |
| SCHEDA CONSEGNA D.P.I. ....  | 21 |
| INDICAZIONI INDICAZIONI SPECIFICHE PER IMPIEGATI AMMINISTRATIVI .....                    | 23 |
| INDICAZIONI SPECIFICHE PER COLLABORATORI SCOLASTICI/ADETTI ALLE PULIZIE .....            | 24 |
| INDICAZIONI SPECIFICHE PER DOCENTI.....  | 26 |
| INDICAZIONI GENERALI PER LO SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITA' LAVORATIVA IN SMART WORKING ..... | 28 |
| PIANI DI RIAPERTURA 2021/22.....   | 36 |

## DEFINIZIONE DEL VIRUS

(Tratta da [www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it))

I coronavirus (CoV) sono un'ampia famiglia di **virus respiratori** che possono causare malattie da lievi a moderate, dal comune raffreddore a sindromi respiratorie più gravi.

"Sindrome respiratoria acuta grave coronavirus 2" (SARS-CoV-2) è un nuovo ceppo di coronavirus, in precedenza non identificato nell'uomo.

**SARS-CoV-2** è il nome dato al nuovo coronavirus del 2019.

**COVID-19** è il nome dato alla malattia associata al virus.

Sono comparse delle varianti del virus, di facile trasmissibilità.

## SINTOMI

I sintomi di COVID-19 variano sulla base della gravità della malattia, dall'assenza di sintomi (essere asintomatici) a presentare febbre, tosse, mal di gola, mal di testa, naso che cola, debolezza, affaticamento e dolore muscolare e nei casi più gravi, polmonite, insufficienza respiratoria, sepsi e shock settico, che potenzialmente portano alla morte.

I sintomi più comuni di COVID-19 sono:

- febbre  $\geq 37,5^{\circ}\text{C}$  e brividi
- tosse di recente comparsa
- difficoltà respiratoria
- perdita improvvisa dell'olfatto (anosmia) o diminuzione dell'olfatto (iposmia), perdita del gusto (ageusia) o alterazione del gusto (disgeusia)
- naso che cola
- mal di gola
- diarrea (soprattutto nei bambini).

## TRASMISSIONE

Il SARS-CoV-2 si diffonde da persona a persona:

- in modo diretto
- in modo indiretto (attraverso oggetti o superfici contaminati)
- per contatto stretto con persone infette attraverso secrezioni della bocca e del naso (saliva, secrezioni respiratorie o goccioline droplet).

Quando una persona malata tossisce, starnutisce, parla o canta, queste secrezioni vengono rilasciate dalla bocca o dal naso. Le persone che sono a contatto stretto con una persona infetta possono contagiarsi se le goccioline droplet entrano nella bocca, naso o occhi.

Le persone malate possono rilasciare goccioline infette su oggetti e superfici quando starnutiscono, tossiscono o toccano superfici (tavoli, maniglie, corrimano). Toccando questi oggetti o superfici, altre persone possono contagiarsi toccandosi occhi, naso o bocca con le mani contaminate (non ancora lavate).

La conoscenza della modalità di trasmissione giustifica le principali misure anticontagio:

- mantenere una distanza fisica di almeno un metro
- evitare gli assembramenti
- indossare la mascherina

- lavarsi correttamente e regolarmente le mani con acqua e sapone o con un prodotto a base alcolica
- pulire e igienizzare frequentemente superfici (soprattutto quelle di contatto) e ambienti
- garantire il ricambio d'aria degli ambienti chiusi.

## TRATTAMENTO

Il trattamento è basato sui sintomi del paziente e la terapia di supporto può essere molto efficace. Terapie specifiche sono in fase di studio.

Sono disponibili vaccini per proteggersi dal virus Sars CoV 2. La campagna vaccinale è iniziata il 27/12/2020.

## VARIANTI VIRALI COVID19

Sono comparse delle varianti del virus, ora in fase di monitoraggio e studio.

Non è stato registrato un cambiamento nelle modalità di trasmissione delle infezioni sostenute da varianti virali, mentre è stata dimostrata una loro maggiore diffusibilità.

Indispensabile rafforzare il rispetto di tutte le misure di controllo non farmacologiche, oltre a evitare gli spazi chiusi e, nel caso di lavoratori, rispettare tutte le ulteriori misure di prevenzione eventualmente prescritte.

Si ritiene che un metro rimanga la distanza minima da adottare e che sarebbe opportuno aumentare il distanziamento fisico fino a due metri, laddove possibile e specialmente in tutte le situazioni nelle quali venga rimossa la protezione respiratoria (come, ad esempio, in occasione del consumo di bevande e cibo).

**Ogni lavoratore, anche se ha completato il ciclo vaccinale**, per proteggere sé stesso, gli eventuali pazienti assistiti, i colleghi, nonché i contatti in ambito familiare e comunitario, **dovrà continuare a mantenere le stesse misure di prevenzione, protezione e precauzione valide per i soggetti non vaccinati**, in particolare osservare il distanziamento fisico (laddove possibile), indossare un'appropriata protezione respiratoria, igienizzarsi o lavarsi le mani secondo procedure consolidate.

## RIFERIMENTI NORMATIVI E FONTI NORMATIVE

Qui di seguito l'elenco, non esaustivo, dei documenti normativi e dei documenti tecnici in vigore ad oggi, pubblicati ai fini del contenimento dei contagi da Covid-19:

- *DPCM 04/02/2022 – 12/10/2021 - 02/03/2021 - 12/05/2020 - 10/04/2020*
- *DL n.24 del 24/03/2022 – n.1 del 7/01/2022 – n.172 del 26/11/2021 – n.122 del 10/09/2021 - n.111 del 6/8/2021 - n.105 del 23/07/2021 – n.44 del 01/04/2021 – n.30 del 13/03/2021*
- *Circolari del Ministero della Salute n. 36254 dell'11/08/2021*
- *Ordinanze del Ministero della Salute 22/06/2021*
- *Ordinanze Regionali n.779 del 11/06/2021*
- *Ordinanze Comunali*
- *Ordinanze del Prefetto competente per territorio*
- *Protocollo condiviso di regolamentazione delle misure per il contrasto e il contenimento della diffusione del virus Covid-19 negli ambienti di lavoro agg. aprile 2021*
- *Protocollo d'intesa nazionale del 19/05/2020 sottoscritto da MI e dalle OO.SS.*
- *Rapporto ISS Covid-19 n. 1/2020 rev. – n. 20/2020 – n. 33/2020 – n. 58/2020*
- *INAIL Documento tecnico sulla possibile rimodulazione delle misure di contenimento del contagio da SARS-CoV-2 nei luoghi di lavoro e strategie di prevenzione*
- *Rapporto I.S.S. n.5 del 21/04 "Indicazioni ad interim per la prevenzione e gestione degli ambienti indoor in relazione alla trasmissione dell'infezione da virus SARS-CoV-2"*
- *Rapporto I.S.S. n.19 del 13/07 "Raccomandazioni ad interim sui disinfettanti nell'attuale emergenza COVID-19: presidi medico-chirurgici e biocidi"*
- *Rapporto I.S.S. n.12 del 20/05/2021 "Raccomandazioni ad interim sulla sanificazione di strutture non sanitarie nell'attuale emergenza COVID-19: ambienti/superfici"*
- *PIANO SCUOLA 2021-22*
- *CTS nota tecnica del 13/08/2021*
- *"PROTOCOLLO D'INTESA PER GARANTIRE L'AVVIO DELL'ANNO SCOLASTICO NEL RISPETTO DELLE REGOLE DI SICUREZZA PER IL CONTENIMENTO DELLA DIFFUSIONE DI COVID 19" del 14/08/2021*

Elenco non esaustivo di siti internet consultabili a fini informativi:

- <http://www.governo.it/>
- <https://www.regione.lombardia.it/coronavirusnuoviaggiornamenti>
- <http://www.salute.gov.it/>
- <https://www.iss.it/coronavirus>
- <https://www.istruzione.it/rientriamoascuola/>
- <https://www.ats-valpadana.it>

## COMPETENZE ENTE LOCALE

Ricognizione degli spazi scolastici esistenti per conoscere dati o approfondire specifiche situazioni di contesto.

Adeguamento di spazi mai (o non più) adibiti ad edifici scolastici, anche procedendo all'assegnazione in uso alle scuole di spazi solitamente destinati alla cittadinanza.

Presenza in carico dei lavori ritenuti necessari, concordando con il DS l'eventuale compartecipazione economica o di competenze tecniche di progetto.

Interventi di manutenzione ordinaria e straordinaria, comprese le spese varie di ufficio per l'arredo e quelle per le utenze elettriche e telefoniche, per la provvista dell'acqua e del gas, per il riscaldamento e i relativi impianti.

## COMPETENZE ISTITUTO SCOLASTICO

Spese di pulizia ordinaria, straordinaria, igienizzazione e eventuale sanificazione straordinaria.

Ridefinizione utilizzazione spazi, acquisto arredi (salvo diverse intese).

Misure gestionali nel rispetto delle norme di prevenzione e protezione (lavoratori e utenti).

Acquisto e posizionamento di dispositivi di protezione collettiva e individuale (Dispositivi di Protezione anti-Covid, guanti, mascherine, visiere protettive, barriere protettive, gel igienizzante, ecc.).

Interventi di manutenzione minuta (rif. circolare Miur 74 del 5/01/2019).

Tinteggiatura di piccoli ambienti.

Valutazione dei rischi e aggiornamento costante del DVR.

Informazione, formazione e addestramento lavoratori e studenti.

Organizzazione dell'emergenza.

## PRINCIPI DI CARATTERE GENERALE

### **Informazione**

Il Datore di Lavoro fornisce un'informazione adeguata, con particolare riferimento al complesso delle misure adottate cui il personale/esterno deve attenersi, in particolare sul corretto utilizzo dei Dispositivi di Protezione Individuale (DPI).

### **Protezione delle vie respiratorie**

Uso corretto della mascherina a protezione delle vie respiratorie (mascherina chirurgica o dispositivo atto a conferire una protezione superiore, quale FFP2) in tutti gli ambienti al chiuso e condivisi da più lavoratori o aperti al pubblico o dove comunque non sia possibile il distanziamento interpersonale di un metro.

In caso di assembramento, anche all'aperto.

L'uso dei dispositivi di protezione delle vie respiratorie di tipo facciali filtranti FFP2, anche se attualmente obbligatorio solo in alcuni settori (quali, ad esempio, trasporti, sanità), rimane un presidio importante per la tutela della salute dei lavoratori ai fini della prevenzione del contagio.

Il Datore di Lavoro, su specifica indicazione del MC o del RSPP, sulla base delle specifiche mansioni e dei contesti lavorativi sopra richiamati, individua particolari gruppi di lavoratori ai quali fornire adeguati DPI (FFP2), che dovranno essere indossati, avendo particolare attenzione ai soggetti fragili.

I gruppi di lavoro in obbligo individuati da DL, MC e RSPP sono riportati a pagina 11 del presente protocollo.

### **Igiene delle mani**

Messa a disposizione, all'ingresso e in più punti dei locali, di soluzioni igienizzanti per le mani, al fine di favorirne l'igienizzazione frequente da parte degli utenti.

### **Igiene delle superfici**

Frequente igienizzazione di tutti gli ambienti, con particolare attenzione alle aree comuni e alle superfici toccate con maggiore frequenza (superfici di contatto).

### **Aerazione**

Costante ricambio d'aria naturale attraverso finestre e porte aperte (modalità adottata per la maggior parte degli ambienti dell'Istituto) o attraverso impianti meccanizzati negli ambienti chiusi.

In ragione dell'affollamento e del tempo di permanenza degli occupanti, dovrà essere verificata l'efficacia degli impianti al fine di garantire l'adeguatezza delle portate di aria. Per gli impianti di condizionamento, è obbligatorio escludere totalmente la funzione di ricircolo dell'aria, ad eccezione dei casi di assoluta e immodificabile impossibilità di adeguamento degli impianti, per i quali devono essere previste misure alternative di contenimento del contagio. Se tecnicamente possibile, va aumentata la capacità filtrante, sostituendo i filtri esistenti con filtri di classe superiore, garantendo il mantenimento delle portate. In ogni caso, si raccomanda il potenziamento nella maggior misura possibile dell'aerazione dei locali per favorire il ricambio dell'aria e favorire la costante manutenzione degli apparati a ciò deputati.

La manutenzione degli impianti di condizionamento è limitata a tre aule ed è di competenza comunale.

## **MISURE ORGANIZZATIVE IN CARICO AL DATORE DI LAVORO**

**Il Datore di Lavoro deve informare tutti i lavoratori e chiunque entri nell'Istituto (utenti ed esterni)** circa le disposizioni previste dalle Autorità, quindi compreso quanto espresso in questo documento per le parti ritenute più opportune, affiggendo, all'ingresso e nei luoghi maggiormente visibili dei locali dell'Istituto, appositi opuscoli informativi o altri strumenti ritenuti più efficaci.

### **GESTIONE DEGLI SPAZI DI LAVORO**

- **Gli spazi di lavoro sono stati rimodulati nell'ottica del distanziamento sociale.**

- **Per gli ambienti dove operano più lavoratori contemporaneamente sono state trovate soluzioni innovative** come ad esempio il riposizionamento delle postazioni di lavoro adeguatamente distanziate tra loro e l'introduzione di barriere separatorie (pannelli in vetro/plexiglass, mobilio, ecc.)
- **Per gli spazi comuni** (servizi igienici, sala docenti, ecc.) **e per gli ambienti comuni a servizio dell'utenza è prevista una ventilazione continua degli ambienti**, naturalmente con adeguato distanziamento
- Sono **limitati al minimo indispensabile gli spostamenti all'interno dell'Istituto**
- **Riunioni/incontri formativi in presenza:** si favorisce la modalità da remoto. Se non c'è la possibilità di organizzare da remoto, la riunione/incontro "in presenza" è garantita con adeguato distanziamento ed è prevista la riduzione al minimo del numero dei partecipanti
- **L'accesso degli esterni avviene secondo modalità, percorsi e tempistiche finalizzate a evitare il contatto diretto**, preferendo percorsi dedicati, prevedendo il rispetto del distanziamento minimo di almeno 1 metro, e la riduzione delle occasioni di contatto con personale ed utenti
- Didattica a **gruppi stabili**
- Scuola dell'Infanzia: disponibilità di **uno spazio interno ad uso esclusivo di ogni gruppo di bambini**, con propri arredi e giochi da sanificare opportunamente. Tutti gli spazi disponibili dovranno essere "riconvertiti" in spazi distinti e separati per accogliere stabilmente gruppi di apprendimento, relazione e gioco.
- Nei territori in zona bianca sarà possibile effettuare **uscite didattiche e viaggi di istruzione**, purché si permanga in aree del medesimo colore bianco.
- L'utilizzo dei locali della scuola va riservato alla realizzazione di attività didattiche. Accordi con gli Enti locali proprietari delle palestre che ne prevedano l'utilizzo da parte di soggetti esterni, il CTS li ritiene considerabili solo in zona bianca, subordinatamente all'assicurazione di adeguata pulizia e sanificazione dopo ogni uso.

#### SMALTIMENTO D.P.I.

I rifiuti rappresentati da **DPI (mascherine, guanti etc)** devono essere assimilati agli urbani e devono essere conferiti al gestore del servizio nella frazione dei rifiuti indifferenziati.

#### INFORMAZIONE E FORMAZIONE

- **mettere in atto un' incisiva ed efficace attività di informazione e formazione**, con particolare riferimento al complesso delle misure anti-Covid adottate che personale e utenti devono rispettare, **in particolare sul corretto utilizzo dei Dispositivi di Protezione Individuale (DPI)**



- **In più punti dell'Istituto devono essere affissi poster/locandine/brochure** che pubblicizzano le suddette misure
- **ciascun individuo è chiamato ad applicare le misure di prevenzione** raccomandate al fine di limitare la diffusione dell'infezione.

### MISURE IGIENICHE E DI SANIFICAZIONE DEGLI AMBIENTI

- L'Istituto mette a disposizione **idonei mezzi detergenti e gel igienizzante** (presso ingressi, spazi comuni, servizi igienici, aule) per una frequente pulizia delle mani del personale e degli utenti
- Le operazioni di **pulizia e igienizzazione** sono effettuate quotidianamente secondo le indicazioni dell'Istituto Superiore di Sanità previste nella Circolare del Ministero della Salute "Indicazioni per l'attuazione di misure contenitive del contagio da SARS-CoV-2 attraverso procedure di sanificazione di strutture non sanitarie (superfici, ambienti interni) e abbigliamento"
- Nella **sanificazione** si dovrà porre particolare attenzione alle superfici più toccate quali maniglie e barre delle porte, delle finestre, sedie e braccioli, tavoli/banchi/cattedre, interruttori della luce, corrimano, rubinetti dell'acqua, pulsanti dell'ascensore, distributori automatici di cibi e bevande, ecc.
- Qualora vengano usati **prodotti disinfettanti** e qualora la struttura educativa ospiti **bambini al di sotto dei 6 anni**, si raccomanda di fare seguire alla disinfezione anche la fase di risciacquo soprattutto per gli oggetti, come i giocattoli, che potrebbero essere portati in bocca dai bambini.
- **Nel caso di presenza di una persona positiva COVID-19** all'interno dei locali dell'Istituto, se non sono trascorsi 7 giorni o meno da quando la persona positiva ha visitato o utilizzato la struttura, si procede alla **sanificazione straordinaria** dei suddetti, secondo le disposizioni della circolare n. 5443 del 22 febbraio 2020 del Ministero della Salute **nonché alla loro ventilazione**. La sanificazione straordinaria non è necessario sia effettuata da una ditta esterna, non è necessario sia accompagnata da attestazione o certificazione di sanificazione straordinaria, potrà essere effettuata dal personale della scuola già impiegato per la sanificazione ordinaria.

### GESTIONE DI UNA PERSONA SINTOMATICA

- Il **bambino/studente** viene immediatamente isolato in un locale dedicato indossando la mascherina FFP2. Nel caso in cui, in quel momento, non riuscisse a tollerarla, l'accompagnatore integrerebbe i propri DPI. Viene informata la famiglia.
- Il 112, che è servizio di emergenza urgenza, viene chiamato esclusivamente in presenza di un'emergenza sanitaria e non in presenza di febbre e/o di generici sintomi respiratori.

Viene informato il Referente scolastico Covid-19 che valuterà il caso e se considerato “caso sospetto”, registra e rimane a disposizione del Referente Covid-19 del DdP dell’ATS, ai fini della **definizione di eventuali “contatti stretti”**.

- Viene organizzato il suo rientro, quanto prima possibile, al domicilio, raccomandando ai genitori di contattare il proprio Pediatra o Medico di Famiglia.
- Se un **lavoratore** manifesta la sintomatologia a scuola, le raccomandazioni prevedono che vada isolato in un’area apposita indossando mascherina FFP2 e che si attendano le indicazioni del Referente Covid19 o dell’autorità sanitaria locale.

### SORVEGLIANZA SANITARIA

- **La sorveglianza sanitaria di prassi (prevista da protocollo sanitario) prosegue** rispettando le misure igieniche contenute nelle indicazioni del Ministero della Salute
- **la sorveglianza sanitaria periodica** (visite periodiche in scadenza, visite pre-assuntive, ecc.) è **attiva**, perché rappresenta una ulteriore misura di prevenzione di carattere generale: sia perché può intercettare possibili casi e sintomi sospetti del contagio, sia per l’informazione e la formazione che il medico competente può fornire ai lavoratori per evitare la diffusione del contagio

- **Sorveglianza Sanitaria eccezionale**

obbligo per i datori di lavoro privati e pubblici di sottoporre a **sorveglianza sanitaria eccezionale** i *‘lavoratori maggiormente esposti a rischio di contagio in ragione dell’età o della condizione di rischio derivante da immunodepressione, anche da patologia Covid-19, o da esiti di patologie oncologiche o dallo svolgimento di terapie salvavita o comunque da comorbilità che possono caratterizzare una maggiore rischiosità’*.

La gestione della sorveglianza sanitaria eccezionale implica una **stretta cooperazione fra medico competente e medico di medicina generale**.

- **Procedura di attivazione della Sorveglianza sanitaria eccezionale nei riguardi dei soggetti “fragili”**

Il lavoratore deve richiedere al proprio Medico di base una certificazione attestante una delle seguenti patologie:

- malattie cronico degenerative,
- patologie a carico del sistema immunitario
- patologie oncologiche in atto.

Deve, poi, presentare tale certificato al Dirigente Scolastico richiedendo una visita ai sensi dell’art. 41, comma 2, lettera c (visita su richiesta del lavoratore) del D.Lgs. 81/2008.

Sulla base di tale documentazione acquisita, il Dirigente Scolastico potrà attivare la Sorveglianza sanitaria eccezionale segnalando al Medico Competente i nominativi certificati e richiedendo la visita.

Il Dirigente Scolastico deve quindi predisporre una **procedura per la gestione dei lavoratori “fragili”** che dovranno comunque essere presenti nei locali scolastici.

La procedura definirà orari di entrata e uscita sfalsati, postazione di lavoro singola/ isolabile ad es. attraverso barriere para-fiato, limite dei contatti con colleghi/alunni e scambi di documentazione diretti, divieto dell'uso di stampanti in comune, divieto o limite di accesso alle aree comuni, accesso ai servizi igienici controllato per evitare contatti diretti, obbligo uso di mascherina FFP2, ecc..

- **Reintegro a seguito di assenza per positività a COVID 19:**

In caso di test diagnostico per SARS-CoV-2 con esito positivo.

In caso di patologie diverse da COVID-19, con tampone negativo, il soggetto rimarrà a casa fino a guarigione clinica seguendo le indicazioni del PLS/MMG che redigerà una attestazione che l'alunno/operatore scolastico può rientrare scuola poiché è stato seguito il percorso diagnostico-terapeutico e di prevenzione per COVID-19, come disposto da documenti nazionali e regionali.

## PRINCIPALI MISURE PREVENTIVE

### **DISTANZIAMENTO SOCIALE**

Distanza interpersonale di sicurezza di almeno un metro

AULA:

in aula è prevista tra uno studente e l'altro la distanza di almeno un metro "tra bocca e bocca" e tra gli studenti e il docente (cattedra) almeno due metri.

ATTIVITA' MOTORIA:

durante l'attività motoria, le attività rispettivamente svolte al chiuso (in palestra) o all'aperto sono valutate dal SPP al variare dello scenario epidemico.

Si farà riferimento alle indicazioni specifiche date dal Governo per gli ambienti sportivi e/o da quelle indicate per l'attività motoria scolastica.

ATTIVITA' CANORA/STRUMENTI A FIATO:

durante l'eventuale attività canora e/o di utilizzo di strumenti musicali a fiato, occorre un aumento significativo del distanziamento interpersonale di sicurezza.

### **MASCHERINA CHIRURGICA e/o FFP2**

Mansioni che richiedono l'utilizzo della mascherina FFP2:

- lavoratori a contatto con il pubblico privi di protezione parafiato
- docenti infanzia
- docente di sostegno.

### **DIVIETO DI AFFOLLAMENTO**

Organizzazione di spazi esterni e interni, per evitare raggruppamenti o assembramenti e garantire ingressi, uscite, deflussi e distanziamenti adeguati, in ogni fase della giornata scolastica, per alunni, famiglie, personale scolastico e non

### **IGIENE DELLE MANI**

con gel igienizzante alcolico al 65% - 85% o con acqua e sapone

### **AREAZIONE**

Predilezione di spazi all'aperto.

Areazione, possibilmente naturale, degli spazi chiusi.

Creazione di spazi supplementari in aree all'aperto interne della pertinenza scolastica.

Costante ventilazione degli ambienti durante il loro utilizzo .

Come da Piani Riapertura 21/22 (in allegato) che si intendono confermati.

### **PULIZIA E IGIENIZZAZIONE**

Pulizia approfondita dei locali della scuola destinati alla didattica e non, ad opera dei collaboratori scolastici, prima della riapertura della scuola.

Pulizia quotidiana.

Pulizia e disinfezione quotidiana, in particolare di superfici di contatto, aule, in generale ambienti frequentati, postazioni e servizi igienici.

Per la scuola dell'Infanzia, considerando che i bambini potrebbero portare oggetti alla bocca, prevedere una fase di risciacquo successiva alla disinfezione con prodotti disinfettanti e/o igienizzare oggetti/giocattoli con sistema certificato di vaporizzazione.

### **INFORMAZIONE E FORMAZIONE** di personale, studenti e genitori.

Formazione specifica per il personale docente e ATA in materia di utilizzo delle nuove tecnologie. Formazione dei lavoratori anti-Covid19 di almeno un ora.

**Fondamentale la collaborazione attiva di studenti e famiglie, che dovranno continuare a mettere in pratica i comportamenti generali previsti per il contrasto alla diffusione dell'epidemia, nel contesto di una responsabilità condivisa e collettiva, nella consapevolezza che la riapertura delle scuole potrebbe comportare il rischio di nuovi contagi.**

## **ALTRE MISURE PREVENTIVE**

**MENSA:** approfondita pulizia dei locali – refezione in due o più turni, riducendosi gli spazi nel rispettare il distanziamento sociale – in alternativa, pasto i “lunch box” per il consumo in classe (vedi procedura)

**PRECONDIZIONE PER LE PRESENZA A SCUOLA:**

assenza sintomatologia simil-Covid19 e assenza di temperatura corporea > 37.5°C

**DIFFERENZIAZIONE INGRESSI/USCITE** rendendo disponibili tutte le vie di accesso

**SCAGLIONAMENTO ORARIO CLASSI**

**SPAZI SCOLASTICI** UTILIZZATI ESCLUSIVAMENTE PER ATTIVITA' SCOLASTICHE

RIDURRE AL MINIMO LA **PRESENZA DI GENITORI/LORO delegati**

**SEGNALETICA ORIZZONTALE e VERTICALE** a fini informativi (definizione distanziamento – punti di igienizzazione mani – rilevazione temperatura corporea – regolamentazione accessi servizi – percorsi, ecc.)

**ATTIVITA' MOTORIA:**

privilegiare attività fisiche sportive individuali - igienizzazione dell'ambiente - predisposizione dell'ambiente sulla base delle misure di sicurezza – alternanza gruppi classe – riassetto postazione di lavoro da parte dello studente – interdizione all'utilizzo degli spogliatoi.

Il CTS non prevede in zona bianca l'uso di dispositivi di protezione da parte degli studenti, salvo il distanziamento interpersonale di almeno due metri. Per le stesse attività da svolgere al chiuso, è raccomandata l'adeguata aerazione dei locali. Nelle zone bianche, le attività di squadra sono possibili ma, specialmente al chiuso, dovranno essere privilegiate le attività individuali. In zona gialla e arancione, si raccomanda lo svolgimento di attività unicamente di tipo individuale.

IDENTIFICAZIONE **LOCALE DI ISOLAMENTO** (in ogni plesso scolastico) per eventuale “caso sospetto Covid19”

INDIVIDUAZIONE E FORMAZIONE DEL **REFERENTE COVID-19** in ogni plesso scolastico.

## **DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE (DPI)**

(ad integrazione dei D.P.I. già previsti da D.V.R.)

**Il Datore di Lavoro deve mettere a disposizione dei lavoratori mascherine FFP2.**

L'uso dei dispositivi di protezione delle vie respiratorie di tipo facciali filtranti FFP2, anche se attualmente obbligatorio solo in alcuni settori (quali, ad esempio, trasporti, sanità),

rimane un **presidio importante** per la tutela della salute dei lavoratori ai fini della prevenzione del contagio, **nei contesti di lavoro in ambienti chiusi e condivisi da più lavoratori o aperti al pubblico o dove comunque non sia possibile il distanziamento interpersonale di un metro.**

Il DL, su specifica indicazione del MC o del RSPP, sulla base delle specifiche mansioni e dei contesti lavorativi sopra richiamati, individua particolari gruppi di lavoratori ai quali fornire adeguati DPI (FFP2), che dovranno essere indossati, avendo particolare attenzione ai soggetti fragili.

La mascherina chirurgica è necessaria per la permanenza nei locali scolastici a tutti i presenti, salvo casi precisi che ne consentono la rimozione (attività motoria, pausa pasto, postazione isolata, ecc.).

#### **MASCHERINA CHIRURGICA:**

in tutti gli spazi al chiuso condivisi, laddove siano garantite distanza interpersonale di sicurezza e costante apertura delle finestre

#### **MASCHERINA FFP2 senza valvola:**

- persona sintomatica (da isolare)
- in tutti gli spazi al chiuso condivisi, laddove non sia possibile garantire l'apertura delle finestre e/o la distanza interpersonale di sicurezza di almeno un metro
- laddove la distanza interpersonale è inferiore a un metro e non vi siano barriere protettive
- caso fragile (valutato dal Medico Competente)
- altri casi valutati dal Datore di Lavoro e/o da Medico Competente e/o dal RSPP.

Per i "**casi fragili**" le seguenti misure preventive, sentito il parere del Medico Competente:

#### **IN CASO DI LAVORO IN PRESENZA:**

- locale dedicato/locale non condiviso con altri
- mascherina FFP2 senza valvola, durante gli spostamenti all'interno degli ambienti/spazi/locali condivisi
- postazione in spazi condivisi, mascherina FFP2 sempre, distanza interpersonale di almeno due metri oppure barriera protettiva

IN ALTERNATIVA, LAVORO AGILE.

#### **MANSIONI e OBBLIGO FFP2:**

mansioni che richiedono l'utilizzo della mascherina FFP2:

- lavoratori a contatto con il pubblico privi di protezione parafiato
- docenti infanzia
- docente di sostegno.

#### **CONTESTI LAVORATIVI e OBBLIGO FFP2:**

non vi sono contesti lavorativi, nel periodo estivo in assenza di studenti, che richiedano l'utilizzo della mascherina FFP2, se non eventuale evento presso l'AUDITORIUM: distanza interpersonale di almeno un metro + finestre aperte, mascherina chirurgica - distanza interpersonale < di un metro e/o finestre chiuse mascherina FFP2.

- **COLLABORATORI SCOLASTICI/ADETTI PULIZIE:**

mascherina chirurgica opportuna - guanti in nitrile monouso durante le operazioni di pulizia e igienizzazione.

Verificare sulla scheda di sicurezza del prodotto acquistato per l'igienizzazione/disinfezione quali sono i DPI necessari.

- **DATORE DI LAVORO/AMMINISTRATIVI/DOCENTI/ASSISTENTI TECNICI:**

mascherina: vedi i casi di cui sopra

- **FRONT-OFFICE/ACCOGLIENZA:**

vetro di protezione

mascherina: vedi i casi di cui sopra

- **ADETTO RILEVAZIONE TEMPERATURA CORPOREA (misura adottabile):**

mascherina FFP2

- **LAVORATORE ADDETTO AL “CASO SOSPETTO COVID19”:** maschera FFP2 e distanza di sicurezza di almeno un metro; all'occorrenza, integrazione della mascherina con ulteriori idonei dispositivi di protezione (visiera protettiva, camice, ecc.)

- **DOCENTE INFANZIA:**

mascherina: vedi i casi di cui sopra

- **DOCENTE DI SOSTEGNO**

- (se il bambino/studente indossa la mascherina e può essere garantita la distanza interpersonale di sicurezza di un metro): mascherina chirurgica
- (se il bambino/studente non indossa la mascherina e/o non può essere garantita la distanza interpersonale di sicurezza di un metro): mascherina chirurgica, visiera protettiva e camice

- **FORNITORI – MANTENTORI:** mascherina chirurgica (opportuna)

- **GENITORI – STUDENTI - ESTERNI:** mascherina chirurgica (opportuna)

I DPI consegnati dal Datore di Lavoro devono essere **conformi** alla normativa vigente e alle disposizioni delle autorità scientifiche e sanitarie.

Il Datore di Lavoro deve mettere a disposizione di tutti (lavoratori ed esterni) dispenser di **gel igienizzante mani** (alcool 60-85%).

In tutti i casi in cui la DISTANZA INTERPERSONALE divenga MINORE DI UN METRO e non siano possibili altre soluzioni organizzative è comunque necessario l'uso di barriere protettive (barriera protettiva – visiera protettiva) unitamente agli idonei DPI (FFP2 senza valvola, ecc).

Sono considerati dispositivi di protezione individuale (DPI), ex D.Lgs. 81/08, le “mascherine chirurgiche” di cui all’art. 16, comma 1, del D.L. n. 18 del 17/03/2020, convertito con modificazioni dalla L. n. 27 del 24/04/2020, il cui uso è disciplinato dall’art. 5-bis del medesimo decreto-legge.

**Per quanto concerne il personale docente e non docente, si rimarca l’importanza dell’utilizzo della mascherine chirurgiche come dispositivo di protezione individuale e strumento di prevenzione cardine, da adottare sia in condizione di staticità che di movimento.**

**Pertanto, in tutti i casi di condivisione degli ambienti di lavoro, al chiuso o all’aperto, è comunque obbligatorio l’uso delle mascherine chirurgiche o di dispositivi di protezione individuale di livello superiore.** Tale uso non è necessario nel caso di attività svolte in condizioni di isolamento.

Il Ministero dell’Istruzione ha riconfermato in data 08.10.2020 l’importanza di riferirsi, per quanto concerne l’uso delle mascherine a scuola, ai protocolli e Linee Guida esistenti.

Secondo le Linee Guida Nazionali emanate per la scuola, **tutti gli studenti a partire dalla scuola scuola primaria e il personale docente e non docente devono indossare** – per l’intera permanenza nei locali scolastici – **una mascherina chirurgica**, fatte salve le dovute eccezioni (ad es. attività fisica, pausa pasto).

Non sono soggetti all’obbligo i bambini al di sotto dei sei anni (scuola dell’infanzia), nonché i soggetti con forme di disabilità non compatibili con l’uso continuativo della mascherina.

Particolare attenzione va posta agli **studenti che non possono indossare la mascherina o che hanno una condizione di fragilità** che li pone a maggior rischio in caso di infezione da virus SARS-CoV-2.

A tale scopo è necessaria una stretta sinergia tra il Pediatra/Medico di Medicina Generale o il medico specialista, il referente scolastico per Covid-19 e il Dipartimento di Prevenzione di ATS con lo scopo di garantire le misure idonee di prevenzione attraverso la precoce identificazione dei casi di Covid-19.

ATS non effettua valutazioni cliniche dell’alunno e non può entrare nel merito di eventuali prescrizioni redatte dal medico curante. Nell’impossibilità di garantire quanto prescritto dal medico curante, la scuola propone la modalità di insegnamento da remoto.



## OPUSCOLO INFORMATIVO

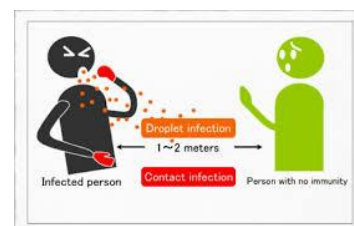
### PRINCIPALI MISURE PREVENTIVE

#### MASCHERINA CHIRURGICA o FFP2



**DISTANZIAMENTO INTERPERSONALE DI SICUREZZA (DROPLET DISTANCE)**  
nella misura di minimo un metro tra una persona e l'altra!

**NO ASSEMBRAMENTI DI PERSONE!**



**IGIENE DELLE MANI** con acqua e sapone o con gel alcolico al 60-85%



**PULIZIA, IGIENIZZAZIONE E SANIFICAZIONE** di ambienti e superfici



**AREAZIONE** di locali/ambienti

## Come lavarsi le mani con acqua e sapone?

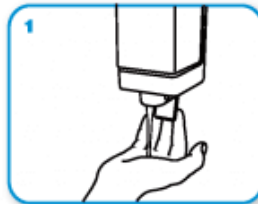
**LAVA LE MANI CON ACQUA E SAPONE, SOLTANTO SE VISIBILMENTE SPORCHE! ALTRIMENTI, SCEGLI LA SOLUZIONE ALCOLICA!**



Durata dell'intera procedura: **40-60 secondi**



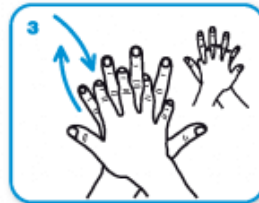
Bagna le mani con l'acqua



applica una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani



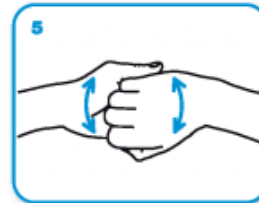
friziona le mani palmo contro palmo



il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa



palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro



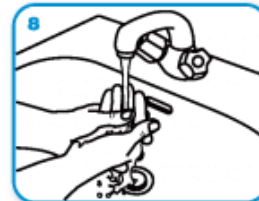
dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro



frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa



frizione rotazionale, in avanti ed indietro con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa



Risciacqua le mani con l'acqua



asciuga accuratamente con una salvietta monouso



usa la salvietta per chiudere il rubinetto



...una volta asciutte, le tue mani sono sicure.

## COMPORAMENTI CORRETTI PER IL PERSONALE

- INDOSSA LA MASCHERINA CHIRURGICA o FFP2 e/o i D.P.I. FORNITI DAL DIRIGENTE SCOLASTICO
- MANTIENI LA DISTANZA INTERPERSONALE DI ALMENO UN METRO (o di DUE METRI o più nei casi previsti)
- IGIENIZZA SPESSO LE MANI
- NON TOCCARTI OCCHI, NASO E BOCCA CON LE MANI
- SE RICHIESTO DAL DIRIGENTE SCOLASTICO, PULISCI LA POSTAZIONE DI LAVORO CON I PRODOTTI IGIENIZZANTI MESSI A DISPOSIZIONE DALLO STESSO (piani di lavoro, maniglie, manubri, tastiere, telefono...tutto ciò che tu o altre persone toccano) rispettando le indicazioni del fornitore
- NON ENTRARE NELL'ISTITUTO NEL CASO IN CUI TU ABBA SINTOMI DA COVID19 E/O TEMPERATURA CORPOREA > 37,5°C
- INFORMA IMMEDIATAMENTE IL DIRIGENTE SCOLASTICO NEL CASO IN CUI TI TROVASSI IN SITUAZIONE PERICOLOSA (ad es. CONTATTO STRETTO DI CASO POSITIVO).

## COMPORAMENTI CORRETTI PER GLI STUDENTI

- INDOSSA LA MASCHERINA CHIRURGICA e/o FFP2 quando previsto
- NON CREARE ASSEMBRAMENTI!
- MANTIENI LA DISTANZA INTERPERSONALE DI ALMENO UN METRO (o di DUE METRI o più nei casi previsti)
- IGIENIZZA SPESSO LE MANI o con acqua e sapone o con gel igienizzante alcoolico al 65 - 85%
- NON ENTRARE NELL'ISTITUTO NEL CASO IN CUI TU ABBA SINTOMI SIMIL-INFLUENZALI E/O TEMPERATURA CORPOREA > 37,5°C
- NON TOCCARTI OCCHI, NASO E BOCCA CON LE MANI
- COPRI BOCCA E NASO con un FAZZOLETTO USA E GETTA o CON L'INCAVO DEL BRACCIO SE STARNUTISCI O TOSSISCI
- DURANTE L'ATTIVITA' MOTORIA, NON ESSENDO PREVISTO L'UTILIZZO DELLA MASCHERINA, MANTIENI LA DISTANZA INTERPERSONALE DI ALMENO DUE METRI
- NON SPOSTARE IL BANCO! I BANCHI E LE CATTEDRE SONO STATE COLLOCATE IN MODO DA RISPETTARE LE MISURE PREVENTIVE

**SCHEDA DI CONSEGNA D.P.I. (MASCHERINA, GUANTI USA E GETTA, ECC.)**

In data \_\_\_\_\_, io sottoscritto cognome: \_\_\_\_\_

nome: \_\_\_\_\_ ricevo dal Dirigente Scolastico o suo delegato i seguenti

DPI per uso personale:

maschera facciale del tipo:  chirurgica -  FFP2 senza valvola

guanti usa e getta in nitrile

visiera protettiva

camice monouso

kit protettivo.

Dal momento della consegna è implicito per il lavoratore l'obbligo di indossarli e gestirli come da indicazioni ricevute dal Datore di Lavoro.

Dichiaro di farne uso esclusivamente personale e di non cederli a terzi, né al lavoro né fuori dal lavoro, in nessun caso e per nessun periodo di tempo, nemmeno il più breve. La buona conservazione dei DPI, dal momento della consegna, è esclusiva responsabilità del lavoratore che li riceve.

Mi impegno a segnalare immediatamente al Datore di Lavoro o suo delegato ogni deterioramento che possa renderli non efficaci. Richiederò nuovi DPI nel caso in cui si presentassero: rotti, danneggiati, inutilizzabili, internamente sporchi, potenzialmente contaminati o indossati da altre persone.

### Istruzioni per l'utilizzo corretto:



Afferro gli elastici della mascherina.

Posiziono la mascherina sopra naso e bocca e sistemo gli elastici attorno all'orecchio.

Controllo l'aderenza della mascherina e la miglioro stringendo con le dita il naso.

La mascherina usata e gettata va cambiata ad ogni cambio di servizio/turnazione oppure se deteriorata.

### Istruzioni per lo smaltimento corretto:

Togliere i DPI sfilandoli senza toccare la loro parte esterna.

Gettarli nel cestino e richiuderlo. Verranno conferiti nell'indifferenziata (secco).

Lavarsi le mani con acqua e sapone o con gel igienizzante, come da indicazioni.



Firma del lavoratore

---

## INDICAZIONI SPECIFICHE PER IMPIEGATI AMMINISTRATIVI

- Fare ingresso nell'Istituto indossando la mascherina se richiesto/previsto da protocollo
- Evitare assembramenti di persone all'ingresso e all'uscita
- Igienizzare spesso le mani. Sono disponibili dispenser di gel igienizzante (alcool 60 – 85%)
- Recarsi alla propria postazione di lavoro (dotata di attrezzature fisse). La postazione di lavoro garantisce la distanza interpersonale di sicurezza (almeno un metro)
- Mantenere la distanza interpersonale di sicurezza (almeno un metro)
- Non occupare la postazione di lavoro di altri lavoratori
- Non scambiare attrezzature di lavoro/oggetti con altre persone
- Limitare al minimo indispensabile gli spostamenti negli ambienti di lavoro
- Rispettare le regole di accesso agli spazi/locali comuni (servizi igienici, distributori automatici bevande/snack, ecc.)
- Al termine della giornata lavorativa, pulire e igienizzare la propria postazione di lavoro compresi attrezzature e oggetti, utilizzando prodotti e carta usa e getta forniti dalla scuola
- Utilizzare e smaltire correttamente i D.P.I. forniti dal Dirigente Scolastico
- Starnutire e tossire in un fazzoletto usa e getta o nell'incavo dell'avambraccio
- Gettare fazzoletti usa e getta, mascherine e guanti nei cestini della raccolta indifferenziata (secco)

### D.P.I.

#### MASCHERINA CHIRURGICA (CONSIGLIATA)

in tutti gli spazi al chiuso condivisi, laddove siano garantite distanza interpersonale di sicurezza e costante apertura delle finestre

#### MASCHERINA FFP2

- persona sintomatica (da isolare)
- in tutti gli spazi al chiuso condivisi, laddove non sia possibile garantire l'apertura delle finestre e/o la distanza interpersonale di sicurezza di almeno un metro
- laddove la distanza interpersonale è inferiore a un metro e non vi siano barriere protettive
- caso fragile (valutato dal Medico Competente)
- altri casi valutati dal Datore di Lavoro e/o da Medico Competente e/o dal RSPP.

## INDICAZIONI SPECIFICHE PER COLLABORATORI SCOLASTICI

**VIETATO FARE ASSEMBRAMENTO CON ALTRE PERSONE:** non sostare in compagnia di altre persone all'ingresso/uscita dell'Istituto e/o negli spazi comuni. Permanere in un luogo soltanto il tempo necessario all'espletamento dell'operazione di propria competenza. Non percorrere inutilmente spazi comuni.

**EVITARE DI INDOSSARE ANELLI O ALTRI MONILI** ai fini di una corretta igiene delle mani.

- Fare ingresso nell'Istituto indossando la mascherina se richiesto/previsto da protocollo
- Igienizzare spesso le mani (o i guanti usa e getta, se indossati)
- Recarsi alla propria postazione di lavoro (dotata di attrezzature fisse). La postazione di lavoro garantisce la distanza interpersonale di sicurezza (almeno un metro)
- Mantenere la distanza interpersonale di sicurezza (almeno un metro – meglio due!)
- Non occupare la postazione di lavoro di altri lavoratori
- Non scambiare attrezzature di lavoro/oggetti con altre persone
- Limitare al minimo indispensabile gli spostamenti negli ambienti di lavoro
- Rispettare le regole di accesso agli spazi/locali comuni (servizi igienici, distributori automatici bevande/snack, ecc.)
- Al termine della giornata lavorativa, pulire e igienizzare la propria postazione di lavoro compresi attrezzature e oggetti
- Utilizzare e smaltire correttamente i D.P.I. forniti dal Dirigente Scolastico
- Starnutire e tossire in un fazzoletto usa e getta o nell'incavo dell'avambraccio
- Gettare fazzoletti usa e getta, mascherine e guanti negli appositi cestini della raccolta.

### D.P.I.

- maschera facciale chirurgica (opportuna)
- Guanti usa e getta (possibilmente in nitrile) durante le operazioni di pulizia e igienizzazione

### D.P.I. IN OCCASIONE DI INTERVENTO DI SANIFICAZIONE PERIODICA

maschera chirurgica e guanti monouso.

Se il prodotto igienizzante/disinfettante lo richiede, integrare i DPI qui di sopra elencati con ulteriori specifici DPI (ad es. facciale FFP2 senza valvola, occhiali protettivi, ecc.).

Utilizzare il camice/divisa consegnato dal DS. L'abito da lavoro verrà igienizzato quotidianamente con lavaggio a 60°C e detersivo igienizzante.



## D.P.I. IN OCCASIONE DI INTERVENTO DI SANIFICAZIONE STRAORDINARIA

maschera facciale filtrante FFP2/FFP3, protezione facciale, occhiali protettivi, guanti monouso, camice monouso impermeabile a maniche lunghe.

### OPERAZIONI DI PULIZIA E SANIFICAZIONE

**PULIZIA:** consiste nella rimozione di polvere, residui, sporcizia dalle superfici, è realizzata con detergenti e mezzi meccanici e rimuove anche parte di contaminanti patogeni

**IGIENIZZAZIONE:** consiste nella pulizia a fondo con sostanze in grado di rimuovere o ridurre gli agenti patogeni su oggetti e superfici. Le sostanze igienizzanti (es. ipoclorito di sodio o candeggina) sono attive nei confronti degli agenti patogeni, ma non sono considerate disinfettanti in quanto non autorizzati dal Ministero della Salute come presidi medico chirurgici.

**DISINFEZIONE:** è il procedimento che con l'utilizzo di sostanze disinfettanti riduce la presenza di agenti patogeni, distruggendone o inattivandone in una quota rilevante ma non assoluta (si parlerebbe in tal caso di sterilizzazione).

**SANIFICAZIONE:** è l'intervento globalmente necessario per rendere sano un ambiente, che comprende le fasi di pulizia, igienizzazione e/o disinfezione, e di miglioramento delle condizioni ambientali (microclima: temperatura, l'umidità e ventilazione).

**Il termine sanificazione quindi comprende le attività di pulizia ordinaria con acqua e detergente alla quale segue un trattamento di decontaminazione (igienizzazione e/o disinfezione).**

Alcuni prodotti possono risultare più o meno aggressivi sui diversi materiali. E' consigliabile utilizzarli dopo aver consultato il fornitore.

Per la disinfezione utilizzare solo carta usa e getta, spruzzando il prodotto sulla carta e non sulla superficie.

Ambienti, postazioni di lavoro, aree comuni, superfici (comprese maniglie, tastiere, pulsantiere, touch screen, ecc.) devono essere interessati dai seguenti interventi:

- **PULIZIA GIORNALIERA** come da prassi in uso, assicurandosi della pulizia di maniglie, tastiere, pulsantiere, touch screen, ecc.
- **SANIFICAZIONE PERIODICA** come indicato qui di sopra: pulizia + igienizzazione/disinfezione utilizzando i prodotti indicati
- **SANIFICAZIONE STRAORDINARIA** (in caso di persona sintomatica o positiva Covid-19) ai sensi della circolare 5443 del 22 febbraio 2020, al punto "Pulizia di ambienti non sanitari" (in allegato).

**In ogni caso, assicurare una buona ventilazione degli ambienti durante le operazioni di pulizia e di sanificazione.**

### IN TUTTI I CASI RICORDARSI DI:

- Eseguire le pulizie con guanti.
- Evitare di creare schizzi e spruzzi durante la pulizia.
- Arieggiare le stanze/ambienti sia durante che dopo l'uso dei prodotti per la pulizia, soprattutto se si utilizzano intensamente prodotti disinfettanti/detergenti che presentino sull'etichetta simboli di pericolo.
- Assicurarsi che tutti i prodotti di pulizia siano tenuti fuori dalla portata di utenti/esterni.  
Conservare tutti i prodotti in un luogo sicuro
- Porre particolare attenzione alle superfici maggiormente toccate quali maniglie e barre delle porte, delle finestre, sedie e braccioli, tavoli, banchi, cattedre, interruttori della luce, corrimano, rubinetti dell'acqua, pulsanti dell'ascensore, distributori automatici di cibi e bevande, ecc..
- Compilare il registro di rendicontazione delle operazioni di pulizia e sanificazione
- Aver cura che l'apertura di porte e finestre non crei condizioni di disagio (correnti d'aria).

## INDICAZIONI SPECIFICHE PER DOCENTE

- Fare ingresso nell'Istituto indossando se richiesto/previsto da protocollo e/o eventuali diversi/ulteriori DPI previsti per il proprio caso specifico
- Evitare assembramenti di persone all'ingresso e all'uscita
- Igienizzare spesso le mani
- Evitare di indossare anelli o altri monili ai fini di una corretta igiene delle mani.
- Recarsi alla propria postazione di lavoro (dotata di attrezzature fisse). La postazione di lavoro garantisce la distanza interpersonale di sicurezza (almeno un metro)
- Mantenere la distanza interpersonale di sicurezza (almeno un metro)
- Tra il docente seduto alla cattedra e gli studenti più vicini occorre garantire la distanza di sicurezza di almeno due metri
- Non occupare la postazione di lavoro di altri lavoratori
- Non scambiare attrezzature di lavoro/oggetti con altre persone
- Limitare al minimo indispensabile gli spostamenti negli ambienti di lavoro
- Rispettare le regole di accesso agli spazi/locali comuni (servizi igienici, distributori automatici bevande/snack, ecc.)
- Al termine della giornata lavorativa, pulire e igienizzare la propria postazione di lavoro compresi attrezzature e oggetti, con prodotti forniti dal DS
- Utilizzare e smaltire correttamente i D.P.I. forniti dal Dirigente Scolastico
- Starnutire e tossire in un fazzoletto usa e getta o nell'incavo dell'avambraccio
- Gettare fazzoletti usa e getta, mascherine e guanti negli appositi cestini.

### D.P.I.

#### MASCHERINA CHIRURGICA (CONSIGLIATA)

in tutti gli spazi al chiuso condivisi, laddove siano garantite distanza interpersonale di sicurezza e costante apertura delle finestre

#### MASCHERINA FFP2

- persona sintomatica (da isolare)
- in tutti gli spazi al chiuso condivisi, laddove non sia possibile garantire l'apertura delle finestre e/o la distanza interpersonale di sicurezza di almeno un metro
- laddove la distanza interpersonale è inferiore a un metro e non vi siano barriere protettive
- caso fragile (valutato dal Medico Competente)
- altri casi valutati dal Datore di Lavoro e/o da Medico Competente e/o dal RSPP.

## **INDICAZIONI GENERALI PER LO SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITA' LAVORATIVA IN SMART WORKING**

- Cooperare all'attuazione delle misure di prevenzione e protezione predisposte dal Dirigente Scolastico (DS) 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 dalla 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 RELATIVE AD AMBIENTI *INDOOR* PRIVATI**

#### **Raccomandazioni generali per i locali**

- le attività lavorative non possono essere svolte in locali tecnici o locali non abitabili;
- adeguata disponibilità di servizi igienici e acqua potabile e presenza di impianti a norma adeguatamente mantenuti;
- le superfici interne delle pareti non devono presentare tracce di condensazione permanente (muffe);
- i locali principali debbono fruire di illuminazione naturale diretta, adeguata alla destinazione d'uso;
- i locali devono essere muniti di impianti di illuminazione artificiale, generale e localizzata, atti a garantire un adeguato comfort visivo agli occupanti.

#### **Indicazioni per l'illuminazione naturale ed artificiale**

- si raccomanda di schermare le finestre allo scopo di evitare l'abbagliamento;
- l'illuminazione generale e specifica (lampade da tavolo) deve essere tale da garantire un illuminamento sufficiente e un contrasto appropriato tra lo schermo e l'ambiente circostante;
- è importante collocare le lampade 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.

### Indicazioni per l'aerazione naturale ed artificiale

- è opportuno garantire il ricambio dell'aria naturale o con ventilazione meccanica;
- evitare di esporsi a correnti d'aria fastidiose che colpiscano una zona circoscritta del corpo (ad es. la nuca, le gambe, ecc.);
- gli eventuali impianti di condizionamento dell'aria devono essere a norma e regolarmente mantenuti; i sistemi filtranti dell'impianto e i recipienti eventuali per la raccolta della condensa, vanno regolarmente ispezionati e puliti e, se necessario, sostituiti;
- evitare di regolare la temperatura a livelli troppo alti o troppo bassi (a seconda della stagione) rispetto alla temperatura esterna;
- evitare l'inalazione attiva e passiva del fumo di tabacco, soprattutto negli ambienti chiusi, in quanto molto pericolosa per la salute umana.

### **UTILIZZO SICURO DI ATTREZZATURE/DISPOSITIVI DI LAVORO** *destinati a svolgere il lavoro agile: notebook, tablet e smartphone*

#### Indicazioni generali

- conservare in luoghi in cui siano facilmente reperibili e consultabili il **manuale/istruzioni per l'uso** redatte dal fabbricante e leggerlo prima dell'utilizzo dei dispositivi;
- si raccomanda di **utilizzare apparecchi elettrici integri**, senza parti conduttrici in tensione accessibili e di interromperne immediatamente l'utilizzo in caso di emissione di scintille, fumo e/o odore di bruciato, provvedendo a spegnere l'apparecchio e disconnettere la spina dalla presa elettrica di alimentazione;
- **verificare periodicamente** che **le attrezzature** siano integre e correttamente funzionanti, compresi i cavi elettrici e la spina di alimentazione;
- **non collegare** tra loro **dispositivi o accessori incompatibili**;
- effettuare la ricarica elettrica da **prese di alimentazione integre e attraverso componenti idonei**;
- disporre i cavi di alimentazione in modo da **minimizzare il pericolo di inciampo**;
- **spegnere le attrezzature una volta terminati i lavori**;
- si raccomanda di collocare le attrezzature/dispositivi in modo da **favorire la loro ventilazione e raffreddamento** e di astenersi dall'uso nel caso di un loro anomalo riscaldamento;
- inserire le spine dei cavi di alimentazione delle attrezzature/dispositivi in **prese compatibili**. Utilizzare la presa solo se ben ancorata al muro e controllare che la spina sia completamente inserita nella presa;
- **riporre le attrezzature in luogo sicuro, lontano da fonti di calore o di innesco, evitare di pigiare i cavi e di piegarli** in corrispondenza delle giunzioni tra spina e cavo e tra cavo e connettore (la parte che serve per connettere l'attrezzatura al cavo di alimentazione);
- **non effettuare operazioni di riparazione e manutenzione fai da te**;

- lo schermo dei dispositivi è realizzato in vetro/cristallo e può rompersi in caso di caduta o a seguito di un forte urto. **In caso di rottura dello schermo, evitare di toccare le schegge di vetro** e non tentare di rimuovere il vetro rotto dal dispositivo; il dispositivo non dovrà essere usato fino a quando non sarà stato riparato;
- **le batterie/accumulatori non vanno gettati nel fuoco (potrebbero esplodere), né smontati, tagliati, compressi, piegati, forati, danneggiati, manomessi, immersi o esposti all'acqua o altri liquidi;**
- **in caso di fuoriuscita di liquido dalle batterie/accumulatori, va evitato il contatto del liquido con la pelle o gli occhi;** qualora si verificasse un contatto, la parte colpita va sciacquata immediatamente con abbondante acqua e va consultato un medico;
- **segnalare tempestivamente al datore di lavoro eventuali malfunzionamenti,** tenendo le attrezzature/dispositivi spenti e scollegati dall'impianto elettrico;
- è opportuno **fare periodicamente delle brevi pause** per distogliere la vista dallo schermo e sgranchirsi le gambe;
- è bene **cambiare spesso posizione** durante il lavoro anche sfruttando le caratteristiche di estrema maneggevolezza di *tablet* e *smartphone*, tenendo presente la possibilità di alternare la posizione eretta con quella seduta;
- prima di iniziare a lavorare, **orientare lo schermo** verificando che la posizione rispetto alle fonti di luce naturale e artificiale sia tale da **non creare riflessi fastidiosi o abbagliamenti;**
- in una situazione corretta lo **schermo è posto perpendicolarmente rispetto alla finestra** e ad una distanza tale da evitare riflessi e abbagliamenti;
- **i notebook, tablet e smartphone hanno uno schermo con una superficie molto riflettente** (schermi lucidi o *glossy*) per garantire una resa ottimale dei colori; tenere presente che l'utilizzo di tali schermi può causare affaticamento visivo e pertanto:
  - **regolare la luminosità e il contrasto** sullo schermo in modo ottimale;
  - durante la lettura, **distogliere spesso lo sguardo dallo schermo** per fissare oggetti lontani, così come si fa quando si lavora normalmente al computer fisso;
  - in tutti i casi in cui i caratteri sullo schermo del dispositivo mobile siano troppo piccoli, è importante **ingrandire i caratteri a schermo** e utilizzare la funzione zoom per non affaticare gli occhi;
  - **non lavorare mai al buio.**

#### **Indicazioni per il lavoro con il notebook**

In caso di attività che comportino la redazione o la revisione di lunghi testi, tabelle o simili è opportuno l'impiego del *notebook* con le seguenti raccomandazioni:

- **sistemare il notebook su un idoneo supporto** che consenta lo stabile posizionamento dell'attrezzatura e un comodo appoggio degli avambracci;
- **il sedile di lavoro deve essere stabile e deve permettere una posizione comoda.** In caso di lavoro prolungato, la seduta deve avere bordi smussati;
- è importante **stare seduti con un comodo appoggio della zona lombare** e su una seduta non rigida (eventualmente utilizzare dei cuscini poco spessi);

- durante il lavoro con il *notebook*, **la schiena va mantenuta poggiata al sedile** provvisto di supporto per la zona lombare, evitando di piegarla in avanti;
- **mantenere gli avambracci, i polsi e le mani allineati durante l'uso della tastiera**, evitando di piegare o angolare i polsi;
- è opportuno che gli **avambracci** siano **appoggiati sul piano** e non tenuti sospesi;
- **utilizzare un piano di lavoro stabile**, con una superficie a basso indice di riflessione, con altezza sufficiente per permettere l'alloggiamento e il movimento degli arti inferiori, in grado di consentire cambiamenti di posizione nonché l'ingresso del sedile e dei braccioli, se presenti, e permettere una disposizione comoda del dispositivo (*notebook*), dei documenti e del materiale accessorio;
- l'altezza del piano di lavoro e della seduta devono essere tali da consentire all'operatore in posizione seduta di avere **gli angoli braccio/avambraccio e gamba/coscia ciascuno a circa 90°**;
- la profondità del piano di lavoro deve essere tale da assicurare una **adeguata distanza visiva dallo schermo**;
- in base alla statura, e se necessario per mantenere un angolo di 90° tra gamba e coscia, creare un poggiatesta con un oggetto di dimensioni opportune.

#### Indicazioni per il lavoro con *tablet* e *smartphone*

I *tablet* sono idonei prevalentemente alla gestione della posta elettronica e della documentazione, mentre gli *smartphone* sono idonei essenzialmente alla gestione della posta elettronica e alla lettura di brevi documenti.

In caso di impiego di *tablet* e *smartphone* si raccomanda di:

- effettuare frequenti pause, limitando il tempo di digitazione continuata;
- evitare di utilizzare questi dispositivi per scrivere lunghi testi;
- evitare di utilizzare tali attrezzature mentre si cammina, salvo che per rispondere a chiamate vocali prediligendo l'utilizzo dell'auricolare;
- per prevenire l'affaticamento visivo, evitare attività prolungate di lettura sullo *smartphone*;
- effettuare periodicamente esercizi di allungamento dei muscoli della mano e del pollice (*stretching*).

#### Indicazioni per l'utilizzo sicuro dello *smartphone* come telefono cellulare

- È bene **utilizzare l'auricolare durante le chiamate**, evitando di tenere il volume su livelli elevati;
- **spegnere il dispositivo nelle aree in cui è vietato l'uso di telefoni cellulari/*smartphone*** o quando può causare interferenze o situazioni di pericolo (in aereo, strutture sanitarie, luoghi a rischio di incendio/esplosione, ecc.);
- al fine di **evitare potenziali interferenze con apparecchiature mediche impiantate** seguire le indicazioni del medico competente e le specifiche indicazioni del produttore/importatore dell'apparecchiatura.

- **I dispositivi potrebbero interferire con gli apparecchi acustici.** A tal fine:
- non tenere i dispositivi nel taschino;
- in caso di utilizzo posizionarli sull'orecchio opposto rispetto a quello su cui è installato l'apparecchio acustico;
- evitare di usare il dispositivo in caso di sospetta interferenza;
- un portatore di apparecchi acustici che usasse l'auricolare collegato al telefono/*smartphone* potrebbe avere difficoltà nell'udire i suoni dell'ambiente circostante.

Nel caso in cui ci si trovi all'interno di un veicolo:

- **non tenere mai in mano il telefono cellulare/*smartphone* durante la guida:** le mani devono essere sempre tenute libere per poter condurre il veicolo;
- **durante la guida usare il telefono cellulare/*smartphone* esclusivamente con l'auricolare o in modalità viva voce;**
- **non inviare e leggere i messaggi durante la guida;**
- **non tenere o trasportare liquidi infiammabili o materiali esplosivi in prossimità del dispositivo, dei suoi componenti o dei suoi accessori;**
- **non utilizzare il telefono cellulare/*smartphone* nelle aree di distribuzione di carburante;**
- **non collocare il dispositivo nell'area di espansione dell'airbag.**

**INDICAZIONI RELATIVE A REQUISITI E CORRETTO UTILIZZO DI IMPIANTI ELETTRICI**

**Impianto elettrico**

**A. Requisiti:**

- 1) i componenti dell'impianto elettrico utilizzato (prese, interruttori, ecc.) devono apparire privi di parti danneggiate;
- 2) le sue parti conduttrici in tensione non devono essere accessibili (ad es. a causa di scatole di derivazione prive di coperchio di chiusura o con coperchio danneggiato, di scatole per prese o interruttori prive di alcuni componenti, di canaline portacavi a vista prive di coperchi di chiusura o con coperchi danneggiati);
- 3) le parti dell'impianto devono risultare asciutte, pulite e non devono prodursi scintille, odori di bruciato e/o fumo;
- 4) nel caso di utilizzo della rete elettrica in locali privati, è necessario conoscere l'ubicazione del quadro elettrico e la funzione degli interruttori in esso contenuti per poter disconnettere la rete elettrica in caso di emergenza;

**B. Indicazioni di corretto utilizzo:**

- è buona norma che le zone antistanti i quadri elettrici, le prese e gli interruttori siano tenute sgombre e accessibili;
- evitare di accumulare o accostare materiali infiammabili (carta, stoffe, materiali sintetici di facile innesco, buste di plastica, ecc.) a ridosso dei componenti dell'impianto, e in particolare delle prese elettriche a parete, per evitare il rischio di incendio;



- è importante posizionare le lampade, specialmente quelle da tavolo, in modo tale che non vi sia contatto con materiali infiammabili.

### **Dispositivi di connessione elettrica temporanea**

(prolunghe, adattatori, prese a ricettività multipla, avvolgicavo, ecc.).

#### **A. Requisiti:**

- i dispositivi di connessione elettrica temporanea devono essere dotati di informazioni (targhetta) indicanti almeno la tensione nominale (ad es. 220-240 Volt), la corrente nominale (ad es. 10 Ampere) e la potenza massima ammissibile (ad es. 1500 Watt);
- i dispositivi di connessione elettrica temporanea che si intende utilizzare devono essere integri (la guaina del cavo, le prese e le spine non devono essere danneggiate), non avere parti conduttrici scoperte (a spina inserita), non devono emettere scintille, fumo e/o odore di bruciato durante il funzionamento.

#### **B. Indicazioni di corretto utilizzo:**

- l'utilizzo di dispositivi di connessione elettrica temporanea deve essere ridotto al minimo indispensabile e preferibilmente solo quando non siano disponibili punti di alimentazione più vicini e idonei;
- le prese e le spine degli apparecchi elettrici, dei dispositivi di connessione elettrica temporanea e dell'impianto elettrico devono essere compatibili tra loro (spine a poli allineati in prese a poli allineati, spine *schuko* in prese *schuko*) e, nel funzionamento, le spine devono essere inserite completamente nelle prese, in modo da evitare il danneggiamento delle prese e garantire un contatto certo;
- evitare di piegare, schiacciare, tirare prolunghe, spine, ecc.;
- disporre i cavi di alimentazione e/o le eventuali prolunghe con attenzione, in modo da minimizzare il pericolo di inciampo;
- verificare sempre che la potenza ammissibile dei dispositivi di connessione elettrica temporanea (ad es. presa multipla con 1500 Watt) sia maggiore della somma delle potenze assorbite dagli apparecchi elettrici collegati (ad es. PC 300 Watt + stampante 1000 Watt);
- fare attenzione a che i dispositivi di connessione elettrica temporanea non risultino particolarmente caldi durante il loro funzionamento;
- srotolare i cavi il più possibile o comunque disporli in modo tale da esporre la maggiore superficie libera per smaltire il calore prodotto durante il loro impiego.

## **INFORMATIVA RELATIVA AL RISCHIO INCENDI PER IL LAVORO "AGILE"**

### **Indicazioni generali:**

- identificare il luogo di lavoro (indirizzo esatto) e avere a disposizione i principali numeri telefonici dei soccorsi nazionali e locali (VVF, Polizia, ospedali, ecc.);
- prestare attenzione ad apparecchi di cottura e riscaldamento dotati di resistenza elettrica a vista o a fiamma libera (alimentati a combustibili solidi, liquidi o gassosi) in quanto possibili

focolai di incendio e di rischio ustione. Inoltre, tenere presente che questi ultimi necessitano di adeguati ricambi d'aria per l'eliminazione dei gas combustivi;

- rispettare il divieto di fumo laddove presente;
- non gettare mozziconi accesi nelle aree a verde all'esterno, nei vasi con piante e nei contenitori destinati ai rifiuti;
- non ostruire le vie di esodo e non bloccare la chiusura delle eventuali porte tagliafuoco.

### **Comportamento per principio di incendio:**

- mantenere la calma;
- disattivare le utenze presenti (PC, termoconvettori, apparecchiature elettriche) staccandone anche le spine;
- avvertire i presenti all'interno dell'edificio o nelle zone circostanti *outdoor*, chiedere aiuto e, nel caso si valuti l'impossibilità di agire, chiamare i soccorsi telefonicamente (VVF, Polizia, ecc.), fornendo loro cognome, luogo dell'evento, situazione, affollamento, ecc.;
- se l'evento lo permette, in attesa o meno dell'arrivo di aiuto o dei soccorsi, provare a spegnere l'incendio attraverso i mezzi di estinzione presenti (acqua<sup>1</sup>, coperte<sup>2</sup>, estintori<sup>3</sup>, ecc.);
- non utilizzare acqua per estinguere l'incendio su apparecchiature o parti di impianto elettrico o quantomeno prima di avere disattivato la tensione dal quadro elettrico;
- se non si riesce ad estinguere l'incendio, abbandonare il luogo dell'evento (chiudendo le porte dietro di sé ma non a chiave) e aspettare all'esterno l'arrivo dei soccorsi per fornire indicazioni;
- se non è possibile abbandonare l'edificio, chiudersi all'interno di un'altra stanza tamponando la porta con panni umidi, se disponibili, per ostacolare la diffusione dei fumi all'interno, aprire la finestra e segnalare la propria presenza.

---

<sup>1</sup> È idonea allo spegnimento di incendi di manufatti in legno o in stoffa ma non per incendi che originano dall'impianto o da attrezzature elettriche.

<sup>2</sup> In caso di principi di incendio dell'impianto elettrico o di altro tipo (purché si tratti di piccoli focolai) si possono utilizzare le coperte ignifughe o, in loro assenza, coperte di lana o di cotone spesso (evitare assolutamente materiali sintetici o di piume come i *pile* e i *piumini*) per soffocare il focolaio (si impedisce l'arrivo di ossigeno alla fiamma). Se particolarmente piccolo il focolaio può essere soffocato anche con un recipiente di metallo (ad es. un coperchio o una pentola di acciaio rovesciata).

<sup>3</sup> ESTINTORI A POLVERE (ABC)

Sono idonei per spegnere i fuochi generati da sostanze solide che formano bruce (fuochi di classe A), da sostanze liquide (fuochi di classe B) e da sostanze gassose (fuochi di classe C). Gli estintori a polvere sono utilizzabili per lo spegnimento dei principi d'incendio di ogni sostanza anche in presenza d'impianti elettrici in tensione.

ESTINTORI AD ANIDRIDE CARBONICA (CO<sub>2</sub>)

Sono idonei allo spegnimento di sostanze liquide (fuochi di classe B) e fuochi di sostanze gassose (fuochi di classe C); possono essere usati anche in presenza di impianti elettrici in tensione. Occorre prestare molta attenzione all'eccessivo raffreddamento che genera il gas: ustione da freddo alle persone e possibili rotture su elementi caldi (ad es.: motori o parti metalliche calde potrebbero rompersi per eccessivo raffreddamento superficiale). Non sono indicati per spegnere fuochi di classe A (sostanze solide che formano bruce). A causa dell'elevata pressione interna l'estintore a CO<sub>2</sub> risulta molto più pesante degli altri estintori a pari quantità di estinguente.

ISTRUZIONI PER L'UTILIZZO DELL'ESTINTORE

- sganciare l'estintore dall'eventuale supporto e porlo a terra;
- rompere il sigillo ed estrarre la spinetta di sicurezza;
- impugnare il tubo erogatore o manichetta;
- con l'altra mano, impugnare la maniglia dell'estintore, premere la valvola di apertura;
- dirigere il getto alla base delle fiamme premendo la leva prima ad intermittenza e poi con maggiore progressione;
- iniziare lo spegnimento delle fiamme più vicine a sé e solo dopo verso il focolaio principale.

**Nel caso si svolga lavoro agile in luogo pubblico o come ospiti in altro luogo di lavoro privato è importante:**

- accertarsi dell'esistenza di divieti e limitazioni di esercizio imposti dalle strutture e rispettarli;
- prendere visione, soprattutto nel piano dove si è collocati, delle piantine particolareggiate a parete, della dislocazione dei mezzi antincendio, dei pulsanti di allarme, delle vie di esodo;
- visualizzare i numeri di emergenza interni che sono in genere riportati sulle piantine a parete (addetti lotta antincendio/emergenze/coordinatore per l'emergenza, ecc.);
- leggere attentamente le indicazioni scritte e quelle grafiche riportate in planimetria;
- rispettare il divieto di fumo;
- evitare di creare ingombri alla circolazione lungo le vie di esodo;
- segnalare al responsabile del luogo o ai lavoratori designati quali addetti ogni evento pericoloso, per persone e cose, rilevato nell'ambiente occupato.

## ESERCIZI DI RILASSAMENTO PER VIDEOTERMINALISTI

### BREVI CENNI

Ecco alcuni semplici esercizi, che richiedono pochi minuti e che possono essere fatti a casa o nelle pause di lavoro.

### PER IL COLLO

In posizione seduta, intrecciare le dita dietro la nuca e tirare lentamente il capo verso il basso. Restare così per 10 secondi. Ripetere almeno 10 volte.

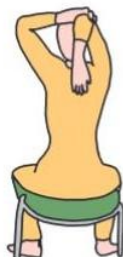


### PER GLI AVAMBRACCI

Mettere le mani come in figura e mantenere la posizione per 20-30 secondi. Ripetere 5 volte.

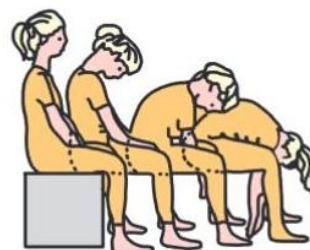
### PER LE SPALLE

In posizione seduta portare una mano tra le scapole tenendo il gomito bene in alto. Per aumentare lo stiramento aumentare progressivamente l'estensione del capo. Mantenere la posizione per 20 secondi. Ripetere alternando per 5 volte.



### PER LA SCHIENA

Seduti su una sedia, schiena ben dritta, piedi appoggiati a terra, gambe leggermente allargate. Abbandonare le braccia fra le gambe, lasciarsi cadere in avanti lentamente a partire dalla testa fino a toccare terra con il dorso delle mani. Restare qualche istante in questa posizione poi tirarsi su lentamente: prima la schiena, poi il dorso ed infine la testa. Ripetere l'esercizio 5 volte.



**PIANI DI RIAPERTURA 2021/22**