



## AUTODICHIARAZIONE DEL TELELAVORATORE

Il sottoscritto:

<b>Nome:</b>		<b>Cognome:</b>	
<b>Matricola:</b>		<b>data di nascita:</b>	
<b>C.F.:</b>		<b>Luogo di Nascita:</b>	
<b>Abitazione</b>	<b>città</b>		
	<b>via</b>		
	<b>cap</b>		
<b>FIRMA</b>			
<b>Unità organizzativa</b>	(Dipartimento/Facoltà/Centro)		
<b>DATA</b>		<b>Responsabile</b>	

### DICHIARA

che la postazione allestita ai fini dello svolgimento della propria attività in Telelavoro, ed il locale in cui la stessa è allestita, risponde ai seguenti requisiti:

<b>REQUISITI</b>	<b>Requisiti Soddisfatti</b>		<b>NOTE</b>
	<b>Si</b>	<b>No</b>	
<b>Altezza, cubatura, superficie</b>			
La cubatura linda del locale è sufficiente (almeno 10 mc per lavoratore)			
L'altezza del locale, misurata dal pavimento all'altezza media della copertura, è superiore a quella stabilita dalla normativa edilizia vigente (per Roma: 2,70 m)			
L'attività di lavoro è svolta in locali fuori terra abitabili (non seminterrati)			
<b>Impianto elettrico</b>			
Il quadro elettrico è provvisto di interruttore automatico differenziale ad alta sensibilità (salvavita)			



REQUISITI	Requisiti Soddisfatti		NOTE
	Si	No	
Le prese di corrente e gli interruttori sono in buono stato			
I cavi elettrici non sono scoperti			
I cavi elettrici sono canalizzati			
Le multiprese elettriche non sono sovraccaricate			
<b>Apparecchiature elettriche della postazione di lavoro</b>			
I cavi delle apparecchiature elettriche (PC, stampanti, telefoni, ecc.) sono raccolti			
<b> Illuminamento presso la postazione di lavoro</b>			
Il locale è dotato di aperture (finestre, lucernai, etc.) idonei a garantire una sufficiente illuminazione naturale			
Il locale presenta una illuminazione artificiale sufficiente			
Le lampade a soffitto sono dotate di plafoniere di protezione			
I corpi illuminanti sospesi sono protetti da schermi anticaduta dei loro componenti e/o sono saldamente fissati al soffitto			
I mezzi di illuminazione artificiale sono mantenuti in buone condizioni di pulizia ed efficienza			
Gli apparecchi di illuminazione sono installati in modo tale che il tipo di illuminazione non rappresenta un rischio (luce sufficiente, ben distribuita, senza abbagliamenti o riflessi)			
<b>Microclima e qualità dell'aria nel luogo ove è allestita la postazione di lavoro</b>			
Il locale è dotato di aperture (finestre, lucernai, etc.) idonei a garantire una quantità sufficiente di aria salubre			
Il locale, se privo di aperture, è dotato di impianto di aerazione meccanica/ condizionamento			
L'impianto di aerazione meccanica/condizionamento viene periodicamente bonificato			
Il locale è sufficientemente riscaldato (solo se presente almeno una postazione di lavoro fissa)			
<b>Pareti e soffitti in corrispondenza della postazione di lavoro</b>			
Le pareti e i soffitti non presentano infiltrazioni di umidità			



REQUISITI	Requisiti Soddisfatti		NOTE
	Si	No	
L'intonaco e il rivestimento di pareti e soffitti è integro e pulito			
Le pareti e i soffitti sono facilmente pulibili			
Il controsoffitto, se presente, non presenta elementi modulari danneggiati o sconnessi			
Le pareti hanno tinta chiara			
<b>Pavimenti in prossimità della postazione di lavoro</b>			
Il pavimento è regolare e non presenta protuberanze o cavità			
Il pavimento è facilmente pulibile			
Il pavimento non presenta piani inclinati pericolosi			
<b>Arredi collegati alla postazione di lavoro</b>			
Gli scaffali/armadi sono fissati al pavimento e al soffitto/parete			
Gli elementi sporgenti pericolosi sono opportunamente protetti e segnalati			
La scaffalatura non è sovraccaricata, il materiale è disposto ordinatamente (materiale pesante in basso, quello di piccolo taglio è racchiuso in appositi contenitori etc.)			
La distanza tra il materiale posto sull'ultimo ripiano della scaffalatura e il soffitto è maggiore di 50 cm			
Le scaffalature sono integre (non arrugginite, né con ripiani imbarcati, ecc.)			

Domanda/requisito	Requisiti Soddisfatti		NOTE
	Si	No	

<b>Postazione di lavoro</b>			
Lo schermo è posto lateralmente rispetto alle finestre o ai corpi illuminanti e, comunque, in modo che non si creino fastidiosi riflessi?			
Le finestre sono dotate di schermature (tende, veneziane, ecc.)?			
Il portadocumenti (se presente) è collocato vicino al monitor, alla stessa distanza, altezza e angolazione del			



Domanda/requisito	Requisiti Soddisfatti		NOTE
	Si	No	
monitor?			
Il piano di lavoro è di colore chiaro e non lucido?			
Sul piano di lavoro avete lo spazio necessario per disporre il monitor, la tastiera e il mouse, nonché per poggiare gli avambracci davanti alla tastiera?			
C'è sufficiente spazio sotto la superficie di lavoro per muovere e distendere le gambe?			
La postazione è collocata in modo che siano possibili facili cambiamenti di posizione?			
Il sedile può scorrere sul pavimento in modo da consentire spostamenti agevoli in funzioni delle necessità?			
Tastiera e mouse			
La tastiera si trova direttamente di fronte a voi?			
L'altezza e l'inclinazione della tastiera sono regolate in modo tale che i vostri polsi sono diritti e le spalle rilassate?			
Se state usando un mouse separato, è collocato immediatamente a destra o a sinistra della vostra tastiera, risponde facilmente ai comandi e scorre agevolmente sul piano di lavoro o sul tappetino?			
Tenete gli avambracci appoggiati sul piano di lavoro durante la digitazione			
Se state usando un mouse, lo tenete con la mano rilassata, senza angolare il polso?			
Adattamento dei singoli elementi alle dimensioni del corpo e all'attività lavorativa e postura			
L'altezza del sedile è stata adattata alla vostra statura?			
I vostri piedi poggiano bene?			
Il sedile sostiene la regione lombare?			
L'altezza del piano di lavoro è idonea alla vostra statura?			
La distanza visiva dallo schermo e dal portadocumenti è di 50-70 cm?			
Il bordo superiore dello schermo si trova leggermente al di sotto della linea dello sguardo?			
Avete regolato l'orientamento dello schermo in modo da non avere riflessi?			
Le vostre spalle sono rilassate?			



Domanda/requisito	Requisiti Soddisfatti		NOTE
	Si	No	
Le vostre mani, polsi e avambracci sono allineati in posizione dritta e neutrale?			
I vostri gomiti sono in posizione rilassata vicino al vostro corpo?			
<b>Regolazione dello schermo e manutenzione</b>			
La luminanza e il contrasto tra i caratteri e lo sfondo dello schermo sono regolati in modo ottimale?			
Lo schermo, la tastiera e il mouse vengono sottoposti ad una regolare pulizia?			
Il testo e le immagini sul monitor sono nitidi e facilmente leggibili stando comodamente seduti?			
La superficie dello schermo è utilizzata al massimo (senza zone marginali vuote)?			
Lo schermo è orientato in modo da eliminare i riflessi di luce? Fate un controllo a schermo spento!			
<b>Organizzazione e igiene del lavoro</b>			
Evitate di mantenere posizioni fisse per tempi prolungati ed osservate le pause?			
Eseguite regolarmente esercizi fisici e di stretching?			
Se prescritti, utilizzate gli occhiali durante l'applicazione al videoterminale?			
Riposate frequentemente gli occhi fissando un punto lontano?			

Lì, \_\_\_\_\_

In fede, il lavoratore