 Istituto Comprensivo Camerota	<b>INTEGRAZIONE AL DVR</b>	Pag. 1 di 14
	<b>RISCHIO ERGONOMICO POSTDURALE</b>	Rev. 0 del 27/02/2026  Elaborato da: Ing. I. Riccardo Ciociano

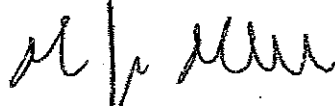
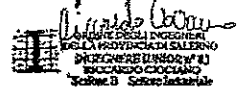
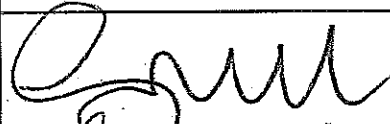

# INTEGRAZIONE AL DVR

## Valutazione dei rischi specifici

### RISCHIO ERGONOMICO POSTDURALE

Al sensi del D.lgs. 9 aprile 2008, n. 81 e ss.mm.ii.  
TESTO UNICO SULLA SALUTE E SICUREZZA SUL LAVORO  
Attuazione dell'articolo 1 della legge 3 agosto 2007, n. 123, in  
Materia di tutela della salute e della sicurezza nei luoghi di lavoro

Istituzione Scolastica	<b>Istituto Comprensivo Camerota</b>
------------------------	--------------------------------------

Firme congiunte	<i>DdL</i>	Prof.ssa Mele Maria Grazia	
	<i>RSPP</i>	Ing. I. Ciociano Riccardo	 <small>INGEGNERIA DELLA PROTEZIONE SULLA SALUTE E SICUREZZA ING. RICCARDO CIOCIANO Via Roma 3 - Camerota (SA)</small>
	<i>MC</i>	Dott. Benevento Pasquale	
	<i>RLS</i>	Ins. Di Lorenzo Lidia	





Istituto  
Comprensivo  
Camerota

**INTEGRAZIONE AL DVR**

Rev. 0 del 27/02/2026


**RISCHIO ERGONOMICO POSTDURALE**

Elaborato da:  
Ing. I. Riccardo Ciociano

**SOMMARIO**

	Pagina
Introduzione	3
Metodologia di valutazione	3
Valutazione	9
Misure di sicurezza	14



 Istituto Comprensivo Camerota	<b>INTEGRAZIONE AL DVR</b>	Rev. 0 del 27/02/2026
	<b>RISCHIO ERGONOMICO POSTDURALE</b>	Elaborato da: Ing. I. Riccardo Ciociano

## Introduzione

Il lavoro sedentario può essere all'origine di vari disturbi, soprattutto se il posto di lavoro è concepito secondo criteri non ergonomici o se le attrezzature di lavoro non sono disposte in maniera funzionale. In questi casi si è costretti ad assumere una postura innaturale e scomoda con dolorose contrazioni muscolari, affaticamento precoce, calo del rendimento e difficoltà di concentrazione. Il test consente di valutare se si ha un carico posturale elevato durante un'attività sedentaria e quali misure bisogna adottare in questi casi. Il metodo si applica a tutte le attività che implicano almeno un'ora di lavoro sedentario senza cambiamento significativo della postura. La finalità di questo metodo è individuare gli scostamenti rispetto ad una postura corretta, intendendo con ciò una postura naturale e non forzata, e assegnare un determinato punteggio a tali scostamenti. La valutazione si basa sull'assunto che il carico posturale dipende in larga parte dal grado di variazione rispetto alla postura accettabile, che è più forte con l'aumentare del tempo di esposizione, in caso di limitazione dei movimenti e di attività statica muscolare.

Oggetto della valutazione è la situazione riscontrata al momento. Chi si sottopone alla valutazione deve essere a conoscenza dei motivi e degli obiettivi della stessa e durante l'analisi deve assumere la sua normale postura. Se durante un'attività cosiddetta prevalente il soggetto sottoposto a valutazione è chiamato a svolgere altre attività cosiddette secondarie che prevedono posture molto differenti tra loro (ad esempio in caso di rotazione delle mansioni), ogni attività secondaria deve essere analizzata e valutata separatamente.

## Metodologia di valutazione

La valutazione ha preso in esame la postura assunta dalle seguenti parti del corpo: testa, tronco, spalle, braccia, gambe e piedi. Ogni parte del corpo sarà analizzata secondo una serie di parametri posturali ripartiti in tre livelli:

- **Livello 1:** confronto della postura della parte del corpo in esame rispetto alla postura corretta, ossia rilassata e naturale.
- **Livello 2:** variazione riscontrata al livello 1.
- **Livello 3:** valutazione ulteriori fattori

E' stato, infine, individuato il **fattore tempo** relativo alla postura assunta dal soggetto e moltiplicato con il punteggio ottenuto per la varie parti del corpo. In caso di posture forzate si considerano anche i coefficienti di correzione. Il totale indica in che misura occorre intervenire per far fronte alle anomalie posturali.

Il soggetto in esame non va incontro a disturbi o ad affaticamenti legati alla postura quando:

- la testa è leggermente inclinata in avanti e il tronco è parallelo al bordo del piano di lavoro;
- le spalle non sono sollevate;
- i gomiti e le braccia sono appoggiati sul tavolo, la schiena è diritta e sostenuta in modo ottimale dallo schienale;
- le gambe possono muoversi liberamente in alto, in avanti e lateralmente;
- la pianta dei piedi è ben appoggiata sul poggiatesta e il bordo della sedia non comprime le cosce.

**INTEGRAZIONE AL DVR**

Rev. 0' del 27/02/2026

  
**Istituto  
Comprensivo  
Camerota**

**RISCHIO ERGONOMICO POSTDURALE**

**Elaborato da:**  
**Ing. I. Riccardo Ciociano**

## Metodologia

### *Posizione della testa*

Si valuta la variazione rispetto alla postura corretta, intendendo con ciò la postura assunta da un soggetto con lo sguardo dritto e con la testa leggermente inclinata in avanti. Di seguito è riportata la tabella di valutazione con i relativi punteggi.

### *Posizione del tronco*

In questo caso si valuta la variazione rispetto alla postura corretta, ossia con il tronco dritto oppure leggermente reclinato.

### *Posizione delle spalle*

Oggetto di questa valutazione sono le spalle ed ogni alterazione posturale che le riguarda.

Si tende a sollevare le spalle quando il piano di lavoro è troppo alto. Le spalle sono protese in avanti soprattutto quando si ha poco spazio per muovere le gambe, quando si è troppo distanti dal piano di lavoro o quando si lavora al videoterminale con dei documenti davanti alla tastiera.

### *Posizione delle braccia*

In questo caso si valuta qualsiasi variazione rispetto ad una postura corretta, ossia quando le braccia, in posizione rilassata, formano con l'avambraccio almeno un angolo di 90°. Le mani si trovano quasi all'altezza dei gomiti o leggermente al di sopra dei gomiti in caso di monitoraggio di piccoli pezzi o se è richiesto un particolare sforzo visivo. Nei lavori di precisione le braccia ed i gomiti devono essere appoggiati su una superficie smussata o imbottita. I bordi acuminati o le superfici fredde come il metallo, la pietra o il vetro non sono indicati.

### *Posizione delle gambe*

Le gambe assumono una postura corretta quando le cosce sono orizzontali oppure leggermente piegate in avanti sotto il piano di lavoro. L'angolo formato dalla coscia e dalla gamba deve essere di 90° circa. Le cosce e le ginocchia devono disporre di spazio sufficiente per muoversi in alto, avanti e di lato.


Deve essere possibile, inoltre, distendere le gambe senza alcun problema, il bordo della sedia non deve comprimere i muscoli delle cosce o l'incavo del ginocchio.

### *Posizione dei piedi*

Per i piedi si parla di postura corretta quando questi poggiano perfettamente con tutta la pianta sul pavimento o sul poggiatesta. I piedi devono potersi muovere liberamente in avanti, di lato e indietro.

### *Fattore tempo*

Per determinare il fattore tempo è fondamentale sapere se la postura si riferisce ad un'attività prevalente senza il passaggio ad altre attività o ad un'attività secondaria intervallata da altre attività. Se si tratta di un'attività prevalente,






 Istituto Comprensivo Camerota	<b>INTEGRAZIONE AL DVR</b>	Rev. 0 del 27/02/2026
	<b>RISCHIO ERGONOMICO POSTDURALE</b>	Elaborato da: Ing. I. Riccardo Ciociano

conta il tempo effettivo di lavoro; se si tratta di un'attività secondaria, conta la somma dei tempi durante i quali è stata assunta la postura presa in esame. Il fattore tempo è uguale per tutte le parti del corpo.





### Calcolo punteggi

Nelle seguenti tabelle vengono riportati, per le diverse parti del corpo esaminate, i punteggi derivanti dalle precedenti check list. L'ultima colonna riporta il Punteggio finale, eventualmente corretto per postura forzata.

In questo caso si valuterà la variazione rispetto alla postura corretta, intendendo con ciò la postura assunta da un soggetto con lo sguardo dritto e con la testa leggermente inclinata in avanti. Mettete una crocetta ogniqualvolta riscontrate un'alterazione posturale (in ciascuna delle seguenti tabelle è possibile dare più di una risposta).

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta	Punti
1	 Testa reclinata all'indietro, direzione dello sguardo al di sopra dell'orizzontale	2
	 Testa inclinata in avanti di oltre 20°	2
	 Testa protesa in avanti	2
	 Testa inclinata di lato	2
	 Testa girata da un lato di oltre 20°	3
2	Variazione estrema nel livello	3

In questo caso si valuterà la variazione rispetto alla postura seduta corretta, ossia con il tronco dritto oppure leggermente reclinato. Mettete una crocetta ogniqualvolta riscontrate un'alterazione posturale.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta	Punti
1	 Tronco reclinato all'indietro di oltre 20°	1
	 Tronco inclinato in avanti di oltre 20°	2
	 Tronco piegato da un lato	2
	 Tronco girato da un lato di oltre 20°	3
2	Variazione estrema nel livello	3
3	Tronco appoggiato al bordo del tavolo o su un piano rigido	1
	Tronco non appoggiato o sostenuto	2



Istituto  
 Comprensivo  
 Camerota

**INTEGRAZIONE AL DVR**

Rev. 0 del 27/02/2026

**RISCHIO ERGONOMICO POSTURALE**

Elaborato da:  
 Ing. I. Riccardo Ciociano

Oggetto di questa valutazione sono le spalle e ogni alterazione posturale che le riguardano. Esempio: quando si è alla guida di un'auto le mani devono afferrare il volante tenendo le braccia leggermente piegate (125° tra l'avambraccio e il braccio). I comandi nelle loro posizione centrale devono poter essere azionati senza dover sollevare o tendere in avanti le spalle. Mettete una crocetta ogniqualvolta riscontrate un'alterazione posturale.

Livello	Variatione rispetto alla postura corretta	Punti
1	Una spalla sollevata o entrambe	3
	Una spalla protesa in avanti o entrambe	3
2	Variatione estrema nel livello 1	3
3	Movimento delle spalle con maggiore sforzo	3

In questo caso si valuterà qualsiasi variazione rispetto ad una postura corretta, ossia quando le braccia, in posizione rilassata, formano con l'avambraccio come minimo un angolo di 90°. Le mani si trovano quasi all'altezza dei gomiti o leggermente al di sopra dei gomiti in caso di montaggio di piccoli pezzi o se è richiesto un particolare sforzo visivo. Nei lavori di precisione le braccia e i gomiti devono essere appoggiati su una superficie smussata o imbottita. I bordi acuminati o le superfici fredde come il metallo, la pietra o il vetro non sono indicati. Mettete una crocetta ogniqualvolta riscontrate un'alterazione posturale.

Livello	Variatione rispetto alla postura corretta	Punti
1	Un polso sopra il livello dei gomiti	1
	Entrambi i polsi sopra il livello dei gomiti	2
	Un braccio forma un angolo di oltre 20° rispetto al tronco	1
	Entrambe le braccia formando un angolo di oltre 20° rispetto al tronco	2
2	Variatione estrema nel livello 1	3
3	In caso di lavori che implicano motricità fine: braccia, gomiti o mani - sono appoggiati su un bordo non smussato o su una superficie fredda	3
	non possono essere appoggiati	3



Istituto  
Comprensivo  
Camerota



**INTEGRAZIONE AL DVR**

Rev. 0 del 27/02/2026



**RISCHIO ERGONOMICO POSTURALE**

Elaborato da:  
Ing. I. Riccardo Ciociano

Le gambe assumono una postura corretta quando le cosce sono orizzontali oppure leggermente piegate in avanti sotto il piano di lavoro. L'angolo formato dalla coscia e dalla gamba deve essere di 90° circa. Le cosce e le ginocchia devono disporre di spazio sufficiente per muoversi in alto, avanti e di lato. Inoltre, deve essere possibile distendere le gambe senza alcun problema. Il bordo della sedia non deve comprimere i muscoli della coscia o l'incavo del ginocchio. Adesso si tratta di valutare gli eventuali scostamenti rispetto alla postura corretta. Mettete una crocetta ogniqualvolta riscontrate un'alterazione posturale.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta	Punti
1	 Cosce rivolte verso il basso (event. sedile troppo alto)	2
	 Cosce rivolte verso l'alto (event. sedile troppo basso)	2
2	Variazione estrema nel livello 1	3
3	Ginocchia/cosce urtano davanti, di lato e in alto	1
	Impossibilità di distendere le gambe	1
	Gambe divaricate (ostacolate dalla gamba del tavolo o da altri oggetti)	1
	Altezza di seduta scomoda per azionare un comando a pedale	2
	Il bordo della sedia preme sulla coscia o sul incavo del ginocchio	2

Per i piedi si parla di postura corretta quando questi poggiano perfettamente con tutta la pianta sul pavimento o sul poggiatesta. I piedi devono potersi muovere liberamente in avanti, di lato e indietro. Mettete una crocetta ogniqualvolta riscontrate un'alterazione rispetto alla postura appena descritta.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta	Punti
1	 Piedi (paviglia) tendente/i verso il basso o piegato/i nella parte superiore	1
	 Piedi girato/i verso l'interno o l'esterno	2
2	Variazione estrema nel livello 1	3
3	Superficie di appoggio del piede troppo piccola (min. 40 x 50 cm)	1
	Piede/i ostacolato/i davanti, dietro (talone) o di lato	1
	Posizione scomoda per azionare un comando a pedale	2



Istituto  
Comprensivo  
Camerota

**INTEGRAZIONE AL DVR**

Rev. 0 del 27/02/2026

**RISCHIO ERGONOMICO POSTDURALE**

Elaborato da:  
Ing. I. Riccardo Ciociano

Per determinare il fattore tempo è fondamentale sapere se la postura si riferisce ad un'attività prevalente senza il passaggio ad altre attività o ad un'attività secondaria intervallata da altre attività. Se si tratta di un'attività prevalente, conta il tempo effettivo di lavoro (Colonna di Sinistra). Se si tratta di un'attività secondaria, conta la somma dei tempi durante i quali è stata assunta la posture presa in esame (Colonna di destra).


**Nota**

Il fattore tempo è uguale per tutte le parti del corpo e dovrà essere riportato nella tabella sottostante **Valutazione**.

<b>Attività prevalente</b> Il soggetto svolge sempre la stessa attività nella stessa posizione.	<b>Attività secondaria</b> Il soggetto cambia attività e posizione. Somma della stessa attività e posizione.	<b>Fattore tempo</b>
	1 – 2 h/giorno	1
	2 – 3 h/giorno	2
	3 – 4 h/giorno	3
	4 – 5 h/giorno	4
3 – 5 h/giorno	5 – 6 h/giorno	5
6 – 8 h/giorno		6

Il calcolo dei punteggi è ottenuto mediante il confronto con la seguente matrice:

<b>Punteggio</b>	<b>Descrizione</b>
< 10	<b>Sollecitazione minima.</b> E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.
10 > 25	<b>Sollecitazione elevata.</b> E' possibile che possano insorgere disturbi posturali nelle persone con una resistenza fisica ridotta. Si raccomanda l'adozione di misure correttive.
25 > 50	<b>Sollecitazione molto elevata.</b> E' possibile che possano insorgere disturbi posturali anche nelle persone normalmente resistenti alla fatica. Si raccomanda di adottare misure correttive immediate.
> 50	<b>Sollecitazione estremamente elevata.</b> E' probabile che possano insorgere disturbi e stati di sovraccarico legati alla postura. Si raccomandano misure correttive.

 Istituto Comprensivo Camerota	<b>INTEGRAZIONE AL DVR</b>	Rev. 0 del 27/02/2026
	<b>RISCHIO ERGONOMICO POSTDURALE</b>	Elaborato da: Ing. I. Riccardo Ciociano

## VALUTAZIONE ESPOSIZIONE ERGONOMIA

**GRUPPO OMOGENEO**  
**DS – DSGA – ASSISTENTI AMMINISTRATIVI**

Data valutazione: 26/02/2026

Strumento di supporto: Norma tecnica

### VALUTAZIONE ESPOSIZIONE ERGONOMICA POSTURALE NEL LAVORO SEDENTARIO

La valutazione ha preso in esame la postura assunta dalle seguenti parti del corpo: testa, tronco, spalla, braccia, gambe e piedi. Ogni parte del corpo sarà analizzata secondo una serie di parametri posturali ripartiti in tre livelli:

- **Livello 1:** confronto della postura della parte del corpo in esame rispetto alla postura corretta, ossia rilassata e naturale.
- **Livello 2:** variazione riscontrata al livello 1.
- **Livello 3:** valutazione ulteriori fattori

E' stato, infine, individuato il **fattore tempo** relativo alla postura assunta dal soggetto e moltiplicato con il punteggio ottenuto per la varie parti del corpo. In caso di posture forzate si considerano anche i coefficienti di correzione. Il totale indica in che misura occorre intervenire per far fronte alle anomalie posturali.

Il soggetto in esame non va incontro a disturbi o ad affaticamenti legati alla postura quando:

- la testa è leggermente inclinata in avanti e il tronco è parallelo al bordo del piano di lavoro;
- le spalle non sono sollevate;
- i gomiti e le braccia sono appoggiati sul tavolo, la schiena è diritta e sostenuta in modo ottimale dallo schienale;
- le gambe possono muoversi liberamente in alto, in avanti e lateralmente;
- la pianta dei piedi è ben appoggiata sul poggiatesta e il bordo della sedia non comprime le cosce.

#### POSIZIONE DELLA TESTA

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta	Risposta	Punteggio
1	Testa reclinata indietro, direzione dello sguardo al di sopra dell'orizzontale	NO	0
	Testa inclinata in avanti di oltre 20°	NO	0
	Testa protesa in avanti	NO	0
	Testa inclinata di lato	NO	0
	Testa girata da un lato di oltre 20°	NO	0
2	Variazione estrema nel livello 1	NO	0
Totale			0
Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?		SI	0



Istituto  
Comprensivo  
Camerota

**INTEGRAZIONE AL DVR**

Rev. 0 del 27/02/2026

**RISCHIO ERGONOMICO POSTDURALE**

Elaborato da:  
Ing. I. Riccardo Ciociano

**POSIZIONE DEL TRONCO**


Livello	Variazione rispetto alla postura corretta	Risposta	Punteggio
1	Tronco reclinato all'indietro di oltre 20°	NO	0
	Tronco inclinato in avanti di oltre 20°	NO	0
	Tronco piegato da un lato	NO	0
	Tronco girato da un lato di oltre 20°	NO	0
2	Variazione estrema nel livello 1	NO	0
3	Tronco appoggiato al bordo del tavolo o su un piano rigido		
	Tronco non appoggiato o sostenuto	NO	0
Totale			0
Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?		SI	0

**POSIZIONE DELLE SPALLE**

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta	Risposta	Punteggio
1	Una spalla sollevata o entrambe	NO	0
	Una spalla protesa in avanti o entrambe	NO	0
2	Variazione estrema nel livello 1	NO	0
3	Movimento delle spalle con maggiore sforzo	NO	0
Totale			0
Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?		SI	0

**POSIZIONE DELLE BRACCIA**

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta	Risposta	Punteggio
1	Un polso sopra il livello dei gomiti	NO	0
	Entrambi i polsi sopra il livello dei gomiti	NO	0
	Un braccio forma un angolo di oltre 20° rispetto al tronco	NO	0
	Entrambe le braccia formano un angolo di oltre 20° rispetto al tronco	NO	0
2	Variazione estrema nel livello 1	NO	0
3	In caso di lavori che implicano motricità fine: braccia, gomiti o mani: sono appoggiati su un bordo non smussato o su una superficie fredda	NO	0
	In caso di lavori che implicano motricità fine: braccia, gomiti o mani: non possono essere appoggiati	NO	0
Totale			0
Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?		SI	0

 Istituto Comprensivo Camerota	<b>INTEGRAZIONE AL DVR</b>	Rev. 0 del 27/02/2026
	<b>RISCHIO ERGONOMICO POSTDURALE</b>	Elaborato da: Ing. I. Riccardo Ciociano

**POSIZIONE DELLE GAMBE**

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta	Risposta	Punti
1	Cosce rivolte verso il basso (eventuale sedile troppo alto)	NO	0
	Cosce rivolte verso l'alto (eventuale sedile troppo basso)	NO	0
2	Variazione estrema nel livello 1	NO	0
3	Ginocchia/cosce urtano davanti, di lato e in alto	NO	0
	Impossibilità di stendere le gambe	NO	0
	Gambe divaricate (ostacolate dalla gamba del tavolo o da altri oggetti)	NO	0
	Altezza di seduta scomoda per azionare un comando a pedale		
	Il bordo della sedia preme sulla coscia o sull'incavo del ginocchio	NO	0
Totale			0
Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?		SI	0

**POSIZIONE DEI PIEDI**

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta	Risposta	Punti
1	Piede/i (caviglia) tendente/i verso il basso o piegato/i nella parte superiore	NO	0
	Piede/i girato/i verso l'interno o l'esterno	NO	0
2	Variazione estrema nel livello 1	NO	0
3	Superficie di appoggio del piede troppo piccola (min. 40 x 50)	NO	0
	Piede/i ostacolato/i davanti, dietro (tallone) o di lato	NO	0
	Posizione scomoda per azionare un comando a pedale	NO	0
Totale			0
Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?		SI	0



Istituto  
Comprensivo  
Camerota

**INTEGRAZIONE AL DVR**

Rev. 0 del 27/02/2026

**RISCHIO ERGONOMICO POSTDURALE**

Elaborato da:  
Ing. I. Riccardo Ciociano


**FATTORE TEMPO** (Fare una sola selezione)

ATTIVITA' PREVALENTE - Il soggetto svolge sempre la stessa attività nella stessa posizione	Fattore Tempo	
3 - 5 h/giorno		
6 - 8 h/giorno		
Attività secondaria - Il soggetto cambia attività o posizione. Somma della stessa attività o posizione	Fattore Tempo	
1 - 2 h/giorno		
2 - 3 h/giorno		
3 - 4 h/giorno		
4 - 5 h/giorno		
5 - 6 h/giorno	X	5
<b>Totale</b>		<b>5</b>

**VALUTAZIONE SINGOLE PARTI DEL CORPO**

Il calcolo dei punteggi è ottenuto mediante il confronto con la seguente matrice:

Punteggio	Descrizione
< 10	Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.
10 > 25	Sollecitazione elevata. E' possibile che possano insorgere disturbi posturali nelle persone con una resistenza fisica ridotta. Si raccomanda l'adozione di misure correttive.
25 > 50	Sollecitazione molto elevata. E' possibile che possano insorgere disturbi posturali anche nelle persone normalmente resistenti alla fatica. Si raccomanda di adottare misure correttive immediate.
50 >	Sollecitazione estremamente elevata. E' probabile che possano insorgere disturbi posturali anche nelle persone normalmente resistenti alla fatica. Si raccomanda di adottare misure correttive immediate.

 Istituto Comprensivo Camerota	<b>INTEGRAZIONE AL DVR</b>	Rev. 0 del 27/02/2026
	<b>RISCHIO ERGONOMICO POSTDURALE</b>	Elaborato da: Ing. I. Riccardo Ciociano

Nella tabella seguente vengono riportati i valori di riferimento dei punteggi con le relative sollecitazioni, utilizzati

Parte del corpo	Punteggio	Misure correttive
<b>TESTA</b>		Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.
<b>TRONCO</b>		Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.
<b>SPALLE</b>		Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.
<b>BRACCIA</b>		Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.
<b>GAMBE</b>		Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.
<b>PIEDI</b>		Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.

Classe di rischio complessivo di appartenenza:	<b>RISCHIO BASSO</b>
--	----------------------

#### MISURE PREVENTIVE E PROTETTIVE APPLICABILI

Distribuire il carico di lavoro su più gruppi muscolari possibili, in modo da evitare il sovraccarico dei più piccoli gruppi muscolari.


E' necessario evitare di mantenere la stessa posizione per tempi prolungati.

Sono previste idonee interruzioni periodiche di lavoro per evitare posture fisse sedute o in piedi.

Viene effettuata periodica informazione degli addetti sui rischi della loro mansione e formazione sia nell'assumere atteggiamenti e/o abitudini di vita e di lavoro adatte a proteggere la schiena e le altre articolazioni, sia nello svolgere utili esercizi di rilassamento, stiramento e rinforzo muscolare.





 Istituto Comprensivo Camerota	INTEGRAZIONE AL DVR	Pag. 14 di 14
	RISCHIO ERGONOMICO POSTDURALE	Rev. 0 del 27/02/2026
		Elaborato da: Ing. I. Riccardo Ciociano

## MISURE DI SICUREZZA

In funzione della classe di rischio d'appartenenza si adottano le seguenti misure:

### Prevenzioni

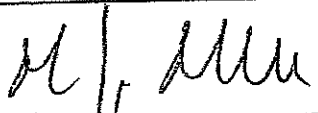
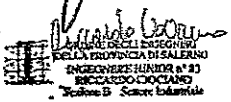

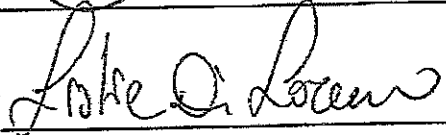
Viene effettuata periodica informazione degli addetti sui rischi della loro mansione e formazione sia nell'assumere atteggiamenti e/o abitudini di vita e di lavoro adatte a proteggere la schiena e le altre articolazioni, sia nello svolgere utili esercizi di rilassamento, stiramento e rinforzo muscolare.

### Conclusioni

Il presente Documento di Valutazione del Rischio Ergonomia:

- è stato redatto ai sensi del D. Lgs. 81/2008;
- è soggetto ad aggiornamento periodico ove si verificano significativi mutamenti che potrebbero averlo reso superato.

La valutazione dei rischi è stata condotta dal Datore di Lavoro e dal Responsabile del Servizio di Prevenzione e Protezione con la collaborazione del Medico Competente, per quanto di sua competenza e il coinvolgimento preventivo del Rappresentante dei Lavoratori per la Sicurezza.

Firme congiunte	DdL	Prof.ssa Mele Maria Grazia	
	RSPP	Ing. I. Ciociano Riccardo	 <small>REPUBBLICA ITALIANA REGIONE DELLA CAMPANIA PROVINCIA DI SALERNO INGEGNERE HANDB n° 21 RICCARDO CIOCIANO Viale S. Scavo Edilitaria</small>
	MC	Dott. Benevento Pasquale	
	RLS	Ins. Di Lorenzo Lidia	

Camerota, 27/02/2026