



# Formazione Specifica Lavoratori Rischio Basso UFFICI

(Art. 37 D.Lgs. 81/2008 • Accordo Stato-Regioni 17/04/2025)

## Obiettivi Formativi:

Fornire ai lavoratori addetti ad attività d'ufficio le conoscenze e le competenze pratiche necessarie per l'identificazione e la gestione autonoma dei rischi specifici della propria mansione, in conformità a quanto previsto dall'art. 37 e dal Titolo VII del D.Lgs. 81/2008. Il corso persegue i seguenti obiettivi generali:

- fornire gli strumenti necessari per identificare e gestire i rischi specifici della mansione di addetto ufficio/videoterminalista;
- far acquisire le competenze pratiche per la corretta configurazione ergonomica della postazione di lavoro al VDT, in conformità all'Allegato XXXIV del D.Lgs. 81/2008;
- illustrare i rischi per la vista e per gli occhi correlati all'uso prolungato del videoterminale e le misure di prevenzione adottabili direttamente dal lavoratore;
- far conoscere i rischi da movimenti ripetitivi degli arti superiori, dalla sedentarietà prolungata e dall'esposizione a fattori di microclima e qualità dell'aria interna non ottimali;
- illustrare i fattori di rischio psicosociale e da stress lavoro-correlato tipici dell'ufficio e le strategie di prevenzione e gestione individuale;
- consolidare la conoscenza della segnaletica di sicurezza, dei rischi elettrici, incendio e delle procedure di emergenza specifiche per ambienti d'ufficio;
- fornire le informazioni relative ai principali rischi infortunistici come inciampo, scivolamento, cadute a livello, infortunio in itinere, ecc...

## Contenuti Didattici:

- ergonomia della postazione VDT e rischi muscolo-scheletrici
- rischi per la vista, sorveglianza sanitaria, microclima;
- stress lavoro-correlato;
- sicurezza elettrica in ufficio, segnaletica e gestione delle emergenze;
- rischi infortunistici generali (infortuni in itinere, cadute, inciampi, scivolamenti, urti, tagli, ecc...).

## Metodologia Didattica:


Lezione frontale con approccio dialogico; slide e supporti audiovisivi; esercitazione su rischi infortunistici e cause che li generano.

## Output Formativi:

Comprensione dei rischi presenti nelle attività d'ufficio; capacità di adottare comportamenti sicuri; consapevolezza delle procedure interne di prevenzione e gestione dell'emergenza.

 **Durata:** 4 ore

 **Costo:** € 50

 **Destinatari:** lavoratori esposti prevalentemente a rischi connessi ad attività di natura esclusivamente impiegatizia e d'ufficio le cui mansioni risultano classificate, nei rispettivi DVR aziendali, come a rischio basso.

**CFP Vigorelli**  
Via Soderini 24 • Milano