

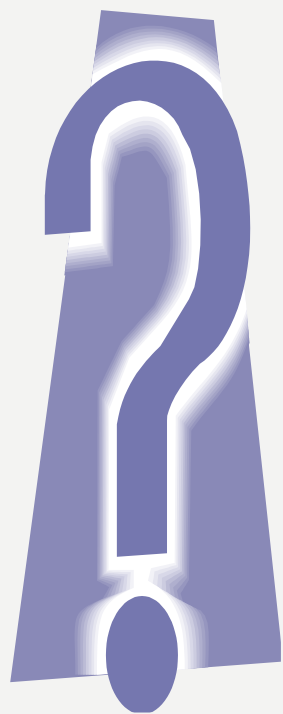


QUALI RISCHI LEGATI ALL'ATTIVITÀ LAVORATIVA

Maggio 2018

Roberta Vaia

Dipartimento salute e sicurezza Cisl Lombardia



**QUALI SONO I
RISCHI A CUI SIETE
ESPOSTI**

EDIFICI



N.	Luogo, oggetto, attività	Pericoli	Misure Documentazione disponibile, regole, liste di controllo
1	Rischio d'Inciampare	Groviglio di cavi, infortuni dovuti a cadute in piano	▶ Sistemare i cavi in modo da evitare di inciampare o di rimanere impigliati ▶ Per i cavi nelle zone di passaggio utilizzare appositi canaletti
	Visibilità ridotta	Oscurità, passaggi bloccati, disordine	▶ Segnalare chiaramente i gradini inevitabili, utilizzare cartelli di pericolo ▶ Evitare di lasciare materiale in deposito lungo le vie di passaggio

EDIFICI



2 **Pericolo di scivolare, pavimenti**

Pulizie, superfici bagnate o ghiacciate

Infortuni dovuti a scivolamento, pavimenti sporchi o bagnati

- ▶ Utilizzare rivestimenti antiscivolo
 - ▶ Provvedere subito a fare riparare i pavimenti danneggiati
 - ▶ Tenere i pavimenti puliti e asciutti
 - ▶ Prevedere barriere antisporco idonee
- Lista di controllo Suva 67012**



3 **Porte vetrate e porte con inserti in vetro**

Ferite alla testa e tagli «scontrandosi» con una porta a vetro

- ▶ Marcare il vetro con nastri, strisce o simboli, oppure munirlo di barre trasversali
- ▶ Utilizzare vetro di sicurezza

EDIFICI



4 Vie di fuga, uscite di sicurezza

Ostacoli dovuti all'utilizzo delle vie di fuga come deposito o ripostiglio

Vie di fuga e uscite di sicurezza non riconoscibili come tali

Porte sbarrate

- ▶ Definire, marcare, illuminare bene e tenere sempre libere le vie di fuga e le uscite di sicurezza
- ▶ Installare lampade d'emergenza contrassegnate con pittogrammi
- ▶ Le porte devono poter essere aperte in ogni momento nella direzione di fuga senza impedimenti né mezzi ausiliari
- ▶ Non sbarrare le uscite di sicurezza
- ▶ Utilizzare sistemi di chiusura con sblocco di emergenza conforme a SN EN 1125 (niente chiavi riposte in una cassetta, non utilizzare cilindri con manopole interne)
- ▶ Importante: istruire il personale!



5 Scale

Lesioni subite cadendo, scivolando o inciampando

- ▶ Applicare un corrimano afferrabile
- ▶ Munire i gradini di rivestimenti antisdrucciolevoli
- ▶ Munire i bordi degli scalini di profili in gomma e di strisce antisdrucciolevoli
- ▶ Tenere libere le scale; non usarle come superficie di appoggio



**6 Pulizia,
servizio tecnico**

Pericolo di scivolare e cadere
sui pavimenti bagnati

Cadere durante la pulizia di
finestre, infissi esterni, ecc.

Allergie/irritazioni causate da
detergenti aggressivi

Pericolo d'incendio,
autocombustione

► Pulire per settori. Recintare o segnalare in modo ben visibile il settore di lavoro. Collocare il cartello di pericolo.

► Utilizzare mezzi ausiliari sicuri, p. es. imbracature.

► Indossare guanti adeguati

► Separazione dei rifiuti (fare particolare attenzione nell'eliminare sigari, sigarette e simili).

POSTO DI LAVORO E INSTALLAZIONI



7 Posti di lavoro al videoterminale Abbagliamento/ riflessi

Affaticamento precoce degli occhi,
difficoltà a leggere le informazioni sullo schermo

Disturbi alla schiena, alla nuca e alle spalle dovuti alla posizione girata rispetto allo schermo, allo stare seduti in posizione sempre uguale o allo schermo piazzato troppo in alto

Fotocopiatrici/ stampanti laser

Irritazione delle vie respiratorie a causa delle emissioni di ozono e di toner

- ▶ Disporre lo schermo in modo che la direzione dello sguardo sia parallela alle finestre e alle fonti di luce
- ▶ Posizionarlo possibilmente verso l'interno dei locali
- ▶ Utilizzare tende esterne e, a seconda della necessità, applicare elementi ombreggianti all'interno dei locali
- ▶ Impiegare come ausili anche pareti mobili, piante, ecc.

- ▶ Evitare la torsione del tronco o della testa
- ▶ Corpo parallelo al bordo del tavolo, assi del corpo e dello schermo identici.
- ▶ Bordo superiore dello schermo al massimo all'altezza degli occhi
- ▶ Badare alla posizione del mento e della nuca.
- ▶ Distanza visiva 50–80 cm
- ▶ Controllo regolare degli occhi
- ▶ Interrompere il lavoro al computer con brevi pause

- ▶ Installare possibilmente in locali separati gli apparecchi ad alta prestazione soggetti a frequente utilizzo. Ventilare regolarmente i locali, provvedere regolarmente alla manutenzione degli apparecchi.

TASTIERA e MOUSE

- ❖ Indipendenti
- ❖ Ergonomici
- ❖ Spazio sufficiente



- tastiera separata dallo schermo regolabile e dotata di meccanismo di variazione della pendenza per evitare affaticamento braccio/mano

VIDEOTERMINALE E *RADIAZIONI*

- Il lavoro al VDT **NON** comporta pericoli di esposizione a radiazioni tali da pregiudicare la salute degli operatori

VIDEOTERMINALE E *RADIAZIONI*

- E' comunque importante verificare la presenza della marcatura *CE* sul VDT, che garantisce il contenimento dell'emissione di campi elettromagnetici entro i limiti raccomandati e riscontrabili nei comuni ambienti di vita

VIDEOTERMINALE E *I FILTRI ANTIRIFLESSO*

- Se il VDT è stato posizionato in modo corretto (parallelo) rispetto alla finestra e disposto lateralmente rispetto ai corpi illuminanti del soffitto, non è necessario usare filtri sullo schermo. Quando le condizioni sono sfavorevoli i filtri possono evitare disturbi da riflessioni sullo schermo

MONITOR

- ❑ Orientabile e inclinabile
- ❑ Contrasto regolabile
- ❑ Caratteri definiti e stabili
- ❑ Distanza da occhi 50-70 cm
- ❑ Esente da sfarfallamento

POSTO DI LAVORO E INSTALLAZIONI



8

Tavoli/sedie
Tavoli regolabili
In altezza

Un sostegno troppo scarso del corpo in funzione della struttura fisica individuale porta ad un affaticamento precoce

Tavoli non
regolabili
In altezza

Sedie

- ▶ Fare in modo che anche le persone di statura molto piccola o molto alta possano assumere una posizione di seduta corretta
- ▶ Adattare il tavolo alla statura: il gomito deve essere all'altezza della tastiera (il braccio è in posizione rilassata)
- ▶ Modificando l'altezza della sedia portare i gomiti al livello della tastiera
- ▶ Se i piedi non toccano completamente il pavimento, utilizzare poggiapiedi di ampie dimensioni
- ▶ Altezza e piano di seduta regolabili
- ▶ Piano di seduta anatomico, imbottito, con bordo e spigoli anteriori arrotondati
- ▶ Schienale reclinabile e bloccabile
- ▶ Sostegno lombare

SEDILE

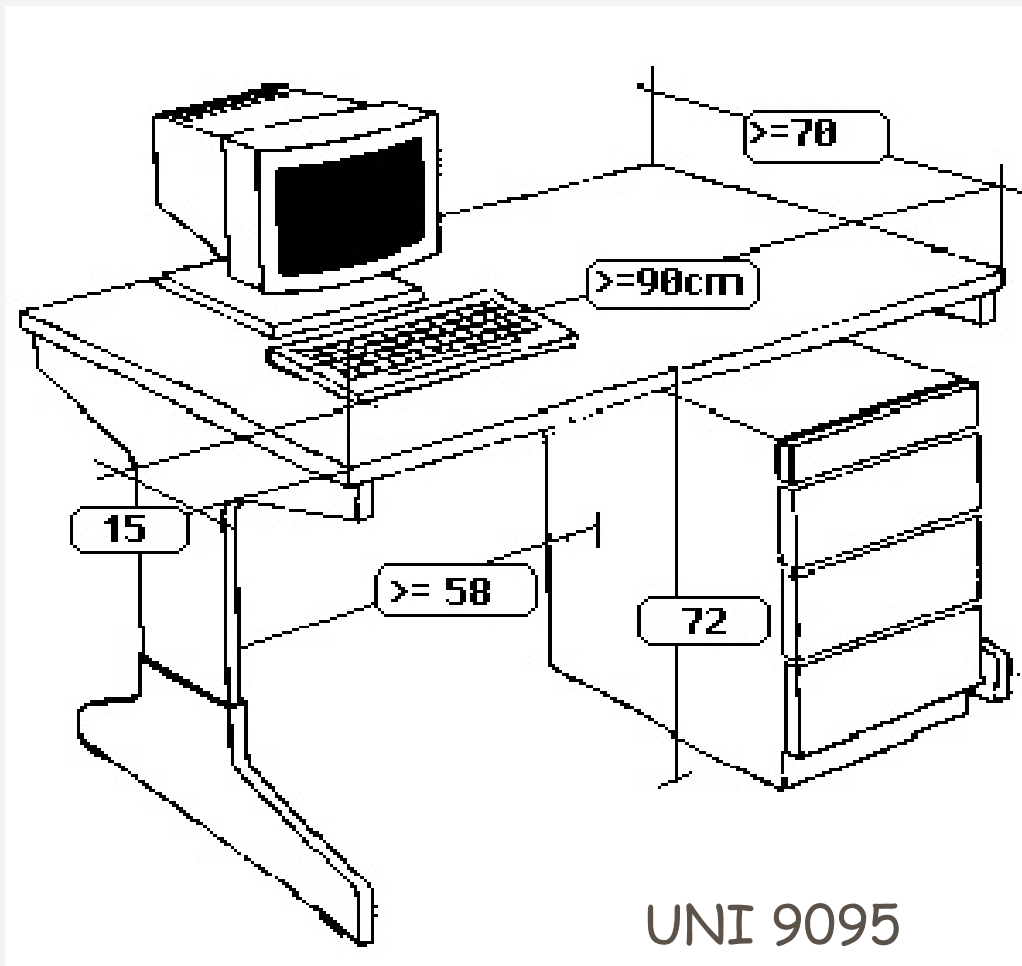
- ❑ comoda, ergonomica, con supporto lombare
- ❑ altezza ed inclinazioni regolabili
- ❑ stabile (5 razze)
- ❑ schienale a 50 cm di h. dal sedile
- ❑ bordi smussati
- ❑ poggiatesta separato se richiesto

SI

Sedile di lavoro



PIANO DI LAVORO



Chiaro non
bianco;
stabile;
spazio per le
gambe

ERGONOMIA E PORTATILE

- L'impiego prolungato dei computer portatili necessita della fornitura di una tastiera e di un mouse, o altro dispositivo di puntamento, esterni nonché di un idoneo supporto che consenta il corretto posizionamento dello schermo (allegato XXXIV)

POSTO DI LAVORO E INSTALLAZIONI



10 Elementi elettrici, sotto tensione

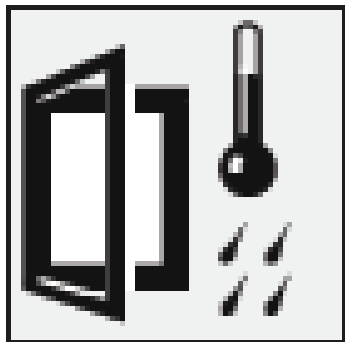
Elettrocuzione (scossa) dovuta a isolamento mancante o difettato in seguito a contatto con cavi, prese, interruttori, ecc. Restare impigliati o inciampare in cavi lasciati in giro

Attività con apparecchi elettrici

Sovraccarico, cavi sparsi, accensione automatica di apparecchi, ferite da taglio alle dita, ustioni, schiacciamenti

- ▶ Fare riparare immediatamente da uno specialista le installazioni difettose
- ▶ Installare interruttori differenziali (salvavita) per l'esterno o gli ambienti umidi
- ▶ Contrassegnare in maniera ben visibile le installazioni provvisorie (p. es. con un nastro o un triangolo di segnalazione)
- ▶ Nelle zone di passaggio chiudere i cavi in canali calpestabili
- ▶ Stipare i cavi d'allacciamento degli apparecchi nei canali delle scrivanie previsti a tale scopo
- ▶ Fare eseguire le riparazioni da uno specialista
- ▶ Disinserire sempre gli apparecchi (consultare le istruzioni per l'uso)

POSTO DI LAVORO E INSTALLAZIONI



CLIMA NEI LOCALI,
AERAZIONE, FUNZIONAMENTO
CLIMATIZZAZIONE, UMIDITA'
DELL'ARIA

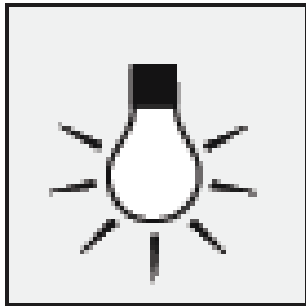
MICROCLIMA

- ❑ Inverno temperatura 22 - 24°C.
- ❑ Umidità relativa tra il 40% e il 60%
- ❑ Ricambio d'aria adeguato con filtrazione e depurazione della stessa

IMPIANTO DI CONDIZIONAMENTO

- Correnti d'aria
- Inquinamento dell'aria per insufficiente manutenzione
- Inquinamento biologico dell'unità di umidificazione

II - POSTO DI LAVORO E INSTALLAZIONI



LUCE NATURALE, ILLUMINAZIONE ARTIFICIALE

Sforzo e affaticamento precoce degli occhi a causa di un'illuminazione inadeguata o insufficiente

Se si lavora in locali senza luce naturale trascorrere pause in ambienti con luce naturale

Compensare con lampade da tavolo il fabbisogno di luce più elevato delle persone con difetti di vista o più anziane

VIDEOTERMINALE E ILLUMINAZIONE

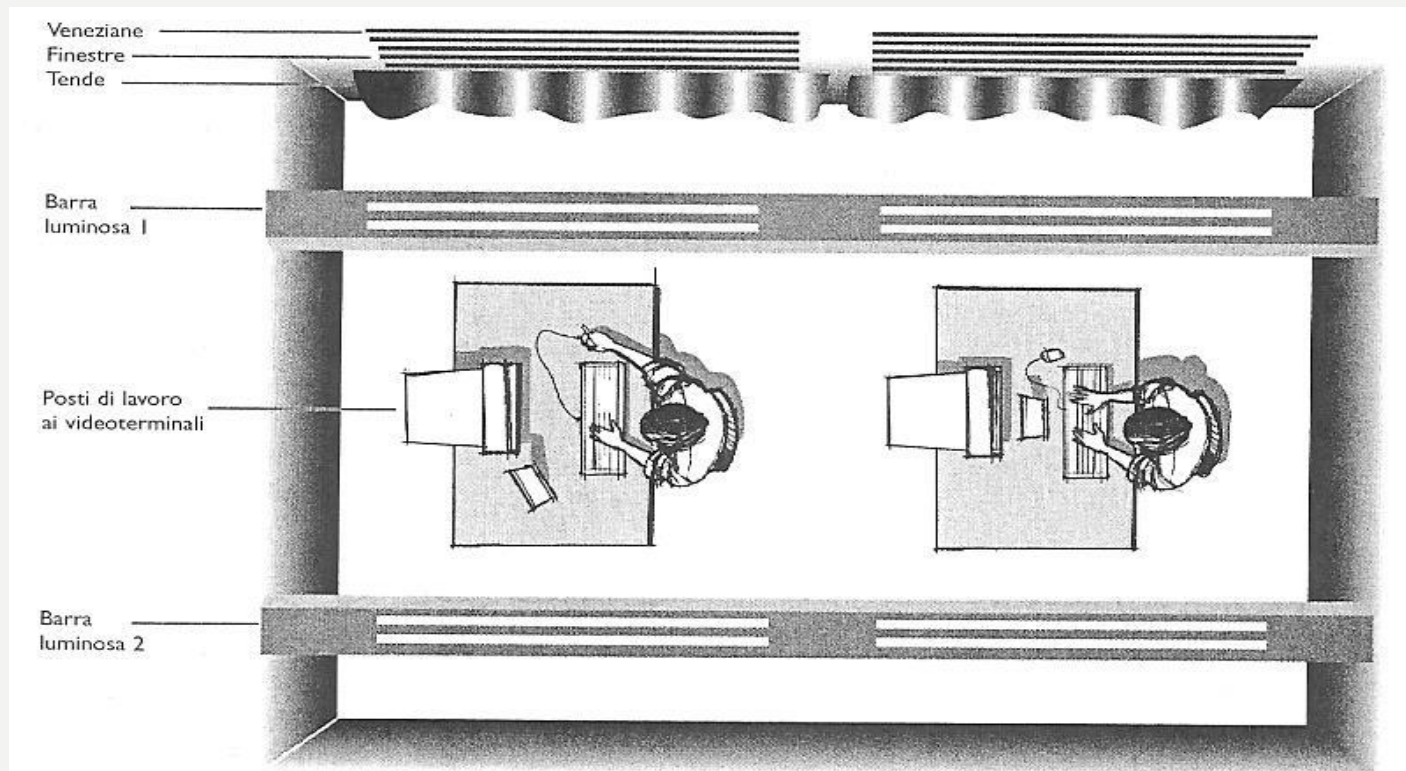


Figura 6 - Ubicazione dei posti di lavoro al videoterminale e disposizione dell'illuminazione nei locali dotati di finestre

RISCHI PSICO-SOCIALI



ORGANIZZAZIONE DEL LAVORO: ESEMPI

- *Turni*
- *Responsabilità (eccessiva o scarsa)*
- *Mancanza di autonomia*
- *Innovazione*
- *Gerarchie e relazioni*
- *Monotonia*
- *Ripetitività*



Rischi Psico Sociali: **DANNI**

- *Disagio- disadattamento alle situazioni*
- *ansia e depressione*
- *malattie psicosomatiche*

PREVENIRE I RISCHI PSICOSOCIALI

- Relazioni pericolose con capi o colleghi (bossin e mobbing)
- compiti inadeguati o eccessivi, monotonia, turni, ...
- innovazione

- Clima collaborativo e motivante
- modifiche organizzative
- formazione

TECNOSTRESS

Uso sempre più invasivo delle tecnologie digitali, internet, social network, work station informatiche e apparecchi televisivi

*RISCHIO: SOVRACCARICO
INFORMATIVO E COGNITIVO*

TECNOSTRESS ... sintomi

Ansia, ipertensione, attacchi di panico, depressione, insonnia, calo della concentrazione, disturbi gastrointestinali e cardiocircolatori, disturbi dell'alimentazione e carenze nutritive, alterazioni comportamentali, disturbi della sfera sessuale e relazionale

TECNOSTRESS ... rimedi... parziali

Pausa "digitale"

*Adeguate formazione per un uso più
consapevole e attento dei nuovi media
digitali*

ERGONOMIA E SVOLGIMENTO QUOTIDIANO DEL LAVORO - ART. 175 D.LGS. 81/2008

Il lavoratore ha diritto ad una interruzione intesa come "pausa o cambiamento attività".

- Esse sono stabilite dalla contrattazione collettiva anche aziendale.
- In assenza di una disposizione contrattuale:
- pausa di 15 minuti ogni 120 minuti di applicazione continuativa
- indicazioni soggettive a giudizio del MC (tempi e modalità)

IV - ORGANIZZAZIONE DEL LAVORO E PROTEZIONI SPECIALI



21 Mancata osservanza delle disposizioni speciali per la tutela della maternità

Pericoli e ripercussioni nocive per madre e bambino



22 Mancata osservanza delle disposizioni speciali per la tutela del giovani/ degli apprendisti

Maggiore rischio d'infortunio, influssi nocivi, sovraccarico psico-fisico

LE SITUAZIONI DI EMERGENZA



- Non si possono escludere situazioni di emergenza, devono essere previste e devono essere predisposti piani di sicurezza adeguati

IL FUOCO O INCENDIO

Il fuoco è pericoloso sia a causa dell'energia prodotta (calore) che per i gas che vengono sprigionati, questi sono dannosi per le vie respiratorie e per gli occhi.

L'esplosione è una combustione a propagazione molto rapida con violenta liberazione di energia.

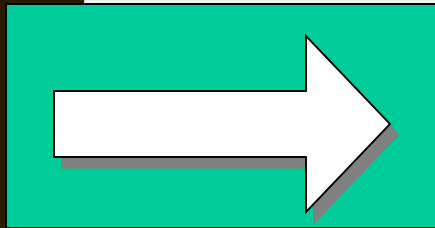
Tre sono gli elementi necessari per sviluppare un incendio: **il combustibile, l'innesco e il comburente.**

In caso di mancanza di uno di questi elementi la combustione non avrà luogo o se già in atto si estinguerà.

Istruzioni da seguire in caso di sgombero

1

In prossimità delle porte verso l'esodo si vedrà una freccia bianca in campo verde. In caso di evacuazione la suddetta segnaletica indicherà due cose:



La direzione della freccia indica la direzione verso cui dirigersi quando si lascia il locale;



Nella direzione indicata della freccia si potrebbe successivamente trovare un cartello che indica l'uscita di sicurezza.

I locali posti a piano terreno con porte direttamente apribili sull'esterno possono essere abbandonati tramite queste anche se prive di maniglie antipanico

Una volta confluiti alle uscite esterne si può agevolmente lasciare l'edificio utilizzando l'uscita principale

Continua ...

2

Durante l'emergenza evacuare **senza fare uso di ascensori**

3

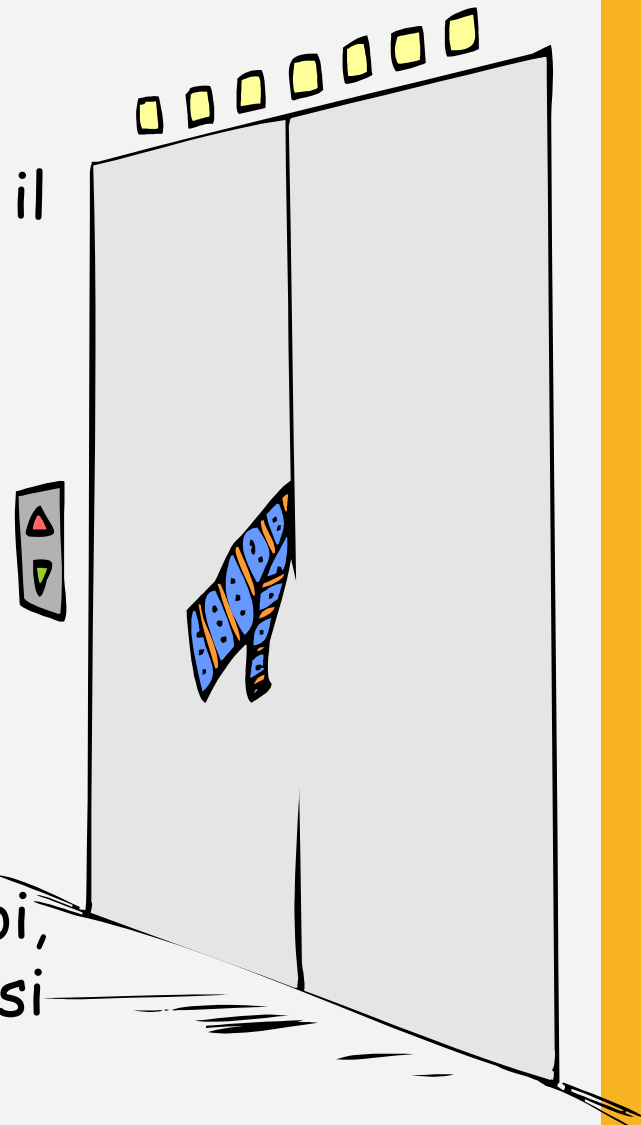
Non attardarsi a raccogliere effetti personali né utilizzare il telefono per comunicazioni personali

4

Se lungo il percorso c'è del fumo camminare carponi per poter respirare più agevolmente

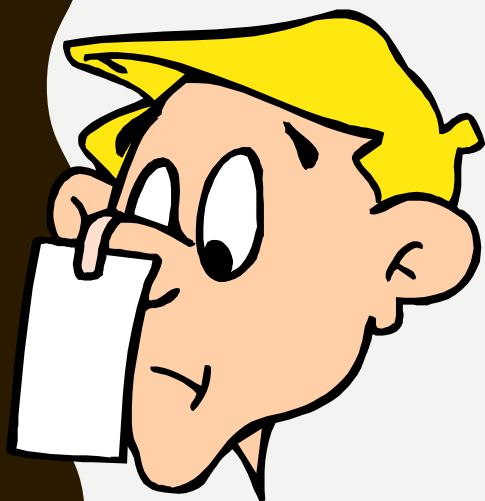
5

Non aprire finestre e non entrare in altri locali (spogliatoi, servizi igienici, ecc.) ma dirigersi a passo veloce verso l'uscita indicata





Allontanarsi dalla zona seguendo le istruzioni e possibilmente usando percorsi trasversali alla direzione del vento. **Non trattenersi in punti di traffico e non marciare controcorrente.**



In caso di necessità tenere un panno bagnato davanti alla bocca e al naso



Non abbandonare il luogo sicuro senza autorizzazione prima del cessato allarme



È vietato in ogni caso prendere iniziative di alcun genere, esse potrebbero compromettere la propria e altrui incolumità.



Evitare di correre e strillare



Non farsi prendere dal panico, per quanto possibile mantenere la calma

