



CORSO MODULO BASE SICUREZZA SUL LAVORO

Oltre ad essere un obbligo di legge, fare
Sicurezza sul Lavoro
significa abbassare i costi di una Azienda

COSTI SOCIALI (INAIL premi minori
Per Aziende organizzate, AUSL minori verbali
di prescrizione, ecc.)

COSTI DIRETTI (Perdita di produzione,
Danni alle strutture ed alle macchine, Aumenti di premi assicurativi, Spese
legali, Pagamenti verbali di prescrizione, Spese legali, Danni biologici, ecc.)

COSTI INDIRETTI (Danno di immagine, Calo di morale, Minore
attaccamento del personale, Problemi giudiziari, ecc.)



PROGRAMMA

1. La normativa
2. I soggetti e loro competenze
3. La valutazione dei rischi
4. Piano di Emergenza
5. Gli Infortuni
6. Miglioramento della Sicurezza e
Misure di Tutela
7. Ergonomia posturale

Il Decreto Legislativo 81 del 9 aprile 2008

È entrato in vigore

per gli aspetti generali il 15 maggio 2008

È composto

da articoli suddivisi in titoli e da allegati tecnici

Disciplina

tutti gli aspetti della tutela della salute e sicurezza

Il Decreto Legislativo 81/08

Individua gli obblighi e le responsabilità che gravano sui vari soggetti coinvolti nel processo lavorativo;

Definisce l'oggetto, le modalità di valutazione del rischio, le misure di protezione e prevenzione;

Ribadisce l'obbligo del D.L. alla informazione, formazione e addestramento del lavoratore ;

Stabilisce i titoli ed i requisiti del Medico Competente, le disposizioni in materia di pronto soccorso ed incendi, le modalità di consultazione e partecipazione dei R.L.S. le statistiche degli infortuni e delle malattie professionali, le nuove sanzioni.

Il Decreto Legislativo 81/08

ha abrogato il D.Lgs 626/94

**ed i vari decreti che fino a quella data sono
stati il punto di riferimento per tutti coloro che
si sono occupati di sicurezza**



Il Decreto Legislativo 81/08

e la sua sistematica

Titolo I	disposizioni generali
Titolo II	luoghi di lavoro
Titolo III	attrezzature e DPI
Titolo IV	cantieri temporanei e mobili
Titolo V	segnaletica
Titolo VI	movimentazione manuale dei carichi
Titolo VII	videoterminali
Titolo VIII	agenti fisici (rumore, ultrasuoni, infrasuoni, vibrazioni meccaniche, campi elettromagnetici, radiazioni ottiche, atmosfere iperbariche)
Titolo IX	sostanze pericolose (agenti chimici, cancerogeni/mutageni e amianto)
Titolo X	agenti biologici
Titolo XI	atmosfere esplosive
Titolo XII	disposizioni transitorie e finali

I Soggetti della Sicurezza

- Datore di Lavoro
- Dirigente
- Preposto
- Lavoratore
- Servizio di Prevenzione e Protezione
- Medico Competente
- R.L.S. (Rappresentante dei Lavoratori per la Sicurezza)

I soggetti e le loro competenze

Definizioni art. 2 D.Lgs 81/08

DATORE DI LAVORO

é il soggetto titolare del rapporto di lavoro con il lavoratore o comunque il soggetto che ha la responsabilità dell'organizzazione stessa o dell'unità produttiva in quanto esercita i poteri decisionali e di spesa.



Definizioni art. 2 D.Lgs 81/08

DIRIGENTE delegato

é la persona che, in ragione delle competenze professionali e di poteri gerarchici e funzionali adeguati alla natura dell'incarico conferitogli, attua le direttive del Datore di Lavoro organizzando l'attività lavorativa e vigilando su di essa.



Definizioni art. 2 D.Lgs 81/08

PREPOSTO

é la persona che, in ragione delle competenze professionali e nei limiti di poteri gerarchici e funzionali adeguati alla natura dell'incarico conferitogli, sovrintende alla attività lavorativa e garantisce l'attuazione delle direttive ricevute, controllandone la corretta esecuzione da parte dei lavoratori ed esercitando un funzionale potere di iniziativa.



Definizioni art. 2 D.Lgs 81/08

LAVORATORE

é la persona che, indipendentemente dalla tipologia contrattuale, svolge un'attività lavorativa nell'ambito della organizzazione aziendale di un Datore di Lavoro pubblico o privato, con o senza retribuzione, anche al solo fine di apprendere un mestiere, un'arte o una professione, esclusi gli addetti ai servizi domestici e familiari .



Definizioni art. 2 D. Lgs 81/08

RESPONSABILE DEL SPP

(Servizio di Prevenzione e Protezione)

é la persona in possesso delle capacità e dei requisiti professionali designata dal Datore di Lavoro, a cui risponde per coordinare il SPP dai rischi professionali per i lavoratori.



Definizioni art. 2 D.Lgs 81/08

MEDICO COMPETENTE

é un medico in possesso di uno dei titoli e dei requisiti formativi e professionali previsti dal D.Lgs 81/08 che collabora

con il Datore di Lavoro ai fini della valutazione dei rischi ed è nominato dallo stesso per effettuare la sorveglianza sanitaria e le visite negli ambienti di lavoro.



I soggetti e le loro competenze

Definizioni art. 2 D.Lgs 81/08

RAPPRESENTANTI dei LAVORATORI per la SICUREZZA (RLS)

sono persone elette o designate
per rappresentare i lavoratori
per quanto concerne gli aspetti
della salute e della sicurezza
durante il lavoro.



Obblighi del D.L. non delegabili - art. 17

IL DATORE di LAVORO può delegare tutte le attività tranne:

- a) La valutazione di tutti i rischi attraverso l'elaborazione del Documento di Valutazione dei Rischi (DVR)
- b) La designazione del Responsabile del Servizio di Prevenzione e Protezione (SPP).

Nota : IL D.L. comunque è tenuto alla vigilanza del delegato in merito al corretto espletamento delle funzioni trasferite

Obblighi del D.L. e del Dirigente - art. 18

IL DATORE di LAVORO e i DIRIGENTI devono:

- **nominare** il Medico Competente per l'effettuazione della Sorveglianza Sanitaria;
- **designare** i lavoratori incaricati all'attuazione di primo soccorso, incendio, quindi a gestire situazione di emergenza;
- **fornire** ai lavoratori i Dispositivi di Protezione Individuale, sentito il Resp. del SPP ed il Medico Competente

Obblighi del D.L. e del Dirigente - art. 18

IL DATORE di LAVORO e i DIRIGENTI devono:

- **richiedere** l'osservanza da parte dei singoli lavoratori delle norme vigenti, nonché delle disposizioni aziendali anche in materia di sicurezza e di igiene del lavoro e di uso dei mezzi di protezione sia collettivi che individuali, messi a loro disposizione;
- **elaborare** il Documento di Valutazione dei Rischi (DVR);
- **individuare** le misure di tutela;
- **consultare** i Rappresentanti dei Lavoratori per la Sicurezza (RLS) dopo aver elaborato il DVR;
- **adempiere** agli obblighi di informazione, formazione e addestramento dei lavoratori.

Obblighi del D.L. e del Dirigente - art. 18

IL DATORE di LAVORO o il DIRIGENTE

provvede a fornire a ciascun lavoratore adeguata INFORMAZIONE

- sulle procedure che riguardano il primo soccorso, la lotta antincendio e l'evacuazione;
- sui nominativi dei lavoratori incaricati a gestire le emergenze, del RSPP e del Medico Competente;
- sui rischi specifici cui è esposto in relazione all'attività che svolge;
- sulle normative di sicurezza e le disposizioni aziendali in materia;
- sui pericoli connessi all'uso delle sostanze e dei preparati pericolosi sulla base delle schede dei dati di sicurezza;
- sulle misure e attività di protezione e prevenzione adottate.

Obblighi del D.L. e del Dirigente - art. 18

IL DATORE di LAVORO o il DIRIGENTE

provvede a fornire a ciascun lavoratore adeguata FORMAZIONE

- **sui concetti** di rischio, danno, prevenzione, protezione, organizzazione della prevenzione aziendale, diritti e doveri dei vari soggetti aziendali;
- **sui rischi** riferiti alle mansioni, ai possibili danni ed alle relative misure e procedure di prevenzione e protezione , con ripetizione periodica in relazione all'evoluzione dei rischi o all'insorgenza di nuovi rischi;
- **sulla prevenzione** incendi e lotta antincendio, evacuazione dei luoghi di lavoro in caso di pericolo grave ed immediato, di salvataggio, di primo soccorso e gestione delle emergenze.

Definizioni

INFORMAZIONE complesso delle attività dirette a **fornire conoscenze** per la identificazione, riduzione e gestione dei rischi in ambiente di lavoro.



FORMAZIONE processo educativo attraverso il quale trasferire ai soggetti del sistema di prevenzione e protezione aziendale conoscenze e procedure per l'acquisizione di competenze utili allo svolgimento in sicurezza dei rispettivi compiti in azienda ed alla identificazione, riduzione e gestione dei rischi.



ADDESTRAMENTO complesso delle attività dirette a **far apprendere** ai lavoratori l'uso corretto delle attrezzature, macchine, impianti, sostanze, dispositivi, anche di protezione individuale e le procedure di lavoro.



Obblighi del PREPOSTO – art. 19 (1/2)

I PREPOSTI, secondo le loro attribuzioni e competenze, devono:

- a) sovrintendere e vigilare** sulla osservanza da parte dei singoli lavoratori dei loro obblighi di legge, delle disposizioni aziendali in materia di salute e sicurezza sul lavoro e di uso dei mezzi di protezione collettivi e dei dispositivi di protezione individuali, messi a loro disposizione e, in caso di persistenza della inosservanza, informare i loro superiori diretti;
- b) verificare** affinché soltanto i lavoratori che hanno ricevuto adeguate istruzioni accedano alle zone che li espongono ad un rischio grave e specifico;
- c) richiedere** l'osservanza delle misure per il controllo delle situazioni di rischio in caso di emergenza e dare istruzioni affinché i lavoratori, in caso di pericolo grave, immediato ed inevitabile, abbandonino il posto di lavoro o la zona pericolosa;

Obblighi del PREPOSTO – art. 19 (2/2)

I PREPOSTI, secondo le loro attribuzioni e competenze, devono:

- d) informare** i lavoratori sulle disposizioni ed istruzioni definite dal D.L. in materia di igiene e sicurezza del lavoro;
- e) segnalare** tempestivamente al D.L. o al Dirigente sia le deficienze dei mezzi e delle attrezzature di lavoro e dei dispositivi di protezione individuale, sia ogni altra condizione di pericolo che si verifichi durante il lavoro, delle quali venga a conoscenza sulla base della formazione ricevuta;
- f) frequentare** specifici corsi di formazione così come previsto dal presente decreto.

Obblighi dei LAVORATORI - art. 20 (1/2)

Ogni lavoratore deve prendersi cura della propria salute e sicurezza e di quella delle altre persone presenti sul luogo di lavoro, su cui possono ricadere gli effetti delle sue azioni o omissioni, conformemente alla formazione, alle istruzioni ed ai mezzi fornitigli dal D.L., in particolare deve:

- **contribuire**, insieme al D.L., al Dirigente ed al Preposto, all'adempimento degli obblighi previsti a tutela della salute e sicurezza sui luoghi di lavoro;
- **osservare** le disposizioni e le istruzioni impartite dal D.L., dal Dirigente e dal Preposto;
- **non rimuovere o modificare** senza autorizzazione i dispositivi di sicurezza o di segnalazione o di controllo;
- **segnalare** immediatamente al D.L., al Dirigente o al Preposto le deficienze dei mezzi e dei dispositivi;

Obblighi dei LAVORATORI - art. 20 (2/2)

- **non compiere** di propria iniziativa operazioni o manovre che non sono di propria competenza ovvero che possano compromettere la sicurezza propria o di altri lavoratori;
- **partecipare** ai programmi di formazione e di addestramento organizzati dal D.L.;
- **sottoporsi** ai controlli sanitari previsti dal Medico Competente;
- **segnalare** immediatamente al D.L., al Dirigente o al Preposto le deficienze dei mezzi e dei dispositivi;
- **utilizzare** correttamente le attrezzature di lavoro, le sostanze ed i preparati pericolosi, i mezzi di trasporto, nonché i dispositivi di sicurezza e di protezione.

Compiti del MEDICO COMPETENTE (MC)

Il MC può essere un libero professionista ovvero dipendente di una struttura privata ovvero dipendente del D.L. che per esercitare tale funzione deve essere in possesso di uno dei titoli indicati dalla legge.

Il MC effettua la sorveglianza sanitaria dei lavoratori nei casi previsti dalla normativa vigente ed essa comprende:

- visita medica preventiva** intesa a constatare l'assenza di controindicazioni all'attività cui il lavoratore è destinato, al fine di valutare la sua idoneità alla mansione specifica;
- visita medica periodica** per controllare lo stato di salute dei lavoratori ed esprimere il giudizio di idoneità alla mansione specifica.

Compiti del MEDICO COMPETENTE (MC)

- collabora con il D.L. ed il SPP alla redazione del DVR per l'attuazione delle misure di tutela;
- allega gli esiti della visita medica nella cartella sanitaria che custodisce e aggiorna;
- informa il lavoratore sugli accertamenti eseguiti;
- esprime uno dei seguenti giudizi relativi alla mansione specifica sulla base delle risultanze delle visite mediche e/o di eventuali esami strumentali:
 - a) idoneità
 - b) idoneità parziale, temporanea o permanente, con prescrizione o limitazioni
 - c) inidoneità temporanea
 - d) inidoneità permanente.

Compiti del RAPPRESENTANTE dei LAVORATORI per la Sicurezza (RLS)

Il RLS ha il compito di rappresentare i lavoratori in materia di igiene e sicurezza del lavoro, partecipando soprattutto alle attività di prevenzione.

Inoltre, nel corso della sua attività lavorativa, esprime un parere sulla idoneità delle misure di sicurezza esistenti ed assieme al SPP visita i luoghi di lavoro.

In ogni Azienda deve essere eletto o designato almeno un RLS.

La legge prevede alcune distinzioni per quanto concerne le modalità di elezione o designazione ed il numero di rappresentanti minimo:

- nelle Aziende al di sotto di 15 dipendenti il RLS viene eletto direttamente dai lavoratori al loro interno;**
- nelle Aziende con 15 o più dipendenti viene eletto o designato nell'ambito delle RSU (Rappresentanze Sindacali Unitarie).**

RAPPRESENTANTE dei LAVORATORI per la Sicurezza (RLS)

Tra le attribuzioni del RLS:

- ha facoltà di accesso ai luoghi di lavoro;
- ha diritto a ricevere le informazioni inerenti la valutazione dei rischi e le misure di sicurezza, le sostanze pericolose, le macchine e gli impianti, gli infortuni e le malattie professionali;
- viene consultato preventivamente in ordine alla valutazione dei rischi, individuazione, programmazione, realizzazione e verifica delle misure preventive;
- viene consultato sulla designazione del Responsabile del SPP;
- viene formato;
- partecipa alle riunioni periodiche.

Valutazione dei Rischi - art. 28

Il Datore di Lavoro individua tutti i fattori di rischio esistenti in Azienda e le loro reciproche interazioni, valutando la loro entità mediante, ove necessario, metodi analitici o strumentali.

Per tale adempimento si avvale di:

- Servizio di Prevenzione e Protezione
- Medico Competente
- Rappresentante dei Lavoratori per la Sicurezza.

Valutazione dei Rischi – art. 28

Il DVR deve valutare tutti i rischi, ivi compresi quelli riguardanti gruppi di lavoratori esposti a rischi particolari, tra cui anche quelli collegati allo stress lavoro-correlato e quelli riguardanti le lavoratrici in stato di gravidanza, nonché quelli connessi alle differenze di genere, all'età ed alla provenienza da altri paesi.



Valutazione dei Rischi – nuovi rischi

Stress lavoro-correlato

"Lo stress è uno stato che si accompagna a malessere e disfunzioni fisiche, psicologiche o sociali e che consegue dal fatto che le persone non si sentono in grado di superare i gap rispetto alle richieste o alle attese nei loro confronti."



La letteratura medica ne individua le cause in:

- Ripetuti mutamenti di turno;
- Lavoro notturno;
- Prestazione di attività lavorativa in emergenza;
- Lavoro ripetitivo.

Valutazione dei Rischi – nuovi rischi

Le lavoratrici in gravidanza

La legge vieta di applicare le lavoratrici gestanti e puerpere in lavori pericolosi, faticosi ed insalubri o che le espongano a radiazioni ionizzanti.



Valutazione dei Rischi – nuovi rischi

Differenza di genere, età e stranieri

Lavoratrici tentativo di permettere un maggiore equilibrio tra responsabilità professionali e familiari;

Giovani valutare il rischio dell'attività lavorativa con riguardo allo sviluppo fisico del lavoratore;

Anziani in riferimento agli aspetti ergonomici, agli orari e al luogo di lavoro;

Stranieri agevolare l'inserimento del lavoratore in funzione delle differenze linguistiche, culturali e conoscitive.



Valutazione dei Rischi

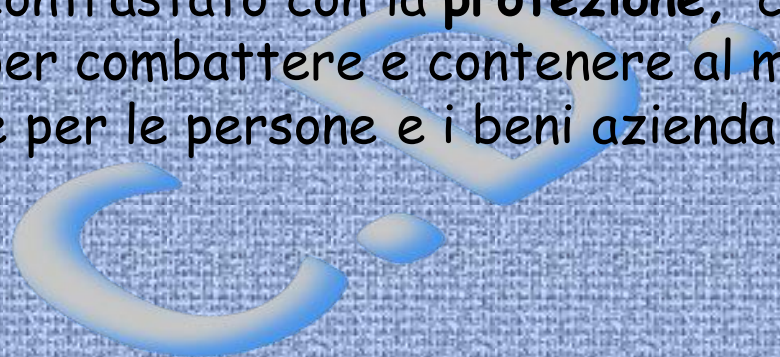
$$R = D \times P$$

Rischio = danno x probabilità

Per ridurre il rischio si può agire sulla **probabilità** o sul **danno** o su **entrambi**.

La **probabilità** diminuisce grazie alla **prevenzione**, cioè misure che hanno lo scopo di impedire che l'evento dannoso possa verificarsi.

Il **danno** può essere contrastato con la **protezione**, cioè con mezzi che possano intervenire per combattere e contenere al massimo le conseguenze negative per le persone e i beni aziendali.



Valutazione dei Rischi (1/2)

A completamento della Valutazione dei Rischi il D.L. **deve redigere un documento** nel quale sono contenuti:

- ☐ una relazione sulla valutazione di tutti i rischi per la sicurezza e la salute presenti nell'attività lavorativa, nella quale siano specificati i criteri adottati;
- ☐ Descrizione del sito, degli impianti e delle attrezzature;
- ☐ Denominazione e descrizione delle attività produttive;
- ☐ Valutazione rischi nei processi di lavoro;
- ☐ Procedure Operative di Sicurezza per singola attività;
- ☐ l'indicazione delle misure di prevenzione e protezione attuate e dei dispositivi di protezione individuali adottati a seguito della valutazione dei rischi;

Valutazione dei Rischi (2/2)

- ❑ Il programma delle misure ritenute opportune per garantire il miglioramento nel tempo del livello di sicurezza;
- ❑ L'individuazione delle procedure, per l'attuazione delle misure da realizzare, e dei soggetti che debbono provvedere, i quali devono essere in possesso di adeguate competenze e poteri;
- ❑ L'indicazione del nominativo del Responsabile del SPP, del RLS, del MC;
- ❑ L'individuazione delle mansioni che eventualmente espongono i lavoratori a rischi specifici che richiedono una riconosciuta capacità professionale, specifica esperienza, adeguata formazione e addestramento;
- ❑ La data certa.

Lavoratori autonomi e Imprese familiari (senza dipendenti)

I componenti dell'impresa familiare

I lavoratori autonomi

I piccoli imprenditori

I soci delle società semplici del settore agricolo

DEVONO

Utilizzare attrezzature di lavoro conformi

Munirsi di dispositivi di protezione individuali

Munirsi di apposita tessera di riconoscimento

POSSONO

Beneficiare della sorveglianza sanitaria

Partecipare a corsi di formazione

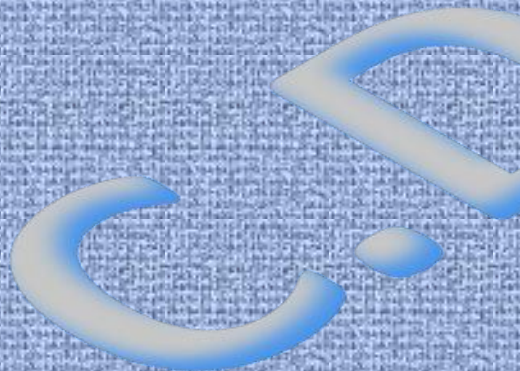
Queste due ultime opportunità sono rilevanti in caso di partecipazione ad appalti

In ogni luogo di lavoro deve esistere il

Piano di Emergenza

detto piano stabilisce le procedure da adottare in caso di emergenza ed individua a questo scopo:

- Il Coordinatore dell'emergenza
- Gli Addetti alle squadre di emergenza



Obiettivi e Contenuti del Piano di Emergenza

Obiettivi:

- ❖ Affrontare l'emergenza fin dal primo insorgere per contenerne gli effetti;
- ❖ Pianificare le azioni necessarie per proteggere le persone ed evitare situazioni di panico;
- ❖ Prevenire o limitare i danni e riportare rapidamente la situazione in condizione di normale esercizio.



Contenuti:

- ❑ Le azioni che i lavoratori devono mettere in atto in caso di incendio o di una prevedibile emergenza (terremoto, fughe di gas, attentato, rapina, infortunio, malore, allagamento, ecc.);
- ❑ Le procedure per l'evacuazione che devono essere attuate dai lavoratori e dalle altre persone presenti;
- ❑ Le disposizioni per chiedere l'intervento dei VV.F. e per fornire loro le necessarie informazioni;
- ❑ Specifiche misure per assistere le persone disabili.



GLI INCARICATI ALLA GESTIONE DELLE EMERGENZE

Art. 18 "... Il D.L. designa preventivamente i lavoratori incaricati all'attuazione delle misure di prevenzione incendio e lotta antincendio, di evacuazione dei luoghi di lavoro in caso di pericolo grave ed immediato, di salvataggio, di primo soccorso e comunque di gestione dell'emergenza ..."

Il lavoratore, individuato dal D.L., non può rifiutarsi tranne che per motivi di salute da valutare con il Medico Competente.

I lavoratori individuati dovranno essere formati sia per il modulo di primo soccorso che per il modulo antincendio, quest'ultimo a secondo il livello di rischio della struttura.

Compiti del COORDINATORE della squadra di EMERGENZA

- coordina gli addetti all'emergenza;
- valuta l'emergenza e ordina l'allarme;
- ordina la chiamata ai soccorsi esterni;
- ordina l'evacuazione ;
- ordina la ripresa del lavoro;
- redige i verbali.



Compiti dell'ADDETTO alla squadra di EMERGENZA

- esegue attività di prevenzione;
- interviene per la lotta antincendio;
- presta il primo soccorso;
- guida l'evacuazione delle persone su disposizione del Coordinatore
- esegue tutti i compiti assegnatigli dal Coordinatore.





Lo scopo della
Sicurezza sul Lavoro
è prevedere e prevenire
gli **Infortuni**
e le malattie professionali

Definizione di INFORTUNIO

L'infortunio è "qualsiasi evento dannoso che incide sulla capacità lavorativa del lavoratore ed è cagionato da una causa violenta in occasione del lavoro".

Dal DPR 30/6/65 n° 1124 art. 52

L'assicurato è obbligato a dare immediata notizia di qualsiasi infortunio che gli accada, anche se di lieve entità, al proprio Datore di lavoro. Quando l'assicurato abbia trascurato di ottemperare all'obbligo predetto Non è corrisposta l'indennità per i giorni antecedenti a quello in cui il D.L. ha avuto notizia dell'infortunio"

Registro degli INFORTUNI

Ogni Azienda è obbligata a detenere un
Registro degli Infortuni,
i cui dati possono essere elaborati, aggregati o
disaggregati per cause, luoghi di lavoro, natura e
sedi delle lesioni, ecc.

Tali aggregazioni forniscono delle statistiche che
hanno lo scopo di avere obiettivi elemento di
giudizio sull'andamento del fenomeno infortunistico
e, di conseguenza,
indirizzare al meglio la prevenzione.

Studi hanno dimostrato che l'individuo tende a sottovalutare i rischi che si presentano quotidianamente e quelli a bassa probabilità.

La percezione del rischio è soggettiva, è qualcosa di estremamente personale che dipende dalle abitudini, dalle esperienze pregresse, dall'idea di poter controllare personalmente il rischio.

Sono molto utili per la sensibilizzazione del Lavoratore alla riduzione del fenomeno infortunistico

PROGETTI MOTIVAZIONALI

dove la persona si sente al centro delle attenzioni dell'Azienda

Uno degli strumenti per misurare la probabilità di accadimento di un rischio è la **statistica degli infortuni**, che anche se si basa su un dato dell'anno precedente, nel caso di invariabilità delle condizioni, dà certamente una indicazione esatta di quanti infortuni sono avvenuti per un determinato pericolo, dal quale scaturisce un rischio e pertanto tale strumento di valutazione serve anche per il calcolo della probabilità di accadimento.

FILOSOFIA della SICUREZZA: MIGLIORAMENTO CONTINUO

Individuare e Valutare il rischio - Eliminarlo - Ridurlo -
Gestirlo - Valutare il rischio residuo - Eliminarlo -
Ridurlo -

Attraverso:

- Conoscere bene le problematiche;
- Testimoniare l'interesse aziendale;
- Raccogliere il pensiero del collega;
- Buona organizzazione del lavoro,
- Chiare procedure di lavoro,
- Curare il rapporto dell'Uomo con le macchina,
l'ambiente e le sostanze e preparati pericolosi;
- Analizzare il clima;
- Generare interventi concreti.



Miglioramento della Sicurezza e Misure di Tutela

POLITICA della SICUREZZA

modello partecipativo

Occorre avere una attenzione costante alla Sicurezza e alla salute sul lavoro e considerare la prevenzione dei rischi lavorativi come un principio fondamentale a cui deve ispirarsi ogni Datore di lavoro, ogni Dirigente, ogni Preposto ed ogni Lavoratore nell'esercizio della propria attività quotidiana.

La prevenzione deve essere praticata e percepita come una opportunità per migliorare la qualità della propria vita e di quella aziendale.



MISURE GENERALI DI TUTELA

- ❖ **Valutazione dei rischi;**
- ❖ **Programmazione della Prevenzione** (misure org./tec./san./ecc.)
- ❖ **Eliminazione rischi** (in rapporto al progresso tecnico) **o ridurli al minimo**
- ❖ **Rispetto principi ergonomici nella**
 - ✓ organizzazione del lavoro
 - ✓ concezione dei posti di lavoro
 - ✓ scelta delle attrezzature di lavoro
 - ✓ metodi e procedure di lavoro
- ❖ **Riduzione dei rischi alla fonte**
- ❖ **Sostituzione di ciò che è pericoloso**
- ❖ **Regolare manutenzione di ambienti, impianti ed attrezzature**
- ❖ **Informazione, Formazione ed Addestramento dei lavoratori**
- ❖ **Fornitura di DPI testati**
- ❖ **Sorveglianza Sanitaria**
- ❖ **Segnaletica di sicurezza**
- ❖ **Consultazione e partecipazione dei lavoratori e dei loro rappresentanti** cercando di mantenere un clima sereno e di scambio di esperienze.

DPI (Dispositivi di Protezione Individuali)

Si intendono per **DPI**, i prodotti che hanno la funzione di salvaguardare la persona che l'indossa da rischi per la salute e la sicurezza.

Definizione *“qualsiasi attrezzatura destinata ad essere indossata e tenuta dal lavoratore allo scopo di proteggerlo contro uno o più rischi suscettibili di minacciarne la sicurezza o la salute durante il lavoro ...”*

Il DPI va previsto tra le misure di tutela solo quando non è possibile eliminare il rischio.

I DPI devono:

- essere adeguati alle condizioni presenti sul luogo di lavoro
- essere adeguati ai rischi da prevenire, senza comportare un rischio maggiore per il lavoratore
- tener conto delle esigenze ergonomiche e della salute del lavoratore

DPI (Dispositivi di Protezione Individuali)

Tipologie DPI

Protezione delle vie respiratorie

Protezione degli arti superiori

Protezione dell'udito

Protezione degli occhi

Protezione del capo

Protezione degli arti inferiori

Protezione da cadute dall'alto

Visibilità



SEGNALETICA DI SICUREZZA

La segnaletica di sicurezza che deve essere presente in tutte le Aziende e Unità produttive. Tali disposizioni fanno sempre parte della informazione dei lavoratori, infatti la segnaletica serve a indicare loro dove si trovano i rischi e dove si trovano le attrezzature o le vie di fuga nel caso in cui si verifichi un pericolo.

TIPI DI SEGNALETICA

- di divieto;
- di avvertimento;
- di obbligo;
- di evacuazione e di primo soccorso;
- di sicurezza antincendio.



SEGNALETICA DI SICUREZZA

Cartellonistica

Segnali di divieto (rosso circolari barrati)



SEGNALETICA DI SICUREZZA

Cartellonistica

Segnali di avvertimento (giallo triangolari)

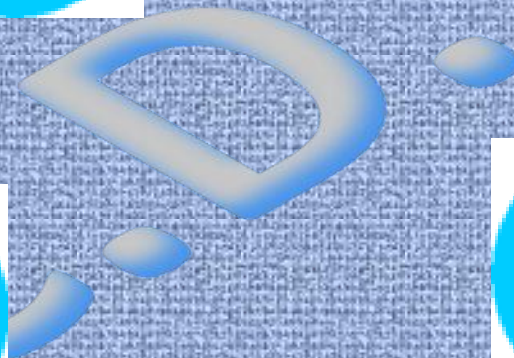
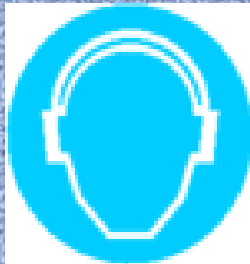


Miglioramento della Sicurezza e Misure di Tutela

SEGNALETICA DI SICUREZZA

Cartellonistica

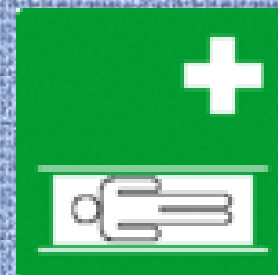
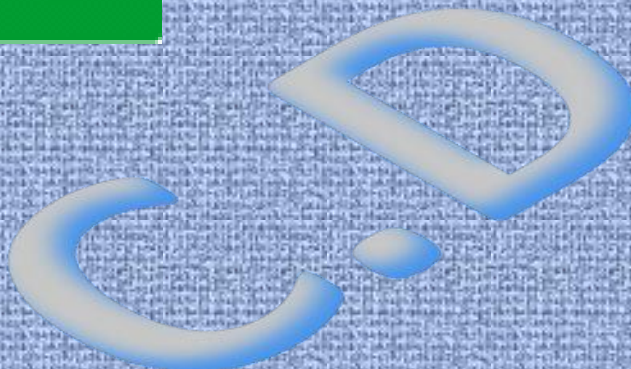
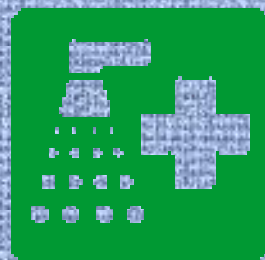
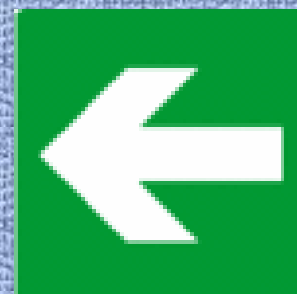
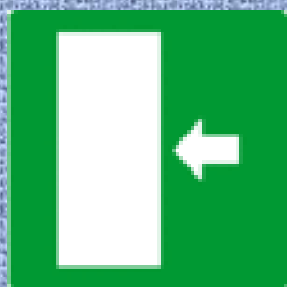
Segnali di obbligo (blu circolari)



SEGNALETICA DI SICUREZZA

Cartellonistica

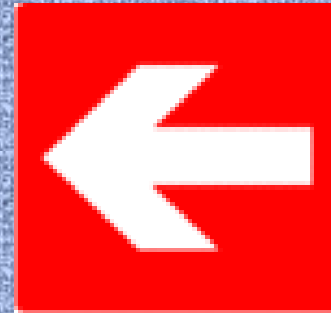
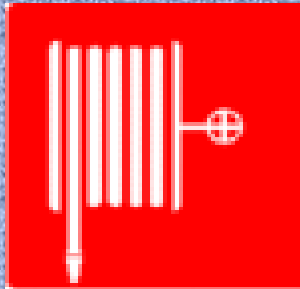
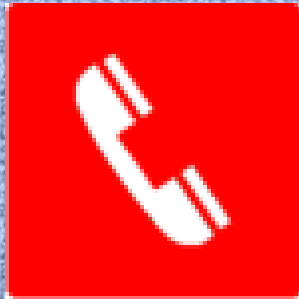
Segnali di evacuazione e di primo soccorso (verdi quadrati)



SEGNALETICA DI SICUREZZA

Cartellonistica

Segnali di sicurezza antincendio (rossi quadrati)



"...la postura è espressione di un vissuto ereditato, di un vissuto personale, della formazione e deformazione culturale, di memorie dei propri traumi fisici ed emotivi, del tipo di vita e di stress che conduciamo, del tipo di lavoro e di sport a cui ci siamo assoggettati nel tempo; postura è il modo in cui respiriamo, il modo in cui stiamo in piedi, ci atteggiamento e ci rapportiamo con noi stessi e con gli altri. La nostra postura è espressione della nostra storia".

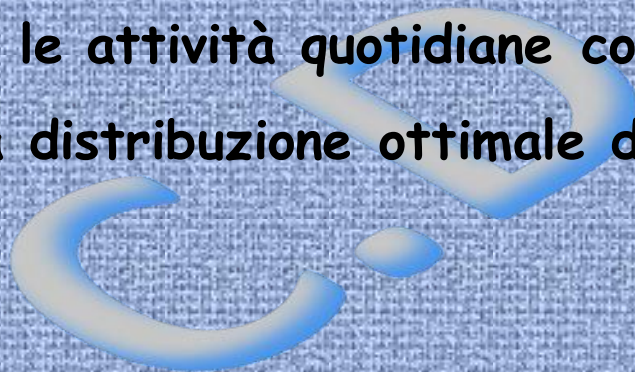
(D. Raggi, 1998)



Per prevenire l'insorgenza di problematiche patologiche è importante acquisire le giuste informazioni in merito a come stare in piedi o muoversi durante le attività quotidiane, riguardo cioè la postura corretta, statica e dinamica.



Questa è ***ergonomia*** (dal greco *érgon*, che significa lavoro, e *némein*, che significa amministrare), l'insieme cioè delle tecniche migliori per eseguire le attività quotidiane con un minor dispendio energetico e con una distribuzione ottimale del carico di lavoro.



Come dormire

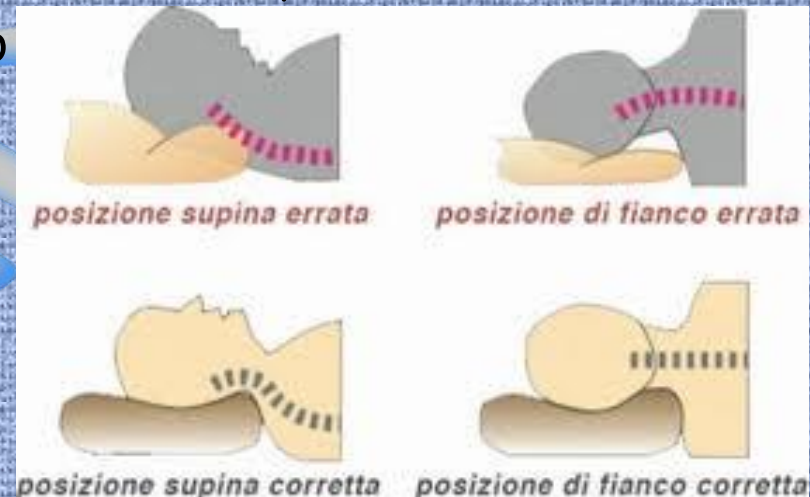
Un buon sonno contribuisce in modo determinante all'equilibrio psico-fisico, al ringiovanimento dei tessuti e alla longevità.

Affinché il sonno sia veramente ristoratore del corpo e della mente, è importante che sia profondo, tranquillo, possibilmente ininterrotto e che tutti i muscoli siano distesi.

Dormire troppo a lungo, al contrario di quanto erroneamente si crede, è dannoso quanto dormire troppo poco. In media bastano da 7 a 9 ore.

Per ottenere un sonno profondo e ristoratore vi segnaliamo alcuni accorgimenti:

- Il materasso non deve essere né troppo morbido né troppo rigido;
- Evitate coperte troppo pesanti e materiali sintetici;
- Il cuscino deve essere adatto a ciascuno di voi in modo da mantenere la corretta lordosi cervicale;
- Evitate di coricarvi subito dopo pasti troppo abbondanti; spesso una digestione laboriosa compromette un buon sonno.



Come stare in piedi 1/2

La posizione eretta di una persona è il risultato di un equilibrio strutturale del suo scheletro, della sua attitudine mentale e del tipo di attività che svolge.

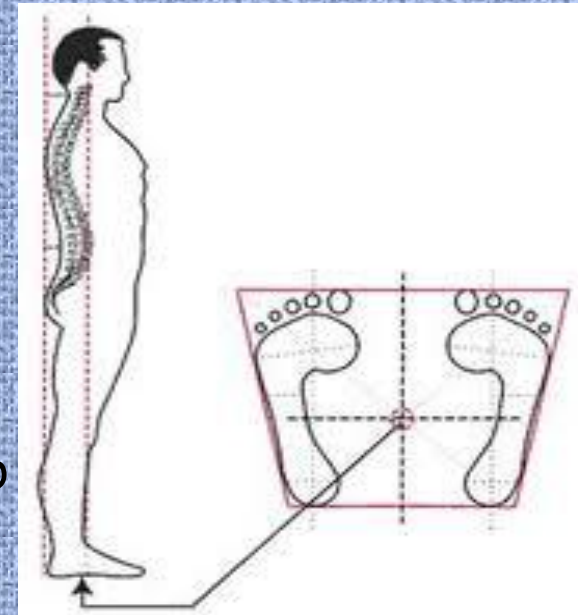
Per tutti, anche per coloro che sono affetti da severe alterazioni, esiste un portamento ideale e la possibilità di migliorare quello che viene assunto abitualmente.

Un buon portamento ha inizio dai piedi.

Entrambi devono essere tenuti rilassati e posti sul pavimento solidamente e in ugual modo.

In secondo luogo vengono le gambe, che normalmente hanno la stessa lunghezza.

In presenza di un accorciamento, reale o apparente, di un arto, il bacino risulta inclinato dallo stesso lato e così pure la colonna lombare.



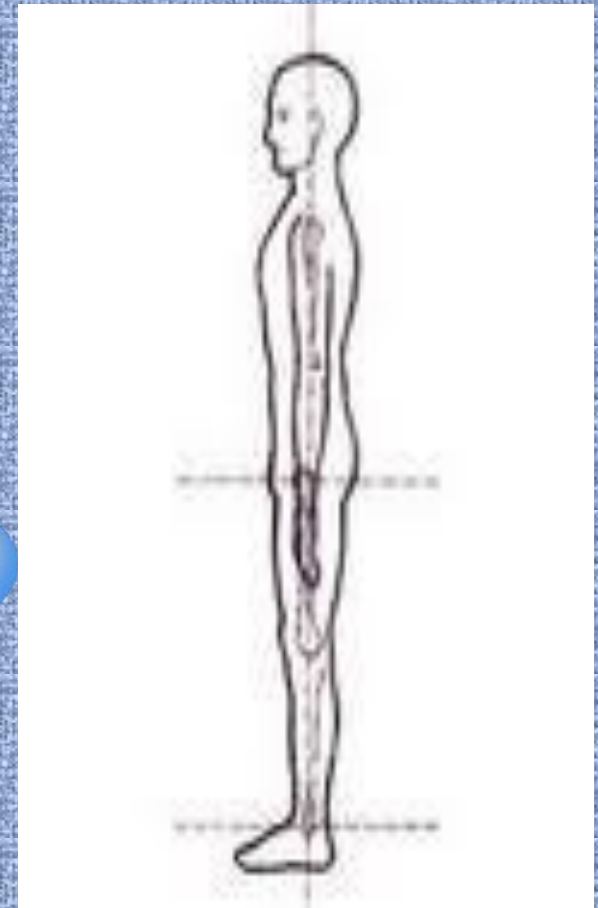
Sopra le gambe c'è il **bacino** che sostiene tutta la colonna vertebrale. E' questa la zona che causa la maggior parte dei problemi al portamento.

Come stare in piedi 2/2

L'assetto ideale della colonna vertebrale, immaginando la persona vista di profilo, dovrebbe essere verificata per mezzo di un filo a piombo che, partendo dall'orecchio, passi per la spalla, il gomito, attraverso la base del sacro, per poi scendere attraverso il ginocchio ed anteriormente al malleolo.

Per semplificare possiamo dire che nessuna delle curve naturali della colonna vertebrale deve essere accentuata o ridotta; le orecchie, le spalle ed il bacino devono essere tenuti su un asse perpendicolare a quello dei piedi.

Tutto il peso del corpo deve essere bilanciato al centro, esattamente tra i due piedi.



Come camminare

Ognuno di noi ha un proprio modo particolare.

Il più delle volte questo modo di camminare non è meccanicamente corretto; c'è chi cammina con i piedi "piatti", chi si appoggia più sulle punte, chi più sui talloni.

Il modo corretto di camminare presuppone che il piede esegua un movimento di rullata sul terreno a partire dal tallone lungo tutta la pianta del piede, sino alle dita.

La persona che cammina dovrebbe avere una posizione eretta, ma non rigida, con il baricentro che cade tra i due piedi.

Avere un'andatura dondolante, dovuta allo spostare continuamente l'asse del corpo prima su una gamba e poi sull'altra, squilibra la normale azione sinergica e antagonista dei muscoli che sorreggono la colonna vertebrale.

E' molto importante, infine, ricordare che le braccia devono eseguire un movimento ritmico e coordinato con il passo: il braccio destro viene portato in avanti quando si fa il passo con il piede sinistro e viceversa.

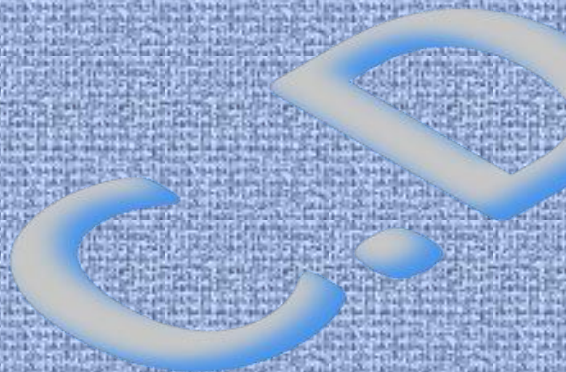


Come portare e sollevare i pesi

L'abitudine di portare sempre sulla stessa spalla borse od oggetti pesanti, si accompagna inevitabilmente ad una inclinazione dal lato opposto della testa (per compensazione), con conseguente atteggiamento scoliotico.

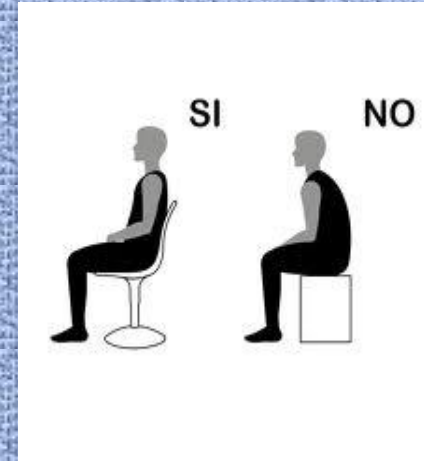
Vi consigliamo pertanto di alternare la spalla di appoggio e di rilassare i muscoli del collo e delle spalle, in particolare per gli studenti, portare uno zaino pesante sempre dallo stesso lato, può essere dannoso per la colonna vertebrale, che durante l'età scolare è in pieno sviluppo.

Evitare di sollevare oggetti pesanti con movimenti bruschi a busto flesso. Ricordatevi perciò di piegare sempre le ginocchia mantenendo il busto eretto e contraendo gli addominali nella fase di sollevamento del peso.

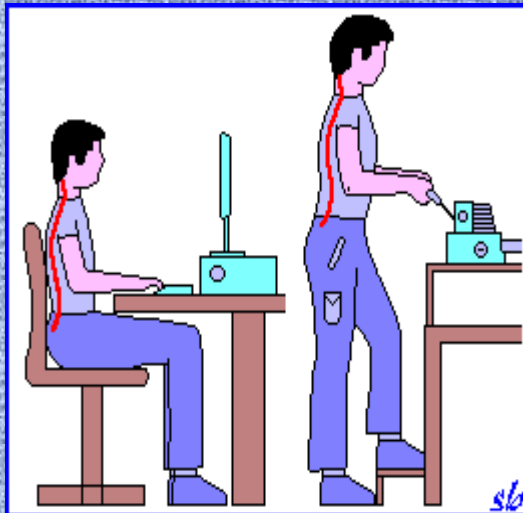


Come stare seduti 1/2

La sedia dovrebbe avere un'altezza sufficiente per dare un comodo appoggio alle natiche e alle cosce, **permettendo ai piedi di appoggiarsi comodamente al suolo.**



Pertanto quando stiamo seduti le cosce devono trovarsi in **posizione orizzontale.**

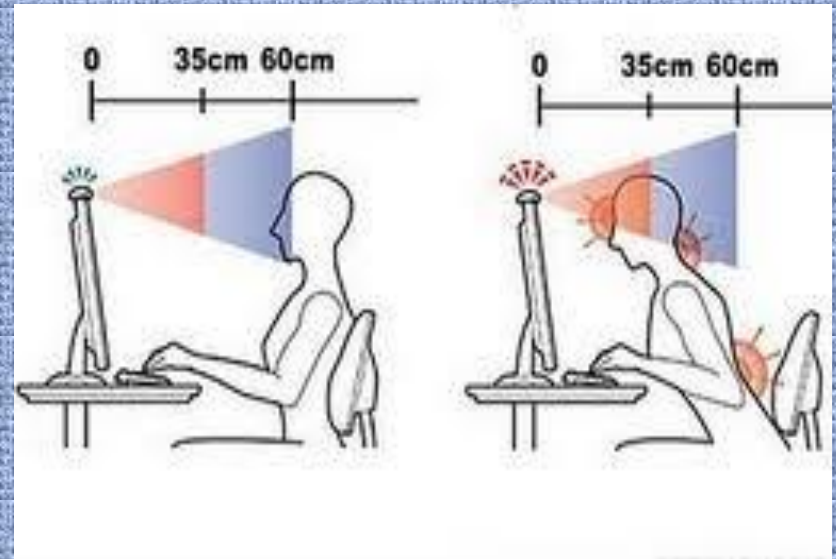


Nello stesso tempo la colonna vertebrale deve essere sostenuta dallo schienale della sedia.

Una scrivania adeguata, una sedia corretta ed una buona postura possono eliminare la maggior parte dei disturbi dolorosi dovuti alle lunghe ore di stare seduti.

Come stare seduti 2/2

Un leggìo posto all'altezza degli occhi può aiutarci a mantenere il busto eretto e ad eliminare le tensioni della colonna cervicale.



L'altezza, rispettivamente della scrivania e della sedia, devono far sì che gli avambracci e le cosce lavorino su un piano

GRAZIE

*"La vostra sicurezza...
il nostro lavoro"*

