

INDICE

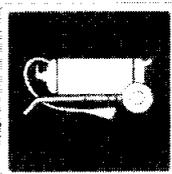
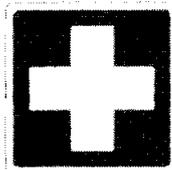
➤ SEZIONE I

GESTIONE DELLA PREVENZIONE NEI LUOGHI DI
LAVORO EX D. LGS. N. 81/08 (AGGIORNATO ED
INTEGRATO CON IL D. LGS. N. 106/09)

1. Premessa.....pag. 4
 2. Diritti ed obblighi dei lavoratori.....pag. 10
 3. Rappresentante dei lavoratori per la sicurezza.....pag. 13
- RISCHI IN GENERALE E RISCHI SPECIFICI PER LA
SALUTE E LA SICUREZZA DEI LAVORATORI
4. Attrezzature di lavoro.....pag. 16
 5. Attrezzature munite di videoterminali.....pag. 19
 6. Dispositivi di protezione individuale (DPI).....pag. 31
 7. Segnaletica di sicurezza.....pag. 35
 8. Movimentazione manuale dei carichi.....pag. 38
 9. Microclima.....pag. 59
 10. Rischi elettrici.....pag. 62
 11. Rischi meccanici.....pag. 69
 12. Agenti fisici.....pag. 75
 13. Rischi termici.....pag. 81

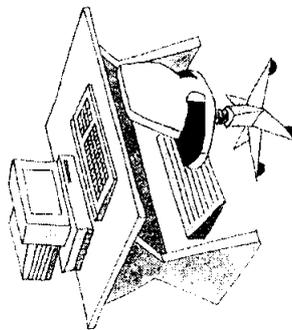
Quaderno

Informativo



ΕΕ Δ. ΛΓΣ. Ν. 81/08

(αγγλοισπανο ε ιντεγραιο χον ιλ Δ.Λγσ. ν. 106/09)



14. Riscchi chimici.....pag. 82
15. Riscchi biologici.....pag. 84
16. Riscchio da fumo passivo.....pag. 86
17. Lavoratrici gestanti, puerpere o in allattamento... pag. 88

➤ **SEZIONE II**

- ♣ Procedure di comportamento da seguire in caso di:
- Incendio
 - Evacuazione ed emergenza
 - Pronto soccorso
1. Definizioni.....pag. 89
2. Prevenzione.....pag. 90
3. Procedure in caso d'incendio.....pag. 92
4. Pericolo di attentato.....pag. 95
5. Evacuazione ed Emergenza..... pag. 97
6. Protezione..... pag.100
7. Pronto Soccorso.....pag.102
8. Cessato pericolo..... pag.104
9. Nominativi degli addetti al S.P.P.....pag.105

SEZIONE I

GESTIONE DELLA PREVENZIONE NEI LUOGHI DI LAVORO EX D. LGS. N. 81/08 (AGGIORNATO ED INTEGRATO DAL D. LGS. N. 106/09)

1 - Premessa

La nuova organizzazione della sicurezza delineata dal D. Lgs. n. 81/08, così come modificato dal D. Lgs. n. 106/09, si può immaginare come una piramide che ha al suo vertice il **datore di lavoro**, individuato nel soggetto titolare del rapporto di lavoro con il lavoratore e, a seguire: il **dirigente**, che in ragione delle competenze professionali e dei 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; il **preposto**, che in ragione delle competenze professionali e nei limiti di poteri gerarchici e funzionali adeguati all'incarico conferitogli, sovrintende all'attività lavorativa e garantisce l'attuazione delle direttive ricevute, controllandone la corretta esecuzione da parte dei lavoratori ed esercitando un funzionale potere di iniziativa.

Il **datore di lavoro** è il soggetto destinatario di tutte le norme di prevenzione e sicurezza ed è, quindi, il soggetto principalmente e maggiormente obbligato a dare attuazione a tutti gli obblighi in materia di salute e sicurezza.

Nell'applicazione della sicurezza presso l'azienda, il datore di lavoro è affiancato da:

1. il **responsabile del servizio di prevenzione e protezione (r.s.p.p.)** è uno specialista nella materia, con capacità e requisiti professionali adeguate ed è il più stretto collaboratore del datore di lavoro, ossia, il suo consulente di fiducia.

Il r.s.p.p. in particolare, oltre a fornire costantemente la propria consulenza, collabora col datore di lavoro alla valutazione dei rischi, alla elaborazione ed aggiornamento del relativo documento; coordina il servizio di prevenzione e protezione; partecipa alla riunione periodica col datore di lavoro, il medico competente ed il rappresentante dei lavoratori per la sicurezza; cura l'informazione e coordina i corsi di formazione nei confronti dei dipendenti; dà adempimento di tutti gli obblighi previsti ex D. Lgs. n. 81/08;

2. il **servizio di prevenzione e protezione dai rischi** è un insieme di persone o servizi interni e/o esterni all'azienda finalizzati a provvedere a:

- a) l'individuazione dei fattori di rischio, alla valutazione dei rischi e all'individuazione delle misure per la sicurezza e la salubrità degli ambienti di lavoro, nel rispetto della normativa vigente, sulla base della specifica conoscenza dell'organizzazione aziendale;
- b) elaborare, per quanto di competenza, le misure preventive e protettive di cui all'art. 28, comma 2 e i sistemi di controllo di tali misure;
- c) elaborare le procedure di sicurezza per le varie attività aziendali;
- d) proporre i programmi di informazione e formazione dei lavoratori;
- e) partecipare alle consultazioni in materia di tutela della salute e di sicurezza sul lavoro, nonché alla riunione periodica;
- f) fornire ai lavoratori le informazioni di cui all'art. 36.

Il datore di lavoro fornisce al servizio di prevenzione e protezione informazioni in merito a:

- ♣ la natura dei rischi;

- ♣ l'organizzazione del lavoro, la programmazione e l'attuazione delle misure preventive e protettive;
- ♣ la descrizione degli impianti e dei processi produttivi;
- ♣ i dati relativi agli infortuni sul lavoro e alle malattie professionali

- ♣ i provvedimenti adottati dagli organi di vigilanza.

I componenti del servizio di prevenzione e protezione sono tenuti al segreto in ordine ai processi lavorativi di cui vengono a conoscenza nell'esercizio della loro funzione.

3. il **Medico competente** è un medico specialista in medicina del lavoro o in medicina preventiva dei lavoratori e psicotechnica o in igiene e medicina preventiva o in medicina legale e ha l'obbligo di effettuare la sorveglianza sanitaria nei casi previsti dalla normativa vigente.

Il medico competente, in particolare, collabora col datore di lavoro e col servizio di prevenzione e protezione alla valutazione dei rischi, alla predisposizione dell'attuazione delle misure per la tutela della salute e l'integrità psico-fisica dei lavoratori, all'attività di formazione ed informazione dei lavoratori, per quanto di sua competenza, all'organizzazione del servizio di pronto soccorso, visita gli ambienti di lavoro, partecipa alla riunione periodica.

La sorveglianza sanitaria è prevista (salvo altre specifiche ipotesi):

- a) per i dipendenti che effettuano la movimentazione manuale di carichi pesanti;
- b) per i dipendenti addetti all'uso abituale di video terminali ;
- c) per i dipendenti invalidi civili ;
- d) per i dipendenti esposti ad agenti fisici (rumore, ultrasuoni, infrasuoni, vibrazioni meccaniche, campi elettromagnetici, radiazioni ottiche, di origine artificiale, microclima, atmosfere iperbariche);
- e) per i lavoratori notturni;
- f) per i dipendenti esposti ad agenti cancerogeni e mutageni, chimici e biologici;
- g) per i dipendenti esposti all'amianto.

La sorveglianza sanitaria comprende:

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

- c) visita medica su richiesta del lavoratore, qualora sia ritenuta dal medico competente correlata ai rischi professionali o alle sue condizioni di salute, suscettibili di peggioramento a causa dell'attività lavorativa svolta, al fine di esprimere il giudizio di idoneità alla mansione specifica;
- d) visita medica in occasione del cambio della mansione onde verificare l'idoneità alla mansione specifica;
- e) visita medica alla cessazione del rapporto di lavoro nei casi previsti dalla normativa vigente;
- f) visita medica preventiva in fase preassuntiva;
- g) visita medica precedente alla ripresa del lavoro, a seguito di assenza per motivi di salute di durata superiore ai sessanta giorni continuativi, al fine di verificare l'idoneità alla mansione.

Le visite mediche di cui ai punti da a) a g) non possono essere effettuate:

- a) per accertare stati di gravidanza;
- b) negli altri casi vietati dalla normativa vigente.

Le visite mediche sono a cura e a spese del datore di lavoro e comprendono gli esami clinici e biologici e indagini

diagnostiche mirati al rischio e ritenuti necessari dal medico competente.

I lavoratori hanno diritto di ricevere dal medico competente l'informativa sul significato sorveglianza sanitaria cui sono sottoposti e sugli esiti degli accertamenti sanitari effettuati nei loro confronti e hanno diritto al rilascio di una copia della loro documentazione sanitaria.

2 – Diritti ed obblighi dei lavoratori

Ciascun lavoratore deve prendersi cura della propria salute e sicurezza e di quella delle altre persone presenti sul luogo di lavoro, su cui ricadano gli effetti delle sue azioni od omissioni, conformemente alla sua formazione, alle istruzioni ed ai mezzi forniti dal datore di lavoro.

I lavoratori devono in particolare:

- a) contribuire, insieme al datore di lavoro, ai dirigenti e ai preposti, all'adempimento degli obblighi previsti a tutela della salute e sicurezza sui luoghi di lavoro;
- b) osservare le disposizioni e le istruzioni impartite dal datore di lavoro, dai dirigenti e dai preposti, ai fini della protezione collettiva ed individuale ;

- c) utilizzare correttamente le attrezzature di lavoro, le sostanze e i preparati pericolosi, i mezzi di trasporto, nonché i dispositivi di sicurezza;
- d) utilizzare in modo appropriato i dispositivi di protezione messi a loro disposizione;
- e) segnalare immediatamente al datore di lavoro, al dirigente o al preposto le deficienze dei mezzi e dei dispositivi di cui alle lettere c) e d), nonché qualsiasi eventuale condizione di pericolo di cui vengono a conoscenza, adoperandosi direttamente, in caso di urgenza, nell'ambito delle proprie competenze e possibilità e fatto salvo l'obbligo di cui alla lettera f) per eliminare o ridurre le situazioni di pericolo grave ed incombente, dandone notizia al rappresentante dei lavoratori per la sicurezza ;
- f) non rimuovere o modificare senza autorizzazione i dispositivi di sicurezza o di segnalazione o di controllo;
- g) non compiere di propria iniziativa operazioni o manovre che non sono di loro competenza ovvero che possono compromettere la sicurezza propria o di altri lavoratori;
- h) partecipare ai programmi di formazione e di addestramento organizzati dal datore di lavoro;
- i) sottoporsi ai controlli sanitari previsti nei loro confronti.

Il lavoratore che, in caso di pericolo grave, immediato e che non può essere evitato, si allontana dal posto di lavoro ovvero da una zona pericolosa, non può subire pregiudizio alcuno e deve essere protetto da qualsiasi conseguenza dannosa .

Il lavoratore che, in caso di pericolo grave ed immediato e nell'impossibilità di contattare il competente superiore gerarchico, prende misure per evitare le conseguenze di tale pericolo, non può subire pregiudizio per tale azione, a meno che non abbia commesso una grave negligenza .

I lavoratori si sottopongono ai programmi di formazione e di addestramento organizzato dal datore di lavoro nei casi ritenuti necessari.

I lavoratori utilizzano i dispositivi di protezione individuale messi a loro disposizione conformemente all'informazione e alla formazione ricevute e all'addestramento eventualmente organizzato ed espletato.

I lavoratori :

a) provvedono alla cura dei dispositivi di protezione individuale messi a loro disposizione;

b) non vi apportano modifiche di propria iniziativa .

I lavoratori segnalano immediatamente al datore di lavoro o al dirigente o al preposto qualsiasi difetto o inconveniente da essi rilevato nei dispositivi di protezione individuale messi a loro disposizione .

3 - Rappresentante dei Lavoratori per la Sicurezza (RLS)

Il rappresentante dei lavoratori per la sicurezza è la persona (ovvero le persone), eletta o designata per rappresentare il lavoratore, per quanto concerne gli aspetti della salute e della sicurezza sul lavoro.

Compito fondamentale del R.L.S. è quello di partecipare attivamente alla politica aziendale per la salute e sicurezza dei lavoratori e di controllare e verificare l'effettiva adozione delle misure di prevenzione e protezione e l'adeguatezza delle procedure da adottare.

Il rappresentante per la sicurezza:

a) accede ai luoghi di lavoro in cui si svolgono le lavorazioni;

b) è consultato preventivamente e tempestivamente in ordine alla valutazione dei rischi, alla individuazione,

programmazione, realizzazione e verifica della prevenzione nell'azienda ovvero unità produttiva;

c) è consultato sulla designazione del responsabile, degli addetti al servizio di prevenzione, all'attività di prevenzione incendi, al pronto soccorso, alla evacuazione dei lavoratori e del medico competente;

d) riceve le informazioni e la documentazione aziendale inerente la valutazione dei rischi e le misure di prevenzione relative, nonché quelle inerenti le sostanze e i preparati pericolosi, le macchine, gli impianti, l'organizzazione e gli ambienti di lavoro, gli infortuni e le malattie professionali;

e) promuove l'elaborazione, l'individuazione e l'attuazione delle misure di prevenzione idonee a tutelare la salute e l'integrità fisica dei lavoratori;

f) formula osservazioni in occasione di visite e verifiche effettuate dalle autorità competenti;

g) partecipa alla riunione periodica;

h) fa proposte in merito all'attività di prevenzione;

i) avverte il responsabile dell'azienda dei rischi individuati nel corso della sua attività.

Il R.L.S. deve disporre del tempo necessario allo svolgimento dell'incarico senza perdita di retribuzione, nonché dei mezzi necessari per l'esercizio delle funzioni e delle facoltà riconosciutegli, anche tramite l'accesso ai dati.

Il R.L.S. non può subire pregiudizio alcuno a causa dello svolgimento della propria attività e nei suoi confronti si applicano le stesse tutele previste dalla legge per le rappresentanze sindacali. Il R.L.S., su richiesta, riceve copia del documento di valutazione dei rischi, nonché del registro degli infortuni sul lavoro.

RISCHI IN GENERALE E RISCHI SPECIFICI PER LA SALUTE E LA SICUREZZA DEI LAVORATORI

4 - Attrezzature di lavoro

L'attrezzatura di lavoro è qualsiasi macchina, apparecchio, utensile o impianto inteso come il complesso di macchine, attrezzature e componenti necessari all'attuazione di un processo produttivo, destinato ad essere usato durante il lavoro.

Le attrezzature di lavoro messe a disposizione dei lavoratori devono essere conformi alle specifiche disposizioni

legislative e regolamentari di recepimento delle direttive comunitarie di prodotto.

L'uso di una attrezzatura di lavoro comprende qualsiasi operazione lavorativa ad essa connessa, quale la messa in servizio o fuori servizio, l'impiego, il trasporto, la riparazione, la trasformazione, la manutenzione, la pulizia, il montaggio e lo smontaggio.

Gli addetti alle attività di ufficio devono seguire le seguenti istruzioni durante l'uso delle attrezzature di lavoro:

E' vietato pulire, oliare o ingrassare a mano gli organi e gli elementi in moto di attrezzature di lavoro, a meno che ciò non sia richiesto da particolari esigenze tecniche, nel qual caso dev'essere fatto uso di mezzi idonei ad evitare ogni pericolo.

E' vietato compiere su organi in moto qualsiasi operazione di riparazione o registrazione. Qualora sia necessario compiere tali operazioni durante il lavoro, si devono adottare adeguate cautele a difesa dell'incolumità del lavoratore.

Quando un motore, per le sue caratteristiche di costruzione, costituisce un pericolo per chi lo avvicina, deve essere installato in un apposito locale o recintato o comunque

protetto. L'accesso ai locali o ai recinti dei motori deve essere vietato a coloro che non vi sono addetti.

Durante il lavoro su scale o in luoghi sopraelevati, gli utensili, nel tempo in cui sono adoperati, devono essere tenuti entro apposite guaine o assicurati in modo da impedirne la caduta. Per la lubrificazione delle macchine o parti di macchine o apparecchi in contatto con materie esplosive o infiammabili, devono essere usati lubrificanti di natura tale che non diano luogo a reazioni pericolose in rapporto alla costituzione ed alle caratteristiche delle materie stesse.

L'accesso per i normali lavori di manutenzione e riparazione a parti di impianti, apparecchi, macchine, pali e simili deve essere reso sicuro ed agevole mediante l'impiego di mezzi appropriati quali andatoie, passerelle, scale, staffe o ramponi montati o altri idonei dispositivi.

La conduzione delle attrezzature di lavoro semoventi è riservata ai lavoratori che abbiano ricevuto un'adeguata formazione per la guida di tali attrezzature di lavoro. Se un'attrezzatura di lavoro manovra in una zona di lavoro, devono essere stabilite e rispettate apposite regole di circolazione.

Tutte le attrezzature di lavoro devono essere installate in modo da proteggere i lavoratori esposti contro i rischi di un contatto diretto o indiretto con la corrente elettrica.

Per i lavori all'aperto, è vietato l'uso di utensili a tensione superiore a 220 V verso terra.

Nei lavori in luoghi bagnati o molto umidi e nei lavori a contatto od entro grandi masse metalliche, è vietato l'uso di utensili elettrici portatili a tensione superiore a 50 V verso terra.

5 - Attrezzature munite di videoterminale

Il lavoratore che utilizza un'attrezzatura munita di videoterminali, in modo sistematico o abituale per venti ore settimanali, dedotte le interruzioni di cui alla normativa, è un videoterminalista.

Per videoterminale s'intende uno schermo alfanumerico o grafico a prescindere dal tipo di procedimento di visualizzazione utilizzato.

Il suo posto di lavoro comprende l'insieme di attrezzature munite di videoterminale, eventualmente con tastiera ovvero altro sistema di immissione dati, incluso il mouse, il software

per l'interfaccia uomo-macchina, gli accessori opzionali, le apparecchiature connesse, comprendenti l'unità a dischi, il telefono, il modem, la stampante, il supporto per i documenti, la sedia, il piano di lavoro, nonché l'ambiente di lavoro immediatamente circostante.

Il lavoratore ha diritto ad una interruzione della sua attività mediante pause ovvero cambiamento di attività. Tale interruzione deve corrispondere, comunque, ad una pausa di quindici minuti ogni centoventi minuti di applicazione continuativa al videoterminale. E' comunque esclusa la cumulabilità delle interruzioni all'inizio ed al termine dell'orario di lavoro. Mentre nel computo dei tempi di interruzione non sono compresi i tempi di attesa della risposta da parte del sistema elettronico, che sono considerati, a tutti gli effetti, tempo di lavoro, ove il lavoratore non possa abbandonare il posto di lavoro. La pausa è considerata a tutti gli effetti parte integrante dell'orario di lavoro e, come tale, non è riassorbibile all'interno di accordi che prevedono la riduzione dell'orario complessivo di lavoro.

Requisiti minimi delle **attrezzature munite di videoterminale:**

- **Lo schermo** dev'essere posizionato di fronte all'operatore in maniera che, anche agendo su eventuali meccanismi di regolazione, lo spigolo superiore dello schermo sia posto un po' più in basso dell'orizzontale che passa per gli occhi dell'operatore e ad una distanza degli occhi pari a circa 50-70 cm, per i posti di lavoro in cui va assunta preferibilmente la posizione seduta.

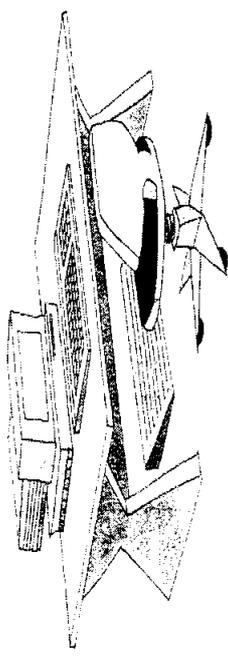
- **La tastiera** dev'essere separata dallo schermo e facilmente regolabile e dotata di meccanismo di variazione della pendenza, onde consentire al lavoratore di assumere una posizione confortevole e tale da non provocare l'affaticamento delle braccia e delle mani. Inoltre, lo spazio sul piano di lavoro deve consentire un appoggio degli avambracci davanti alla tastiera nel corso della digitazione, tenendo conto delle caratteristiche antropometriche dell'operatore.

- **Il mouse** o qualsiasi dispositivo di puntamento in dotazione alla postazione di lavoro deve essere posto sullo stesso piano della tastiera, in posizione facilmente raggiungibile e disporre di uno spazio adeguato per il suo uso.

- **Il piano di lavoro** deve avere una superficie a basso indice di riflessione, essere stabile, di dimensioni sufficienti a permettere una disposizione flessibile dello schermo, della tastiera, dei documenti e del materiale accessorio. L'altezza del piano di lavoro fissa o regolabile dev'essere indicativamente compresa fra 70 e 80 cm. Lo spazio a disposizione deve permettere l'alloggiamento ed il movimento degli arti inferiori, nonché l'ingresso del sedile e dei braccioli se presenti. La profondità del piano di lavoro deve essere tale da assicurare una adeguata distanza visiva dallo schermo.

- **Il sedile** di lavoro dev'essere stabile e permettere all'utilizzatore libertà nei movimenti, nonché una posizione comoda. Il sedile deve avere un'altezza regolabile in maniera indipendente dallo schienale e dimensioni della seduta adeguate alle caratteristiche antropometriche dell'utilizzatore. Lo schienale deve fornire un adeguato supporto alla regione dorso-lombare dell'utente. Pertanto deve avere un'altezza e inclinazione regolabile. Nell'ambito di tali regolazioni, l'utilizzatore dovrà poter fissare lo schienale nella posizione selezionata. Lo schienale e la seduta devono avere bordi smussati. Il sedile dev'essere dotato di un meccanismo

girevole per facilitare i cambi di posizione e deve potere essere spostato agevolmente secondo le necessità dell'utilizzatore. Un poggiatesta sarà messo a disposizione di coloro che lo desiderino per far assumere una postura adeguata agli arti inferiori. Il poggiatesta non deve spostarsi involontariamente durante il suo uso.



Requisiti minimi dell'ambiente:

- **L'illuminazione** generale e specifica (lampade da tavolo) deve garantire un illuminamento sufficiente ed un contrasto appropriato tra lo schermo e l'ambiente circostante, tenuto conto delle caratteristiche del lavoro e delle esigenze visive dell'utilizzatore. Riflessi sullo schermo, eccessivi contrasti di luminanza e abbagliamenti dell'operatore devono essere evitati disponendo la postazione di lavoro in funzione dell'ubicazione delle fonti di luce naturale ed artificiale.

Si dovrà tenere conto dell'esistenza di finestre, pareti trasparenti o traslucide, pareti ed attrezzature di colore chiaro che possono determinare fenomeni di abbagliamento diretto e/o indiretto e/o riflesso sullo schermo. Le finestre devono essere munite di un opportuno dispositivo di copertura regolabile per attenuare la luce diurna che illumina il posto di lavoro.

- **Il rumore** emesso dalle attrezzature presenti nel posto di lavoro non deve perturbare l'attenzione e la comunicazione verbale.

- Tutte le **radiazioni**, eccezion fatta per la parte visibile dello spettro elettromagnetico, devono essere ridotte a livelli trascurabili dal punto di vista della tutela della sicurezza e della salute dei lavoratori.

- Le **condizioni microclimatiche** non devono essere causa di discomfort per i lavoratori. Le attrezzature in dotazione al posto di lavoro non devono produrre un eccesso di calore che possa essere fonte di discomfort per i lavoratori.

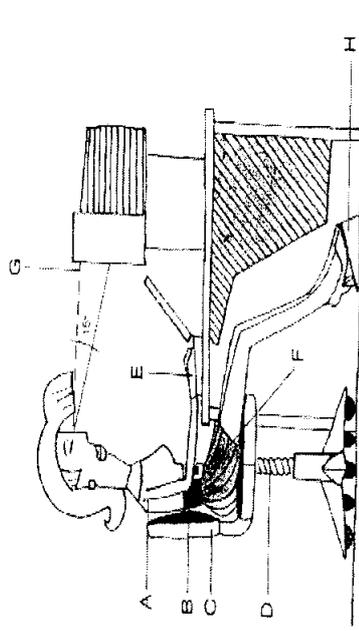
- **Interfaccia elaboratore uomo:** all'atto dell'elaborazione, della scelta, dell'acquisto del software, o allorché questo venga modificato, come anche nel definire le

mansioni che implicano l'utilizzazione di unità videoterminali, il datore di lavoro terrà conto dei seguenti fattori:

1. il software deve essere adeguato alla mansione da svolgere;
2. il software deve essere di facile uso e adeguato al livello di conoscenza e di esperienza dell'utilizzatore. Inoltre, nessun dispositivo di controllo quantitativo o qualitativo può essere utilizzato all'insaputa dei lavoratori;
3. il software deve essere strutturato in modo tale da fornire ai lavoratori indicazioni comprensibili sul corretto svolgimento dell'attività;
4. i sistemi devono fornire l'informazione di un formato e ad un ritmo adeguato agli operatori;
5. i principi dell'ergonomia devono essere applicati in particolare all'elaborazione dell'informazione dell'uomo.

ERGONOMIA

LE POSIZIONI OTTIMALI DI UN OPERATORE AL VIDEOTERMINALE



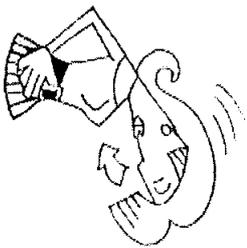
- A) Le spalle devono essere rilassate.
- B) Il braccio e l'avambraccio devono formare un angolo retto.
- C) Lo schienale deve essere adattabile alla colonna per dare sostegno ai reni.
- D) Il sedile di lavoro dev'essere regolabile in altezza e deve possedere uno schienale altrettanto regolabile in altezza e facilmente inclinabile per consentire l'adeguamento alle caratteristiche personali.
- E) I polsi e le mani devono mantenersi in linea retta, in modo da dare stabilità alla colonna vertebrale e ridurre la fatica dovuta alle contrazioni degli arti.
- F) Le cosce devono essere in posizione orizzontale.

- G) Lo schermo del video di fronte dev'essere posizionato in maniera che, anche agendo su eventuali meccanismi di regolazione, lo spigolo superiore dello schermo sia posto un po' più in basso dell'orizzontale che passa per gli occhi dell'operatore e ad un'altezza dagli occhi pari a circa 50-70 cm.
- H) L'eventuale poggiatesta deve alleggerire la compressione del bordo della sedia sulla superficie posteriore delle cosce, quando l'operatore è di statura inferiore alla media.

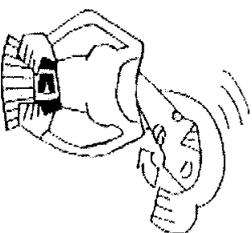
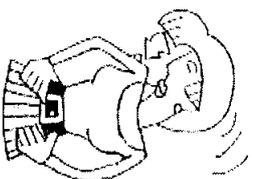
ESERCIZI DI RILASSAMENTO

(da ripetersi almeno cinque volte al giorno)

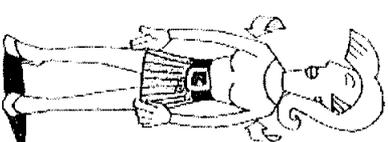
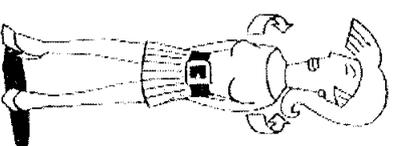
Per il collo



Piegare il capo prima in avanti e poi indietro senza muovere le spalle, tenendo gli occhi aperti

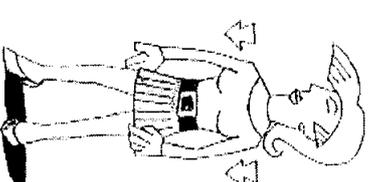
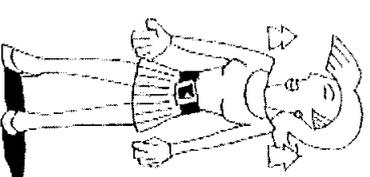


Avvicinare lentamente prima l'orecchio destro alla spalla destra e poi quello sinistro alla spalla sinistra



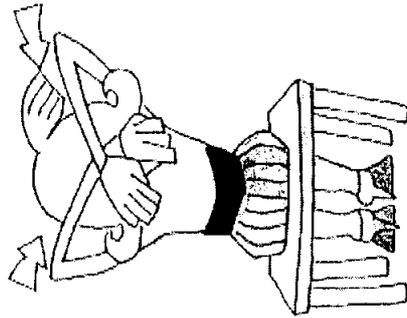
Sollevarle le spalle verso l'alto lentamente, poi, rilassatele

Portare indietro lentamente le spalle, rilassatele, quindi portare in avanti e rilassatele

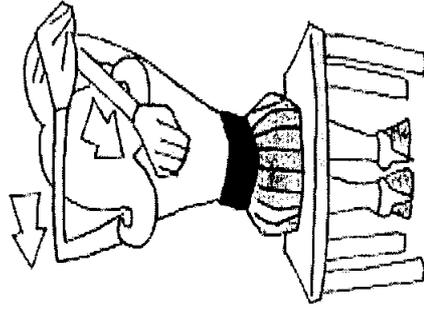


Per le spalle

Per la schiena

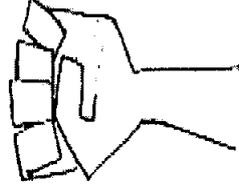


Portare lentamente le mani fra le scapole tenendo i gomiti bene in alto

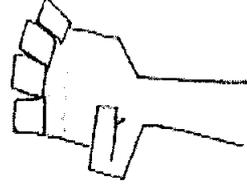


Poi mettere lentamente la mano destra fra le scapole spingendo poi il gomito con la mano sinistra e viceversa

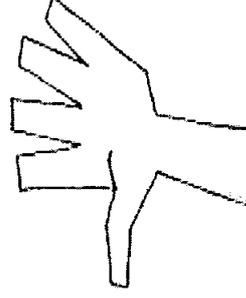
Per la mano e le dita



Contrarre le dita a pugno senza stringere



Distendere le nocche alla prima articolazione tenendo le dita piegate



Avvicinare lentamente prima l'orecchio destro alla spalla destra e poi quello sinistro alla spalla sinistra

6 - Dispositivi di Protezione Individuali (DPI)

Per Dispositivo di Protezione Individuale s'intende 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, nonché ogni complemento o accessorio destinato a tale scopo.

I DPI devono essere impiegati quando i rischi non possono essere evitati o sufficientemente ridotti da misure tecniche di prevenzione, da mezzi di protezione collettiva, da misure, metodi o procedimenti di riorganizzazione del lavoro.

I DPI si distinguono in: indumenti di protezione; dispositivi di protezione della testa (es.: elmetto); dell'udito (es.: cuffia di protezione auricolare); degli occhi e del viso (es.: occhiali e visiera); delle vie respiratorie (es.: maschera antipolvere ed antigas); delle mani e delle braccia (es.: guanti) ; dei piedi e delle gambe (es.: calzature di sicurezza); della pelle; del tronco e dell'addome (es.: grembiule); dell'intero corpo (es.: cintura di sicurezza).

Non sono DPI:

1. gli indumenti di lavoro ordinari e le uniformi non specificamente destinati a proteggere la sicurezza e la salute del lavoratore;

2. le attrezzature dei servizi di soccorso e di salvataggio;

3. le attrezzature di protezione individuale delle forze armate, delle forze di polizia e del personale del servizio per il mantenimento dell'ordine pubblico;

4. le attrezzature di protezione individuale proprie dei mezzi di trasporto stradali;

5. i materiali sportivi;

6. i materiali per l'autodifesa o per la dissuasione;

7. gli apparecchi portatili per individuare e segnalare i rischi e i fattori nocivi.

I DPI devono essere:

a) adeguati ai rischi da prevenire, senza comportare di per sé un rischio maggiore;

b) adeguati alle condizioni esistenti sul luogo di lavoro;

c) tenere conto delle esigenze ergonomiche o di salute del lavoratore;

d) potere essere adattati all'utilizzatore secondo le necessità.



All'interno dell'ufficio, allo stato, non emergono rischi tali da non potere essere eliminati con mezzi di protezione individuale.

A tal proposito, i dipendenti esposti a rischi specifici vengono periodicamente riforniti dei DPI necessari e viene presa in considerazione ogni variazione significativa negli elementi di valutazione dei rischi man mano che intervengono o vengono segnalati.

L'USO DEI DPI IN RELAZIONE AI RISCHI SPECIFICI AGENTI INQUINANTI NELL'ARIA

Per gli **addetti agli archivi**, la mascherina monouso di protezione del naso e della bocca è utile per limitare l'inalazione delle polveri aerodisperse, quando operano in ambienti molto polverosi.

IRRITAZIONI E REAZIONI ALLERGICHE

Una mascherina monouso antipolvere può essere utile quando il soggetto allergico opera, anche per breve tempo,

in ambienti polverosi, come gli archivi.

Durante brevi manipolazioni di sostanze allergizzanti è utile, poi, impiegare guanti medicali monouso.

MOVIMENTAZIONE MANUALE DEI CARICHI

E' utile che i lavoratori **addetti alla movimentazione manuale di fascicoli pesanti** indossino guanti in pelle fiore o in pelle crosta per proteggere le mani durante la manipolazione.

RISCHI CHIMICI

Gli **addetti al ricambio del toner** di fotocopiatrici e stampanti debbono proteggersi con guanti medicali monouso, al fine di evitare ogni contatto.

RISCHI BIOLOGICI

Gli **addetti agli archivi**, particolarmente polverosi, possono proteggersi con una mascherina monouso per evitare di inalare polveri e indossare dei guanti medicali monouso per evitare il contatto delle mani con agenti infettanti.

In caso di pericolo di contagio da **influenza H1N1v**, il personale deve utilizzare guanti e mascherine monouso e deve lavarsi con frequenza le mani con detergenti liquidi a base alcolica e asciugarsi con rotoloni di carta.

7 - Segnaletica di sicurezza

Le prescrizioni per la segnaletica di sicurezza e di salute sul luogo di lavoro devono essere presenti in tutti i settori di attività sia privati che pubblici.

La segnaletica di sicurezza si riferisce ad un oggetto, ad una attività o ad una situazione determinata e fornisce una indicazione o una prescrizione concernente la sicurezza o la salute sul luogo di lavoro, utilizzando, a seconda dei casi, un cartello, un colore, un segnale luminoso o acustico, una comunicazione verbale o un segnale gestuale.

I segnali possono essere di:

- divieto (forma rotonda, pittogramma nero su fondo bianco, bordo e banda rossi), in quanto vietano un comportamento che potrebbe far correre o causare un pericolo;
- avvertimento (forma triangolare, pittogramma nero su fondo giallo, bordo nero), in quanto avvertono di un rischio o pericolo;
- prescrizione (forma rotonda, pittogramma bianco su fondo azzurro), in quanto prescrivono un determinato comportamento;
- di salvataggio o di soccorso (forma quadrata o rettangolare, pittogramma bianco su fondo verde), in quanto

forniscono indicazioni relative alle uscite di sicurezza o ai mezzi di soccorso o di salvataggio;

- informazione, in quanto forniscono indicazioni diverse da quelle di cui in precedenza.



Il segnale inoltre può essere:

- luminoso, se emesso da un dispositivo costituito da materiale trasparente o semitrasparente, illuminato dall'interno o dal retro in modo da apparire esso stesso come una superficie luminosa;
- acustico, quando si tratta di un segnale sonoro in codice emesso e diffuso da un apposito dispositivo, senza impiego di voce umana o di sintesi vocale.
- gestuale, se effettuato con un movimento o posizione delle braccia o delle mani in forma convenzionale per guidare persone che effettuano manovre implicanti un rischio o un pericolo attuale per i lavoratori.

La comunicazione può essere anche verbale , nel caso di messaggio verbale predeterminato, con impiego di voce umana o di sintesi vocale.

I cartelli invece sono dei segnali che, mediante combinazione di una forma geometrica, di colori o di un simbolo o pittogramma, forniscono una indicazione determinata, la cui visibilità è garantita da una illuminazione di intensità sufficiente.

La segnaletica di sicurezza utilizza anche i colori a cui assegna un significato determinato. E così: il verde indica salvataggio; il rosso indica divieto; il giallo indica avvertimento; il blu indica prescrizione.

Il simbolo o pittogramma e' un'immagine, su un cartello o su una superficie luminosa, che rappresenta una situazione o che prescrive un determinato comportamento.

Non viene, al contrario considerata come cartellonistica di sicurezza quella impiegata per regolare il traffico stradale, ferroviario, fluviale, marittimo ed aereo.

8 - Movimentazione manuale dei carichi

La valutazione del rischio da movimentazione manuale dei carichi si applica alle attività lavorative che comportano per i lavoratori rischi di patologie da sovraccarico biomeccanico, in particolare dorso-lombari.

Si intendono per:

a) movimentazione manuale dei carichi: le operazioni di trasporto o di sostegno di un carico ad opera di uno o più lavoratori comprese le azioni per sollevare, deporre, spingere, tirare, portare o spostare un carico che, per le loro caratteristiche o in conseguenza delle condizioni ergonomiche sfavorevoli, comportano rischi di patologie da sovraccarico biomeccanico, in particolare dorso – lombari;

b) patologie da sovraccarico biomeccanico: patologie delle strutture osteoarticolari, muscolotendinee e neurovascolari.

1. Caratteristiche del carico

La movimentazione manuale di un carico può costituire un rischio di patologie da sovraccarico biomeccanico, in particolare dorso – lombari nei seguenti casi:

- il carico è troppo pesante;
- è ingombrante o difficile da afferrare;
- è in equilibrio instabile o il suo contenuto rischia di spostarsi;

- è collocato in una posizione tale per cui dev'essere tenuto o maneggiato a una certa distanza dal tronco o con una torsione o inclinazione del tronco;
- può, a motivo della struttura esterna e/o della consistenza, comportare lesioni per il lavoratore, in particolare in caso di urto.

2. Sforzo fisico richiesto

Lo sforzo fisico può presentare rischi di patologie da sovraccarico biomeccanico, in particolare dorso – lombari nei seguenti casi:

- è eccessivo;
- può essere effettuato soltanto con un movimento di torsione del tronco;
- può comportare un movimento brusco del carico;
- è compiuto con il corpo in posizione instabile

3. Caratteristiche dell'ambiente di lavoro

Le caratteristiche dell'ambiente di lavoro possono aumentare le possibilità di rischio da patologie da sovraccarico biomeccanico, in particolare dorso – lombare nei seguenti casi:

- lo spazio libero, in particolare verticale, è insufficiente per lo svolgimento dell'attività richiesta;
- il pavimento è ineguale, quindi presenta rischi di inciampo o è scivoloso;
- il posto o l'ambiente di lavoro non consentono la movimentazione manuale di carichi ad un'altezza di sicurezza o in buona posizione;
- il pavimento o il piano di lavoro presenta dislivelli che implicano la manipolazione del carico a livelli diversi;
- il pavimento o il punto di appoggio sono instabili;
- la temperatura, l'umidità o la ventilazione sono inadeguate.

4. Esigenze connesse all'attività

L'attività può comportare un rischio di patologie da sovraccarico biomeccanico, in particolare dorso – lombari se comporta una o più delle seguenti esigenze:

- Sforzi fisici che sollecitano in particolare la colonna vertebrale, troppo frequenti o troppo prolungati;
- Pause e periodi di recupero fisiologico insufficienti;
- Distanze troppo grandi di sollevamento, di abbassamento o di trasporto;

- Un ritmo imposto da un processo che non può essere modulato dal lavoratore.

5. Fattori individuali di rischio

Il lavoratore può correre un rischio nei seguenti casi:

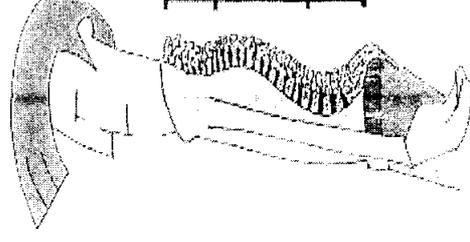
- Inidoneità fisica a svolgere il compito in questione, tenuto altresì conto delle differenze di genere e di età;
- Indumenti, calzature o altri effetti personali inadeguati portati dal lavoratore;
- Insufficienza o inadeguatezza delle conoscenze o della formazione o dell'addestramento.

POSSIBILI ALTERAZIONI DELLA SCHIENA CAUSATE DALLA MOVIMENTAZIONE MANUALE DEI CARICHI

RACHIDE

E' la struttura portante del nostro corpo ed è costituita da:

- ossa (vertebre)
- dischi intervertebrali
- muscoli
- legamenti

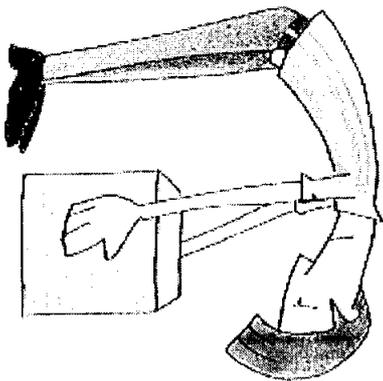


La colonna vertebrale presenta tre curve:

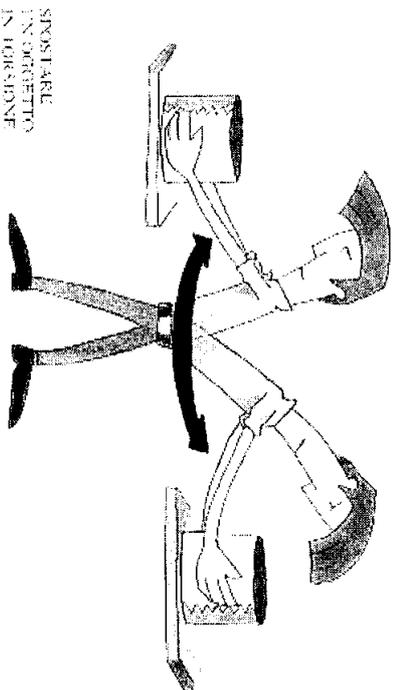
- LORDOSI CERVICALE
- CIFOSI DORSALE
- LORDOSI LOMBARE

©YA
AEPNO AI INFOPMAZIONE
Δ. Αγ. v. 81/08

**POSIZIONI ERRATE PER LA SCHIENA QUANDO SI
SOLLEVANO OGGETTI**



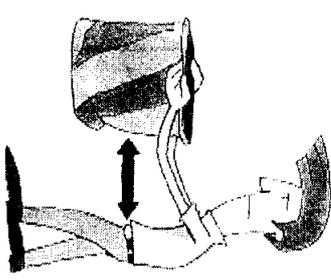
SOLLEVARE
LA SCHIENA
FLESSA
SOLLEVARE
IN MODO
BRUSCO



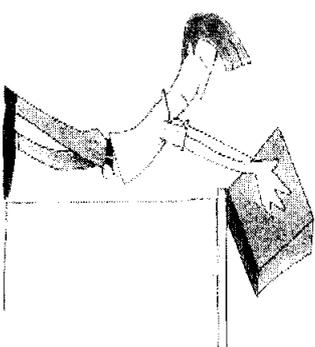
SPOSTARE
L'OGGETTO
IN LOROSIONE

©YA
AEPNO AI INFOPMAZIONE
Δ. Αγ. v. 81/08

**MANTENERE UN OGGETTO
LONTANO DAL CORPO**



INARCARE INDIETRO
LA SCHIENA



DISTURBI E INFORTUNI PIU' FREQUENTI

- Lussazioni;
- Traumi;
- Lesioni dorso - lombari;
- Lesioni dell'apparato muscolo - scheletrico ed in particolare patologie dei dischi intervertebrali;
- Artrosi;
- Tendinite;
- Lesioni ai nervi;
- Disturbi alla circolazione sanguigna degli arti superiori o inferiori;
- Becchi artrosici;
- Lombalgia acuta "il colpo della strega";
- Ernia del disco;
- Alterazione delle curve della colonna che determinano:
 - la scoliosi
 - l'iperlordosi
 - la schiena appiattita
 - l'ipercifosi o dorso curvo.

ESERCIZI PER MANTENERE LA SCHIENA IN BUONA SALUTE

RILASSAMENTO DELLA SCHIENA

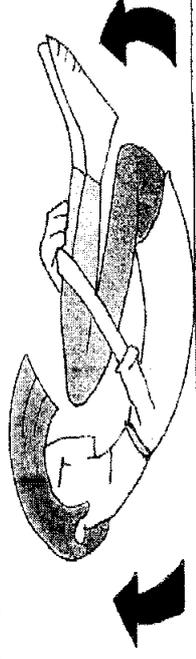


Stesi a terra con le ginocchia flesse, respirare profondamente, inspirando dal naso ed espirando lentamente dalla bocca.

Fare 10 respirazioni complete.

Si deve sentire che non solo il torace, ma anche la pancia si alza e si abbassa durante la respirazione.

STIRAMENTO DEI MUSCOLI POSTERIORI DELLA SCHIENA

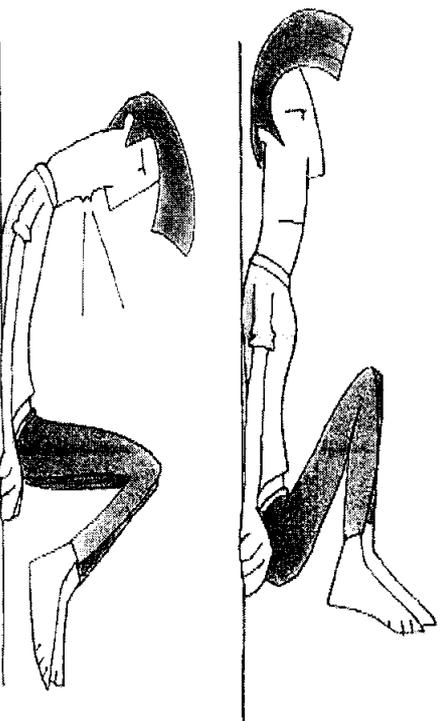


Dalla posizione di rilassamento della schiena, abbracciare le ginocchia e, lentamente, portarle alla fronte.

Mantenere questa posizione per 10 secondi.

Ripetere 5 volte.

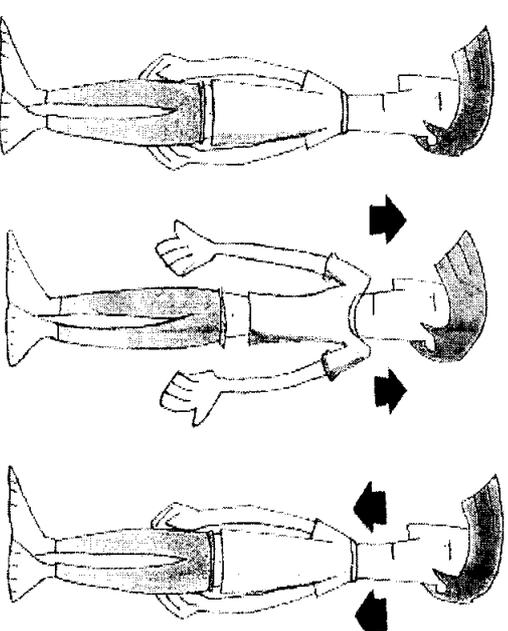
RINFORZO DEI MUSCOLI ADDOMINALI



Dalla posizione di rilassamento, avvicinare le ginocchia alla pancia e, inspirando, sollevare il capo e le spalle, poi soffiare con forza.

Ripetere 4 volte.

MOBILIZZAZIONE DELLE SPALLE



Sollevare le spalle, contare fino a 5, poi rilassarle.

Riportarle in basso, contare fino a 5, poi rilassarle.

Ripetere 4 volte.

SOLLEVAMENTO E TRASPORTO MANUALE DEI CARICHI

I carichi non superiori ai 20-30 Kg, per percorsi limitati e poco frequenti, possono essere trasportati a mano dall'uomo. La fattibilità di tali spostamenti è in relazione non solo al peso dell'oggetto da trasportare, ma anche al suo volume ed alla posizione che il corpo umano, in modo particolare il tronco, deve assumere.

E' buona norma nell'effettuare il sollevamento di un carico ed il relativo trasporto manuale:

- evitare il transito in luoghi che potrebbero essere unti, sdruciolevoli o ingombrati da ostacoli.
 - non sollevare mai ciò che può essere trascinato e, durante lo spostamento di carichi ingombranti poggiati a terra, spingere appoggiando tutta la schiena al carico da spostare.
- Il trasporto a mano di materiali di rilevante lunghezza è pericoloso, anche se effettuato nelle migliori condizioni.

Quando il trasporto è compiuto da una sola persona, le estremità del carico devono essere opportunamente segnalate e la parte anteriore dello stesso va tenuta alta per

evitare che possa impiantarsi nel terreno o ferire altre persone.

Accatastare od impilare ad un livello troppo elevato è faticoso e può produrre distorsioni o altre lesioni da sforzo. Se è necessario deporre oggetti ad un livello elevato è opportuno disporre una piattaforma di altezza adeguata e di sufficiente ampiezza per garantire che il corpo, durante lo sforzo, sia equilibrato.

Gli scatoloni di raccolta di materiali di piccole dimensioni, devono essere muniti di apposite maniglie per rendere più agevole e sicura la loro presa ed il loro trasporto; è possibile in tal modo evitare scivolamenti, con conseguente pericolo di infortunio ai piedi e, nel caso si tratti di scatoloni in materiale duro, ferite alle mani provocate da schegge.

Poiché superfici grezze e parti pungenti del materiale da trasportare possono facilmente produrre ferite alle mani, è necessario fare uso dei mezzi di protezione.

ANALISI DEI RISCHI SPECIFICI LEGATI ALLA MOVIMENTAZIONE MANUALE DEI CARICHI

REPARTI INTERESSATI	ESPOSTA RISCHIO	FONTI DI PERICOLO
Ausiliari ed operatori giudiziari	Addetti all'archivio e al trasporto fascicoli	movimentazione manuale di fascicoli

Comportamenti per operare in sicurezza:

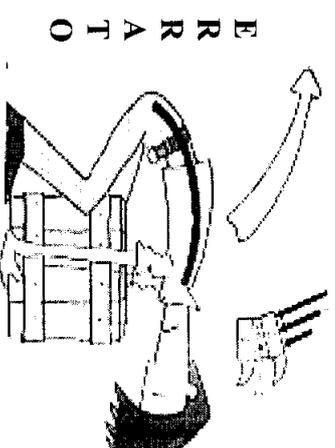
Per sollevare correttamente un carico pesante, senza incorrere in eccessivo sforzo fisico e subire eventuali lesioni è necessario attenersi alle seguenti regole:

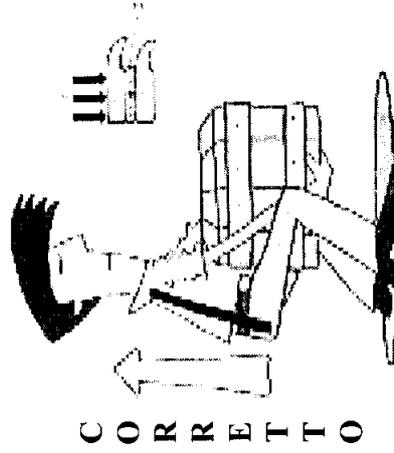
- Prima dello spostamento, è utile esaminare il carico per verificarne il peso: individuare il lato più pesante e se il contenuto di un imballaggio ha una distribuzione non omogenea, verificare la presenza di spigoli vivi, parti deboli, se l'oggetto è fragile, scivoloso, ingombrante, in equilibrio instabile o difficile da afferrare;

- Durante il sollevamento del carico è necessario assumere posizioni corporee corrette: assicurarsi che il corpo sia in posizione stabile, le gambe ben aperte, i piedi ad una distanza fra loro pari a 20-30 cm. per assicurare l'equilibrio del corpo, usare la muscolatura nel modo corretto, fare forza

sulle gambe flettendole anziché caricare i muscoli della schiena, evitare sempre i movimenti bruschi;

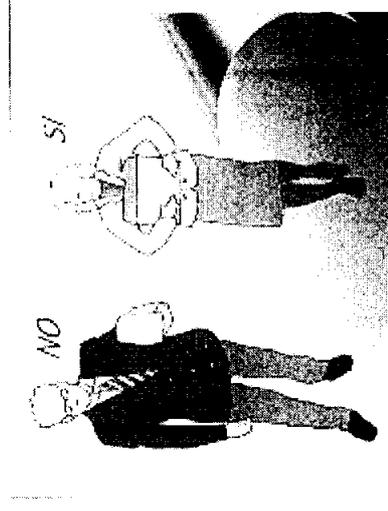
- La presa del carico deve essere sicura in modo che dita e palmi delle due mani siano a contatto con l'oggetto: portare il carico vicino al busto, mantenendo le braccia rigide e piegate, evitare le torsioni del busto e le inclinazioni del tronco. Infatti il carico tenuto vicino al corpo produce una pressione endo addominale circa tre volte inferiore rispetto al carico tenuto a distanza dal corpo ed il rischio di comparsa di lomalgie è direttamente proporzionale all'intensità della pressione stessa;





Afferrare completamente il carico con ambo le mani e sollevarlo gradatamente dal pavimento alle ginocchia e da queste alla posizione di trasporto;

- Lo sforzo deve essere sopportato principalmente dai muscoli degli arti inferiori;
- Durante lo spostamento di oggetti pesanti, è opportuno cercare di equilibrare simmetricamente il peso, assumere una posizione eretta senza piegarsi di lato, mantenere la colonna dorsale il più possibile dritta ed infine accertarsi di avere la piena visibilità del tragitto da percorrere e che non vi siano ostacoli per non inciampare.



SOLLEVAMENTO E TRASPORTO DEI CARICHI CON

MEZZI AUSILIARI

Quando il lavoratore ritenga di non farcela a sollevare dei carichi, deve farsi aiutare da un'altra persona oppure usare quanto più possibile mezzi ausiliari, soprattutto se i carichi sono superiori a 30 kg, se per la rilevanza delle dimensioni il carico impedisce la visuale a chi trasporta e se la distanza che deve essere percorsa è relativamente lunga.

Nel caso di trasporti effettuati da due o più persone, una sola di esse deve dirigere le operazioni.



Nelle operazioni di carico e scarico lungo piani inclinati, si consiglia di non mettersi mai in posizione tale da essere investiti, in caso di scivolamento o di rotolamento del carico. Dovendo spostare materiali pesanti lungo percorsi stabiliti, è bene, se possibile, ricorrere all'ausilio di piani a rulli che permettono spostamenti in un tempo minore e con un minor dispendio di energia.

Per l'eventuale spostamento di attrezzature o materiali di peso rilevante occorre fare uso di rulli o di altri appropriati attrezzi atti a rendere più agevoli e sicure le operazioni. Nella manovra occorre evitare ribaltamenti del carico oppure schiacciamenti alle estremità inferiori.

I mezzi ausiliari per il trasporto dei materiali devono essere adeguati al tipo ed al peso del carico da spostare.

Essi devono essere mantenuti in efficienza e frequentemente controllati.

Il lavoratore, durante il trasporto, deve prestare la massima attenzione per non compromettere sia l'equilibrio del carico, sia la sua sicurezza e quella del personale presente o transitante nella zona interessata.

E' opportuno curare la sistemazione dei materiali da trasportare in maniera tale da evitarne la caduta durante il moto.

Per evitare scosse eccessive e bruschi sobbalzi che possono provocare eventuali cadute del carico, le vie di transito devono essere mantenute sgombre da ostacoli di ogni genere ed in buone condizioni.

E' severamente vietato trasportare persone sui mezzi ausiliari.

Quando detti mezzi non vengono usati, non devono essere abbandonati nei reparti, ma opportunamente parcheggiati nelle zone riservate a questo scopo o in cui non diano luogo ad intralci.

Carrelli a mano

Sono utilizzati abitualmente e ne esistono di diversi tipi, a seconda della forma dell'oggetto da trasportare e delle sue caratteristiche.

I carrelli a mano devono essere muniti di adatti elementi di presa che rendano la manovra sicura.

Fra i carrelli a quattro ruote, meritano particolare attenzione quelli muniti di timone per il traino, poiché esso solitamente viene abbandonato in terra, creando pericoli di inciampi.

E' opportuno pertanto che in questi casi, il timone sia munito di molla o di contrappeso per il ritorno automatico nella posizione verticale, non appena esso venga rilasciato.



I carrelli a mano devono essere spinti, mai trainati, fatta eccezione per quelli provvisti di timone di traino di lunghezza adeguata.

ANALISI DEI RISCHI SPECIFICI LEGATI ALLA MOVIMENTAZIONE DEI CARICHI CON MEZZI AUSILIARI

REPARTI INTERESSATI	ESPOSTI A RISCHIO	FONTI DI PERICOLO
Ausiliari ed operatori giudiziari	Addetti all'archivio e al trasporto fascicoli	movimentazione manuale di fascicoli

Comportamenti per operare in sicurezza:

I rischi della movimentazione dei carichi mediante carrelli trainati o spinti dai lavoratori sono rappresentati da sforzi fisici con movimenti scorretti, urti accidentali, perdita del carico (anche parziale), ribaltamento.

Per questo motivo, i pavimenti devono essere senza buche, sporgenze o bruschi dislivelli, le zone di deposito devono essere sgombre da materiali e ben illuminate, i passaggi devono essere larghi almeno 70 cm oltre l'ingombro complessivo del carrello carico.

9 - Microclima

Per microclima si intende il complesso dei parametri fisici ambientali che caratterizzano l'ambiente locale e che, insieme all'attività metabolica ed al vestiario, condizionano gli scambi termici tra il corpo umano e l'ambiente circostante che può o meno essere "confinato".

Si definisce "ambiente confinato" l'ambiente nel quale il clima assume caratteristiche chiaramente diverse da quelle che possiede l'esterno, ciò a causa della presenza di una separazione fisica con l'ambiente esterno.

Gli ambienti si dividono in:

- moderati: quando è possibile ottenere il benessere termico per la maggior parte degli occupanti l'ambiente confinato;
- severi: quando presentano problemi per la tutela della salute sia per temperature eccessivamente basse sia eccessivamente alte.

La valutazione degli ambienti, in funzione del benessere degli occupanti, viene effettuata attraverso gli indici di benessere.

Gli uffici, di solito, sono considerati ambienti moderati.

Il corpo umano è un sistema che opera con maggiore efficienza quando la temperatura del suo nucleo rimane

confinato entro un limite di variabilità ristretto. Tale temperatura dev'essere compresa tra 35,8 °C e 37,2°C.

Mentre le variazioni di temperatura accettabili al livello dei tessuti esterni possono arrivare a 4-5 °C, quelle al livello del nucleo non possono superare 1-2 °C. Al di fuori di tale intervallo si percepisce un immediato disagio e rapidamente si può giungere a patologie.

Negli ambienti moderati come gli uffici non esistono rischi per la salute degli individui e ci si può limitare a valutare solo il livello di comfort.

Una serie di disturbi spesso accusati dagli operatori al videoterminale (es: bruciore agli occhi, lacrimazione, secchezza delle mucose, congiuntiviti, dolori muscolari e ossei, stress, irritabilità, difficoltà di concentrazione, mal di testa, ecc.) sono sicuramente imputabili alle condizioni generali di igiene ambientale, ossia:

- a) affollamento di macchine (stampanti, fotocopiatrici ecc.) in ambienti poco aerati;
- b) fumo di tabacco;
- c) rilascio di sostanze dai rivestimenti e dagli arredi;
- d) rumore proveniente dalle macchine o dalle persone;
- e) eccessivo affollamento umano.

- f) temperature troppo basse o troppo alte;
- g) umidità troppo bassa o troppo elevata;
- h) scarsa o eccessiva ventilazione;
- i) eccesso di anidride carbonica nell'aria.

Per ottenere un maggiore comfort nella postazione di lavoro bisogna:

- evitare di esporsi a **correnti d'aria** (provenienti da finestre, porte, bocchette di condizionamento, ventilatori, apparecchiature, ecc.);
- evitare di esporsi a **fonti di calore** (termosifoni, finestre con irraggiamento solare diretto, ecc.);
- regolare localmente le **bocchette** di immissione dell'aria;
- regolare le **tende** in modo da evitare irraggiamento solare diretto;
- **aerare frequentemente** gli ambienti per ridurre la concentrazione di anidride carbonica e di altri inquinanti;
- **non fumare** negli ambienti di lavoro;
- adottare un **vestiario** adatto;
- accertarsi di avere a disposizione **acqua** in quantità adeguata;

- in mancanza di un sistema di condizionamento efficace, dotarsi di **ventilatori** locali (facendo attenzione alle correnti dirette ed ai rischi elettrici);
- regolare le **finestre** in modo da avere la più alta uniformità possibile della temperatura nel locale;
- approfittare delle **pause** garantire per l'attività da videoterminale per svolgere attività in ambienti meno inquinati;
- passando da una zona climatizzata ad una non climatizzata, fare attenzione a sostare in una zona a **temperatura intermedia** anche per un breve periodo, onde evitare sbalzi termici.

10 - Rischi elettrici

Tutti gli impianti elettrici devono essere a regola d'arte. Rientrano nella normativa tutti gli impianti elettrici, quelli elettronici, quelli di riscaldamento e climatizzazione, quelli idrosanitari, a gas, di sollevamento, antincendio. I materiali elettrici si dividono in conduttori ed isolanti: i primi presentano basse resistenze e, sottoposti ad una tensione, trasportano la corrente (ad esempio, metalli, in particolare il rame); i secondi presentano elevate resistenze e bloccano il

passaggio della corrente (ad esempio: resine, plastiche, legno asciutto).

Con l'espressione "**prendere la scossa elettrica**" si indica l'attraversamento del corpo umano da parte di una corrente elettrica, conseguente al contatto di una persona con un punto sotto tensione rispetto a terra. I danni fisici dipendono dalla durata del contatto e dall'intensità raggiunta dalla corrente. I rischi sono tanto più gravi quanto più elevata è la tensione e quanto più ridotte sono la resistenza interna della persona e quelle di contatto, poiché entrambi i casi portano ad un aumento di corrente.

Negli **uffici**, di solito, le situazioni di maggiore pericolo si manifestano quando si opera in ambienti umidi o in presenza di acqua e/o quando l'infortunato non può staccarsi dal contatto.



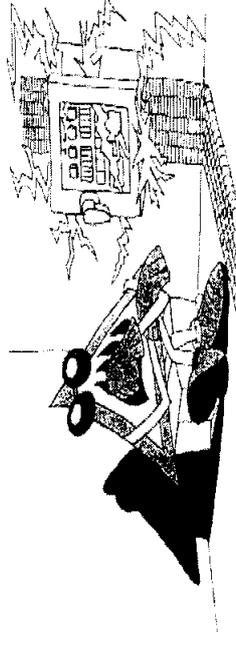
Gravi infortuni possono essere causati dall'elettricità anche in modo indiretto: ad esempio, in seguito a scintille e corto circuito determinati da fili elettrici, cavi, prese, impianti di condizionamento o ventilazione ecc. difettosi.

E' sconsigliato l'impiego di adattatori per collegare spine e prese di diversa tipologia, tranne che per alimentare apparecchi utilizzatori di potenza ridotta.

La spina non dev'essere mai disinserita tirando il cavo, per evitare di strapparla; inoltre, il cavo non deve mai entrare in contatto con superfici a temperature elevate, olio o spigoli taglienti o sottoposto a strofinamento prolungato durante l'impiego, per evitare il deterioramento dell'isolante.

E' pericoloso mettere più spine in una sola presa, attraverso riduttori e prese multiple, sia per il groviglio dei cavi, sia per il peso, sia per il sovraccarico di corrente sull'impianto.

L'acqua è un conduttore di elettricità, cioè riduce le resistenze di contatto, aumentando i rischi di folgorazione, pertanto, è estremamente pericoloso maneggiare spine e prese con le mani bagnate, specie se anche il pavimento sul quale si poggiano i piedi è bagnato. Inoltre, si raccomanda di non impiegare mai apparecchiature elettriche in prossimità di contenitori d'acqua. Durante l'impiego di apparecchi elettrici a vapore è opportuno spegnerli e scollegarli dalla rete prima di riempire il serbatoio d'acqua (es. caffettiere elettriche). Il **vapore** non dev'essere mai diretto verso prese di corrente o parti sotto tensione, non solo perché potrebbero danneggiarsi, ma soprattutto per non esporsi a scariche elettriche pericolose. La pulizia col vapore di oggetti che funzionano a corrente elettrica dev'essere svolta dopo il disinserimento dalla rete e solo dopo che tutto è perfettamente asciutto possono essere ricollegati, perché i residui di acqua potrebbero causare scariche elettriche.



Se toccando le parti metalliche di un apparecchio elettrico si avverte la sensazione di un lieve prurito, significa che c'è una dispersione anomala di corrente verso terra, dev'essere interrotta la corrente e fare il controllo dell'apparecchio.

In caso di folgorazione, è indispensabile, prima di intervenire per soccorrere l'infortunato, staccare immediatamente la corrente elettrica, per evitare di incorrere nello stesso incidente, qualora l'infortunato fosse rimasto attaccato al punto di contatto. Se non è possibile staccare la corrente elettrica, è opportuno indossare scarpe con soles di gomma, guanti isolanti, utilizzare pedane per isolarsi da terra ed allontanare il folgorato dal punto di contatto con pertiche in legno o mediante un elemento isolante o tirandolo per i vestiti, se asciutti o per la cintura se in cuoio.

Gli addetti alle attività di ufficio devono:

- a) prima dell'uso, verificare che le apparecchiature non presentino fili scoperti;
- b) accertarsi che la connessione tra spina e presa sia corretta;
- c) evitare di utilizzare prolungha che siano lungo i percorsi di calpestio, che possano essere danneggiate e possano essere da inciampo;
- d) accertarsi che non possa esserci contatto tra fili, cavi, prese, torrette, multiprese, riduttori, spine, avvolgicavo e acqua;
- e) non cercare di tirare le spine elettriche tirando il filo;
- f) non toccare quadri elettrici, fili, cavi, prese, torrette, multiprese, riduttori, spine, avvolgicavo con le mani bagnate;
- g) per installare più apparecchiature utilizzare una presa multipla;
- h) prima di adoperare una presa multipla verificare che il carico massimo dichiarato sia maggiore della somma del carico delle apparecchiature collegate;
- i) verificare che le spine delle apparecchiature siano compatibili con gli attacchi della presa multipla;
- j) ricordarsi di staccare l'energia elettrica prima di spolverare con panni umidi i punti luce e le prese di corrente, anche se in queste non c'è nessuna spina inserita;
- k) non manipolare le attrezzature elettriche sotto tensione, né lasciarle usare o manipolare da personale non preparato;
- l) mai assemblare più riduttori e multiprese;
- m) mai utilizzare prolungha "fai da te" ma adoperare avvolgicavi;
- n) verificare la posizione degli interruttori in modo da interrompere la corrente in tempi brevi in caso di emergenze;
- o) rispettare le istruzioni di sicurezza dell'apparecchiatura.

11 - Rischi meccanici

Cadute, urti, colpi e compressioni.

Compiere movimenti in modo distratto, camminare o muoversi frettolosamente nello svolgere gesti ed operazioni ripetitivi o con troppa disinvoltura durante le diverse attività lavorative, la presenza di pavimenti bagnati, ostacoli d'occasione (recipienti, fili elettrici, carrelli ecc.), oppure aperture temporanee di botole, comportano rischi da non sottovalutare, in conseguenza di urti, scivolamenti, cadute, caduta di oggetti o carichi sospesi.

Le operazioni di conservazione sugli scaffali di prodotti, materiali e fascicoli, richiedono agli addetti competenza.

Si deve evitare di correre nei disimpegni, ingombrare con oggetti i passaggi di transito ed ostacolare in qualche modo la normale circolazione.

Quando si trasportano oggetti ingombranti, è opportuno accertarsi che il carico permetta di avere la piena visibilità del tragitto da percorrere e che non vi siano ostacoli per non inciampare. Guardare sempre nella direzione del movimento, fare attenzione agli eventuali ostacoli, alla presenza di porte di vetro, di scale portatili o di scaffali.

Lungo i percorsi di transito è opportuno rispettare i segnali di pericolo di ostacolo o di aperture nel pavimento per evitare urti e cadute.

Se si devono aprire botole o vani è necessario segnalare la presenza del pericolo a chiunque transiti in prossimità dell'apertura con gli appositi segnali.

In ambienti dove il pavimento è bagnato, si devono apporre degli appositi segnali, oltre a palchetti o graticolati.

E' prudente richiudere le ante degli armadi dopo l'uso, per evitare urti accidentali, chiudere i cassetti delle scrivanie e togliere le chiavi per evitare urti ed impigli che possono provocare abrasioni o lacerazioni.

Si consiglia di controllare la stabilità dei ripiani degli archivi e delle cassettiere, onde evitare che, qualora non siano ben attaccate alla parete, possa avvenire un ribaltamento.

Nei magazzini e negli archivi, le vie di transito devono essere segnalate chiaramente, sgombre e ben illuminate; i materiali devono essere conservati secondo il genere ed il volume di ciascuno di essi, al fine di ridurre il grado di pericolo.

Gli addetti alla pulizia devono segnalare quando pongono un ostacolo temporaneo al transito o quando il pavimento è temporaneamente scivoloso a causa del loro intervento, affinché le persone di passaggio possano prestare maggiore attenzione.

I pavimenti dell'ingresso, nelle giornate piovose, devono essere mantenuti asciutti con materiali assorbenti (ad esempio: segatura), a meno che non siano applicate delle strisce antisdrucciolevoli di materiale adesivo.



Cadute dall'alto.

Spesso, per abitudine e facilità di uso, le scale vengono percorse con troppa disinvoltura, in fretta, con pesi che sbilanciano o facendo i gradini a due a due.

L'uso improprio della scala portatile o di mezzi non idonei come sedie, sgabelli o scatoloni, per prendere materiali o fascicoli in alto, possono provocare danni fisici.

Quando si sale o si scende dalle scale si deve prestare la massima attenzione; evitando di correre o fare i gradini a due a due ed è necessario avere sempre la visibilità dei gradini.



Prima di salire sopra una scala portatile, è opportuno controllare accuratamente i punti di appoggio e la superficie di contatto, evitando scatole, casse, superfici sdrucciolevoli o fragili e posizionando in modo opportuno l'inclinazione.

Per evitare il pericolo di sbandamento della scala portatile, è necessario eseguire i lavori con l'assistenza di un'altra persona a terra. Sulle scale portatili non si deve salire con le

mani occupate, perché i carichi sbilanciano passando da un gradino ad un altro ed è facile scivolare; il volto, inoltre, dev'essere tenuto sempre verso i gradini.

Gli utensili o altri oggetti non devono essere lasciati sul piano della scala, nel tempo che non sono utilizzati, ma devono essere tenuti in apposite guaine o assicurati in modo da impedirne la caduta.

Sulla scala è vietata la presenza contemporanea di più lavoratori e nessun lavoratore deve trovarsi sulla scala quando viene spostata lateralmente.

Le scale portatili devono essere sempre trasportate inclinandole, valutando bene le dimensioni per evitare urti e collisioni. Le scale in metallo devono essere conservate in luogo chiuso, non vicine ad apparecchiature elettriche.

Operazioni con ferri taglienti.

Le operazioni con ferri taglienti quali coltelli, forbici o con utensili elettrici dotati di lame rotanti, possono essere pericolose.

E' necessario utilizzare sempre l'utensile adatto, evitando di impiegare attrezzi per scopi o lavori per i quali non sono stati

concepiti, né apparecchi i cui interruttori non garantiscono la possibilità di essere inseriti o disinseriti dalla rete elettrica.

L'abbigliamento non deve limitare i movimenti, né deve impigliarsi in alcun modo, tenere i capelli lunghi raccolti, non indossare gioielli e bracciali, perché potrebbero essere attirati dalle parti in movimento.

Gli utensili e le attrezzature di lavoro elettriche e non, sono dotati di dispositivi di protezione o blocchi automatici che devono essere mantenuti in perfetta efficienza e non devono essere manomessi onde evitare di ridurre il grado di sicurezza.

Prima di cambiare accessori o durante il trasporto di un elettroutensile, è opportuno disinserire sempre la spina dalla presa, per evitare incidenti.

Negli uffici, quando la cucitrice a punti metallici è bloccata, non si deve operare con strumenti inadeguati nel tentativo di liberarla, perché i punti proiettati dall'alimentatore a molla, inopportuno non disinserito, potrebbero ferire le mani o il viso. La taglierina dev'essere usata in modo corretto, attivando le opportune protezioni alle lame.

I bordi dei fogli e delle buste di carta, soprattutto se nuovi, possono essere taglienti e provocare piccole ferite, occorre prenderli sempre dagli angoli e non sui lati.

12 - Agenti fisici

Per agenti fisici s'intendono il rumore, gli ultrasuoni, gli infrasuoni, le vibrazioni meccaniche, i campi elettromagnetici, le radiazioni ottiche, di origine artificiale, il microclima e le atmosfere iperbariche che possono comportare rischi per la salute e la sicurezza dei lavoratori.

a) Rumore.

Il rumore, come il suono, è l'effetto di vibrazioni emesse da una sorgente sonora e da questa trasmesse ad un mezzo che ne permette la propagazione sotto forma di variazioni di pressione.

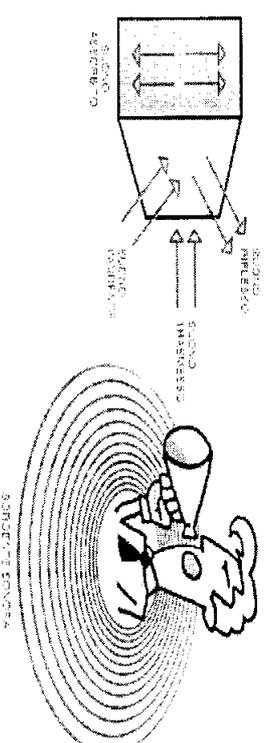
La frequenza, ossia il numero di vibrazioni nell'unità di tempo, si misura in Hertz (1 Hertz = 1 vibrazione al secondo).

L'orecchio umano percepisce vibrazioni di frequenza comprese tra i 20 e i 16.000 Hertz.

Cos'è il DECIBEL?

Il Decibel (dB) è l'intensità del rumore.

PROPAGAZIONE DEL SUONO E DEL RUMORE



Il rumore provoca sull'uomo effetti indesiderati, disturbanti o dannosi o che determina un qualunque deterioramento qualitativo dell'ambiente. Si parla, a tal proposito, di inquinamento acustico.

I danni provocati dal rumore possono essere: uditivi; neuropsichici e somatici. Inoltre, possono ampliare la percezione soggettiva dei rumori: la durata; la lunghezza dell'intervallo; il ritmo e la continuità; la prevedibilità.

Le fonti sonore possono essere di vario tipo: industriale; traffico terrestre; traffico aereo; ambiente domestico.

Le misure di prevenzione da adottare per ridurre queste forme di inquinamento acustico sono:

- a) riduzione all'origine del rumore mediante l'adozione di sistemi che possono impedirne la diffusione all'esterno della sorgente di emissione;

4. **approfittare delle pause** garantite per l'attività da videoterminalista per svolgere attività in ambienti meno rumorosi.

ANALISI DEI RISCHI SPECIFICI DA RUMORE

I livelli di rumorosità negli **uffici** non sono in genere causa di danni uditivi, ma possono contribuire all'insorgenza di quei disturbi classificati come effetti extra uditivi da rumore.

Il rumore è sempre disturbante, indipendentemente dal livello della durata, in relazione all'attività cui è addetta la persona esposta o in funzione del grado di reattività psicologica del soggetto.

Situazioni di rumore generano un'azione negativa anche sulle capacità di concentrazione e quindi sul modo corretto di percepire e rapportarsi con eventuali situazioni di pericolo. Nell'ambito della valutazione dei rischi, il datore di lavoro valuta il rumore durante il lavoro.

I valori limite di esposizione e i valori di azione, in relazione al livello di esposizione giornaliera al rumore e alla pressione acustica di picco, sono fissati a:

- a) 87 dB(A) quale valore limite di esposizione ;
- b) 85 dB(A) quale valore superiore di azione;
- c) 80 dB(A) quale valore inferiore di azione.

Laddove, tuttavia, per le caratteristiche intrinseche della attività lavorativa, l'esposizione giornaliera al rumore varia in maniera significativa, da una giornata di lavoro all'altra, è possibile sostituire il livello di esposizione giornaliera al rumore con il livello di esposizione settimanale massimo ricorrente.

b) **Vibrazioni meccaniche.**

Le vibrazioni trasmesse al sistema mano-braccio sono delle vibrazioni meccaniche che, se trasmesse al sistema mano-braccio nell'uomo, comportano un rischio per la salute e la sicurezza dei lavoratori, in particolare disturbi vascolari, osteoarticolari, neurologici o muscolari.

Le vibrazioni trasmesse al corpo intero sono delle vibrazioni meccaniche che, se trasmesse al corpo intero, comportano rischi per la salute e la sicurezza dei lavoratori, in particolare lumbalgie e traumi del rachide.

La valutazione delle vibrazioni meccaniche viene effettuata mediante l'osservazione delle condizioni di lavoro specifiche ed il riferimento ad appropriate informazioni sulla probabile entità delle vibrazioni per le attrezzature o i tipi di attrezzature nelle particolari condizioni di uso reperibili presso le banche

dati dell'ISPESL e dalle informazioni fornite in materia dal costruttore delle attrezzature.

All'interno degli **uffici** non è previsto l'uso di attrezzature di lavoro o mezzi che espongono i lavoratori al rischio da vibrazioni meccaniche.

13 – Rischi termici

In caso di utilizzo di apparecchi elettrici a vapore (macchina per il caffè espresso) si deve evitare il contatto della pelle con il vapore e non indirizzare mai il getto verso persone, perché l'elevata temperatura può causare delle ustioni, o verso parti sotto tensione, per evitare il rischio di folgorazione.

In **ufficio**, è opportuno prestare attenzione quando si maneggiano alcune parti interne delle fotocopiatrici che possono essere ad alta temperatura.

14 – Rischi chimici

Molti prodotti commerciali richiedono un uso corretto, com'è chiaramente indicato sulle confezioni, poiché i principi attivi che contengono, potrebbero rivelarsi dannosi per l'organismo umano.

Le sostanze possono penetrare nell'organismo attraverso tre vie: quella respiratoria, quella cutanea e quella orale ed il danno provocato dipende dalle caratteristiche della sostanza stessa e dalle modalità di impiego e di esposizione dell'operatore.

I prodotti chimici devono essere impiegati seguendo sempre scrupolosamente le indicazioni riportate sull'etichetta della confezione e gli usi consentiti per evitare inquinamenti ambientali.

Durante l'impiego di agenti chimici si devono evitare schizzi, anche sugli indumenti ed è opportuno lavarsi sempre le mani dopo il loro utilizzo.

E' necessario non miscelare mai diversi prodotti o sostanze, per evitare rischi di reazioni pericolose o liberazione di gas tossici. I prodotti chimici devono essere conservati nei contenitori originali ermeticamente chiusi, muniti di etichetta originale, in locali appositi ben ventilati, con le etichette di pericolo ben in vista e lontani dai cibi.

In caso di fuoriuscita accidentale di un prodotto chimico, il liquido dev'essere assorbito con materiali inerti quali sabbia, segatura, raccolto all'interno di un contenitore con idonea

etichettatura, disposto in luogo autorizzato ed i residui devono essere risciacquati con acqua.

In caso di combustione accidentale di alcuni prodotti è necessario evitare di respirare i fumi, che potrebbero essere dannosi per la salute.



In ambiente chiuso, dopo il trattamento con insetticidi, bisogna aerare il locale per un tempo opportuno prima di soggiornarvi.

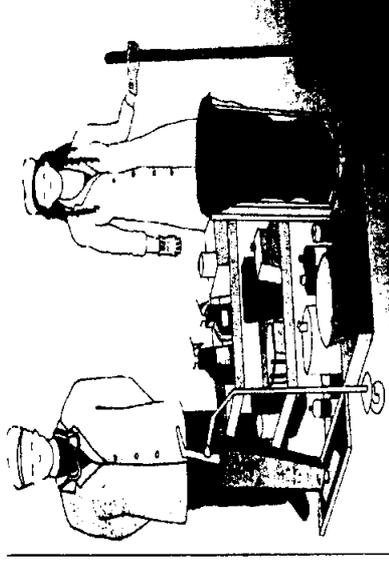
15 – Rischi biologici

I microrganismi quali batteri, virus, parassiti, acari, miceti, amebe e muffe sono fonti di rischio frequenti perché vivono nell'organismo degli animali, nel corpo umano, nei cibi, nella sporcizia e nei rifiuti. In determinate condizioni ambientali favorevoli, la moquette, il parquet, i substrati di carta o di legno, le particelle di materiale organico, l'umidità da

condensa, i ristagni di acqua nei condizionatori, i filtri dei condizionatori sporchi, la polvere messa in circolo possono essere ambienti favorevoli alla crescita di colonie batteriche e fungine. La contaminazione di origine microbiologica di molti apparecchi e strumenti di lavoro (telefono, maniglie, rubinetti, chiavi, computer) si sviluppa soprattutto in ambienti poco aerati. I magazzini e gli archivi presentano il rischio di essere infestati e contaminati da roditori ed insetti.

Il miglior modo per ridurre la carica batterica da tutte le superfici degli ambienti di lavoro è la disinfezione radicale e frequente dei locali e delle attrezzature con prodotti specificamente formulati.

L'igiene dei lavoratori dev'essere di standard molto elevato.



Gli **addetti agli archivi**, inoltre, devono assumere un aspetto molto curato ed un comportamento igienico: capelli corti, unghie tagliate e senza smalto, mani sempre pulite, barba rasata, pulizia del cavo orale e dei denti, vestiario sempre pulito ed in ordine. In particolare, si raccomanda di evitare di toccare gli occhi, dopo avere maneggiato oggetti di uso comune.

L'esterno delle macchine, gli accessori ed i cavi elettrici devono essere mantenuti puliti. Panni, garze e tessuti impiegati devono essere frequentemente lavati a temperature elevate e stesi ad asciugare.

Al fine di evitare o di contenere il contagio da **influenza AH1N1v**, il personale si deve attenere alle procedure

divulgate dal datore di lavoro tramite foglio informativo affisso nelle bacheche.

In particolare, per quanto riguarda come lavarsi le mani, il decalogo per proteggere sé stessi e gli altri, i comportamenti da adottare e quelli da evitare in caso di contagio.

16 – Rischio da fumo passivo

E' vietato fumare nei locali chiusi, ad eccezione di:

- a) quelli privati non aperti ad utenti o al pubblico;
- b) quelli riservati ai fumatori e come tali contrassegnati.

Il divieto di fumare trova applicazione non solo nei luoghi di lavoro pubblici, ma anche in tutti quelli privati, che siano aperti al pubblico o a utenti. Tale accezione comprende gli stessi lavoratori dipendenti in quanto "utenti" dei locali nell'ambito dei quali prestano la loro attività lavorativa.

E' consentito fumare solo negli spazi aperti e nei locali privati non aperti ad utenti o al pubblico.

E' interesse del datore di lavoro mettere in atto e fare rispettare il divieto. A tal proposito, nei locali dove è vietato fumare vanno collocati appositi cartelli in posti visibili, contenenti tutte le scritte previste dalla legge, ossia:

- la scritta "Vietato Fumare";
- le indicazioni della relativa prescrizione di legge;

- le sanzioni applicabili ai contraventori;
- i soggetti cui spetta vigilare sull'osservanza del divieto e cui compete accertare le infrazioni.

I soggetti incaricati della vigilanza e dell'accertamento, nonché delle contestazioni delle infrazioni, su richiesta del datore di lavoro o di chiunque intenda fare accertare infrazioni al divieto:

- 1) vigilano sull'osservanza dell'applicazione del divieto;
- 2) accertano le infrazioni, contestando immediatamente al trasgressore la violazione;
- 3) redigono in triplice copia il verbale di contestazione;
- 4) notificano il verbale o, quando non sia possibile provvedervi immediatamente, assicurano la notifica del verbale stesso a mezzo posta (entro 90 giorni dall'accertamento).

17 – Lavoratrici gestanti, puerpere o in allattamento

Sono prescritte delle misure per la tutela della sicurezza e della salute sul lavoro delle lavoratrici gestanti, puerpere o in periodo di allattamento fino a sette mesi dopo il parto, che hanno informato il datore di lavoro del proprio stato.

In tal caso, il datore di lavoro, informato, valuta i rischi a cui potrebbero essere sottoposte le suddette lavoratrici ed, in

particolare, i rischi di esposizione ad agenti fisici, chimici o biologici, nonché quelli determinati da movimentazione manuale dei carichi, posizioni di lavoro errate, spostamenti sia all'interno che all'esterno dell'ufficio, fatica mentale e fisica e gli altri disagi fisici e psichici connessi con l'attività svolta dalle predette lavoratrici. Nel caso in cui la valutazione di cui sopra riveli un rischio per la sicurezza e la salute delle suddette lavoratrici, il datore di lavoro adotta ed individua le misure necessarie affinché l'esposizione al rischio delle stesse sia evitata, anche modificandone temporaneamente le condizioni o l'orario di lavoro. In tal caso, le lavoratrici che si trovano in una delle condizioni suddette vengono opportunamente informate e vengono adibite a mansioni diverse da quelle abituali per il periodo oggetto del divieto.

SEZIONE II

PROCEDURE DI COMPORTAMENTO IN CASO DI:

- ◆ INCENDIO
- ◆ EVACUAZIONE ED EMERGENZA
- ◆ PRONTO SOCCORSO

1 - Definizioni

S'intende per:

- ◆ **Incendio di limitata entità:**
Un incendio estinguibile con i normali mezzi in dotazione, senza che ciò possa costituire pericolo per le persone, l'ambiente e le cose;
- ◆ **Incendio di notevole entità:**
Un incendio che, per estensione e/o per le caratteristiche del materiale interessato (materiali altamente infiammabili, carta, legno, etc..) richiede l'intervento dei Vigili del Fuoco;
- ◆ **Luogo sicuro:**
Luogo nel quale le persone sono da considerarsi al sicuro dagli effetti determinati dall'incendio od altre situazioni d'emergenza;
- ◆ **Lavoratori addetti all'emergenza:**
Lavoratori nominati per l'attuazione delle misure d'emergenza e di primo soccorso;
- ◆ **Vigilanza:**
Personale esterno addetto alla sicurezza ed alla sorveglianza del fabbricato;
- ◆ **Segnale di evacuazione:**

Avvertimento verbale, acustico e/o visivo emanato dai lavoratori addetti all'emergenza, ovvero segnalazione acustico/visiva automatica (se presente). Tale segnale avvia la procedura di evacuazione.

2 - Prevenzione

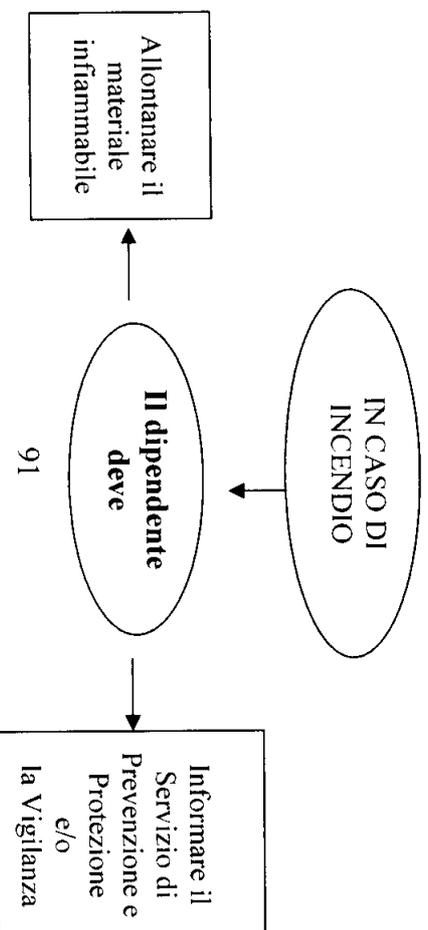
Al fine di prevenire l'insorgere di incendi e di prevenire il verificarsi di una emergenza, i lavoratori sono chiamati

- a:**
- ◆ Segnalare qualsiasi irregolarità di funzionamento o deterioramento degli impianti che possano determinare pericoli (es. impianti e macchine elettriche);
 - ◆ Richiedere lo sgombero dei materiali dai corridoi di disimpegno e dalla uscite d'emergenza, anche se riposti temporaneamente;
 - ◆ Segnalare irregolarità rilevate sulle attrezzature antincendio e richiedere che gli accessi agli stessi siano sempre tenuti sgombri;
 - ◆ **NON** spostare gli estintori dalle postazioni loro assegnate;
 - ◆ Segnalare l'eventuale uso di un estintore affinché si possa procedere al suo ripristino;

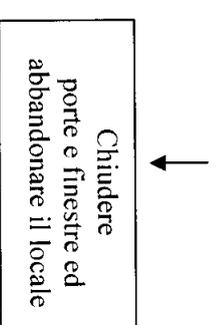
- ◆ Rispettare il divieto di fumo nelle zone a rischio segnalate con appositi cartelli;
- ◆ Non apportare modifiche agli impianti elettrici e non installare linee elettriche volanti;
- ◆ Al termine dell'orario di lavoro verificare che siano staccate tutte le utenze e/o alimentazioni elettriche non utilizzate;
- ◆ Non manomettere o apportare modifiche agli impianti di rilevazione incendi e/o fumi, agli impianti di allarme e all'illuminazione di emergenza;
- ◆ Non sovraccaricare le prese e non usare stufe elettriche o altri apparecchi non omologati;

OGNI DIPENDENTE E' TENUTO A SEGNALARE EVENTUALI
IRREGOLARITÀ AL PROPRIO PREPOSTO E AL R.S.P.P.

3 - Procedure in caso di incendio



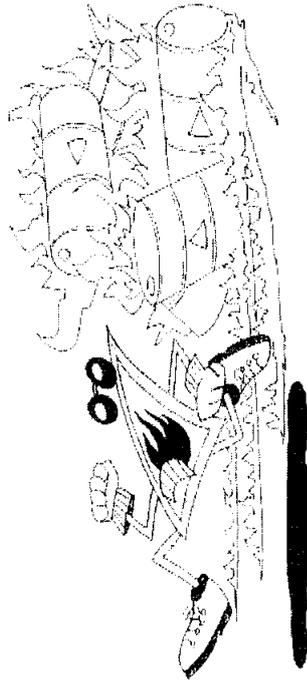
91



Il personale che rileva la presenza di un focolaio di incendio nei locali di lavoro deve attenersi alle seguenti regole comportamentali:

- ◆ Allontanare, se possibile e non pericoloso, eventuali materiali infiammabili in prossimità del focolaio;
- ◆ Chiudere, se possibile e non pericoloso, porte e finestre ed abbandonare il locale;
- ◆ Non usare mai acqua per spegnere incendi in prossimità di macchine elettriche o elementi in tensione;
- ◆ Avisare il servizio di prevenzione e protezione o la vigilanza fornendo precise indicazioni sull'ubicazione e sull'entità dell'incendio.

92



Tempestivamente saranno allertati:

1. I lavoratori addetti all'emergenza;
2. Il preposto;
3. Il responsabile del servizio di prevenzione e protezione;
4. La vigilanza.

I lavoratori addetti all'emergenza provvedono, valutata l'entità dell'evento, a:

◆ **CASO DI INCENDIO DI LIMITATA ENTITA'**

Estinguere l'incendio evacuando le zone attigue allo stesso.

I lavoratori addetti **NON DEVONO** in nessun caso intervenire su impianti di cui non abbiano debita conoscenza né su apparecchiature elettriche di qualsiasi natura.

◆ **CASO DI INCENDIO DI ENTITA' NOTEVOLE**

- Richiedere l'intervento dei Vigili del Fuoco;
- Attivare la vigilanza per la procedura di evacuazione
- Procedere, se possibile e non pericoloso, a circoscrivere l'incendio;

▪ Procedere, se possibile e non pericoloso, a circoscrivere l'incendio allontanando i materiali infiammabili dalla zona interessata;

- Richiedere l'intervento del pronto soccorso qualora necessario.

All'arrivo dei Vigili del Fuoco, i lavoratori addetti all'emergenza prestano la loro assistenza fornendo in particolare:

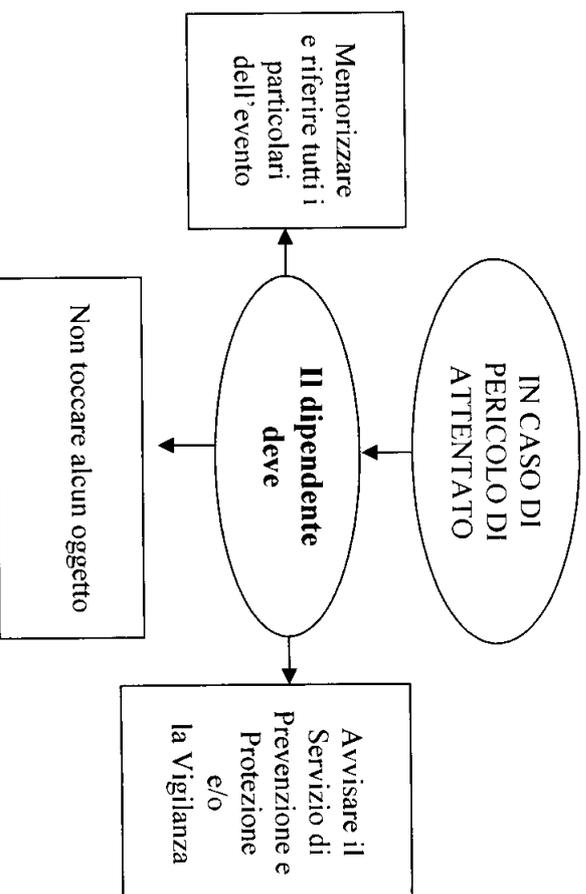
- La planimetria del fabbricato;
- Le informazioni sull'ubicazione e sull'entità dell'incendio;
- La dislocazione dell'attacco per la motopompa, accessi per i mezzi di soccorso, uscite di sicurezza.

La Vigilanza ed il servizio di portineria provvedono a:

- Escludere gli allarmi delle porte di emergenza;

- Allertare gli incaricati al blocco degli ascensori e dell'impianto di condizionamento.

4 - Pericolo di attentato



In presenza di oggetti sospetti (borse, pacchi, sacche, etc...) rinvenuti nei locali di lavoro a seguito anche di avviso telefonico anonimo, il personale deve attenersi alle seguenti regole comportamentali:

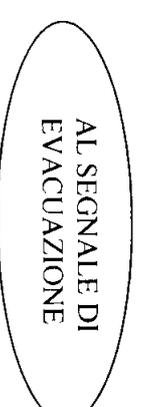
- ◆ Avvisare il servizio di prevenzione e protezione o la vigilanza fornendo indicazioni sull'entità, ubicazione e natura dell'oggetto rinvenuto;
- ◆ Non toccare od aprire alcun oggetto sospetto;
- ◆ Riferire dettagliatamente i particolari di eventuali telefonate minatorie.

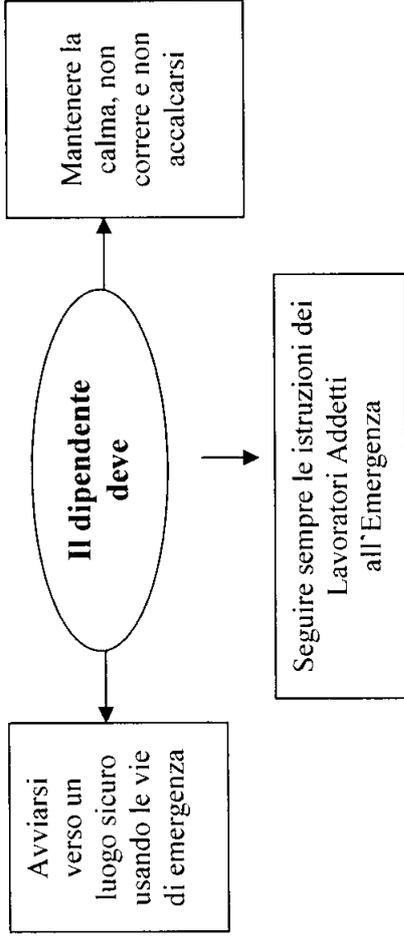
Tempestivamente saranno allertati:

1. I lavoratori addetti all'emergenza;
2. Il preposto;
3. Il responsabile del servizio di prevenzione e protezione;
4. La vigilanza.

I lavoratori addetti all'emergenza richiedono immediatamente l'intervento degli organi preposti all'emergenza (polizia, carabinieri e Vigili del Fuoco) e iniziano l'opera di evacuazione prevista.

5 - Evacuazione ed Emergenza

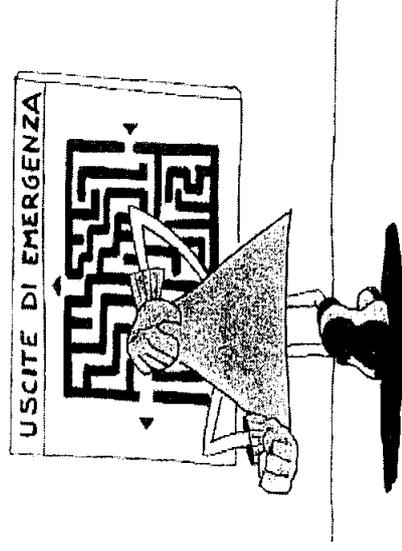




Al segnale di evacuazione, ogni lavoratore dell'area interessata deve:

- ◆ Avviarsi con calma, seguendo le istruzioni impartite dai lavoratori addetti all'emergenza, verso un luogo sicuro usando l'uscita d'emergenza più vicina e dando la precedenza ad eventuali lavoratori portatori di handicap;
- ◆ Non sostare nelle zone limitrofe al luogo in cui si è verificata l'emergenza;
- ◆ Fare attenzione alla segnaletica di sicurezza;

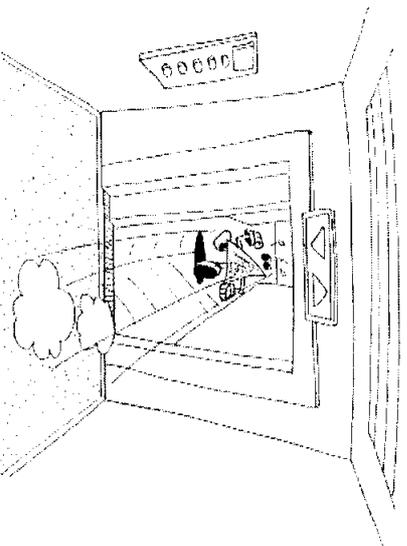
- ◆ Collaborare affinché tutti i lavoratori e i clienti si attengano alle informazioni riportate dagli addetti all'emergenza;
Astenersi dall'effettuare interventi diretti sugli impianti e sulle persone (salvo l'impossibilità di contattare la persona preposta).



È ASSOLUTAMENTE VIETATO L'USO DELL'ASCENSORE
PERCHÉ POTREBBE BLOCCARSI PER MANCANZA DI
ENERGIA ELETTRICA

TUTTI I MOVIMENTI DOVRANNO ESSERE ESEGUITI CON
ORDINE E SENZA CORRERE ONDE EVITARE INCIDENTI.

**IL PANICO RENDE VANO OGNI PIANO DI EMERGENZA E DI
PREVENZIONE, PROVOCA UNA FUGA DISORDINATA,
OSTACOLA GLI INTERVENTI DI PROTEZIONE E CAUSA UN
AUMENTO DI PERICOLO.**



I lavoratori addetti all'emergenza coordinano il deflusso dall'immobile, seguendo l'apposita segnaletica, facendo abbandonare i locali e seguendo i percorsi di esodo che attraverso le vie di uscita portano in un luogo sicuro. Il

personale evacuato si dovrà radunare nei punti predisposti e attendere le disposizioni da parte degli incaricati. Si dovrà attenzionare, nel frattempo, che non vi sia personale in difficoltà (colto da male, disabili, etc...) Ogni lavoratore è tenuto a memorizzare, in condizioni normali, la posizione dell'uscita di sicurezza più vicina.

6 - Protezione

I mezzi e gli impianti antincendio presenti sono:

- ◆ Estintori a polvere (sconsigliati nel caso di centrali telefoniche o altra apparecchiatura delicata);
- ◆ Estintori ad anidride carbonica (consigliati in caso di apparecchi elettrici. Dopo l'intervento il locale dev'essere ventilato in quanto un elevato contenuto nell'aria provoca malessere);
- ◆ Estintori a schiuma (da non utilizzare su apparecchiature elettriche sotto tensione);
- ◆ Idranti;
- ◆ Impianti di spegnimento a pioggia (sprinkler);
- ◆ Rilevatori di fumo;
- ◆ Allarmi antincendio.

- ◆ Avisare urgentemente la vigilanza che provvederà a chiamare i lavoratori addetti al pronto soccorso. Nel frattempo:

COSA FARE:

- Verificare che esistano respirazione e circolazione;
 - Allontanare la folla e i curiosi;
 - Mantenere sempre la calma;
 - Esaminare l'infortunato verificando:
 - a) la respirazione;
 - b) il cuore
 - c) le emorragie esterne
 - d) le ferite
 - e) le fratture
 - f) lo stato di incoscienza
 - g) Informarsi sulla dinamica del sinistro per riferirla al personale medico di soccorso.
 - ◆ In caso di perdita dei sensi dell'infortunato:
 1. Evitare di farlo rinvenire;
 2. Favorire la respirazione allentando gli indumenti.
- COSA NON FARE:**
- Non mettere mai a repentaglio la propria vita;

- non spostare l'infortunato, se non per assoluta necessità (pericolo d'incendio, asfissia, folgorazione). In tale situazione sarà necessario adoperare la massima cautela;

- Non somministrare alcolici e/o bevande;
- Non somministrare cibo;
- Non ridurre le fratture;
- Non togliere oggetti estranei dal corpo della vittima;
- Non toccare le ustioni o rompere eventuali vescicole;
- Non muovere la testa ed il tronco in caso di frattura (anche sospetta) della colonna vertebrale
- Non improvvisarsi medici o infermieri.

8 - Cessato pericolo

Ad incendio estinto o terminata l'emergenza, il preposto autorizza il ritorno alle postazioni di lavoro.

9 - nominativi degli addetti al servizio di prevenzione e protezione:

- **Responsabile del Servizio di Prevenzione e Protezione:**

av. Aldo Lazzaro

- Medico Competente:

dott. Venerando Rapisarda

- Rappresentante dei Lavoratori per la Sicurezza:

sign.

- Dipendenti addetti al servizio antincendio, lotta antincendio ed evacuazione dei luoghi di lavoro:

- Dipendenti addetti al servizio di Pronto Soccorso:

- Dipendenti addetti al servizio antifumo:

QUESTO QUADERNO E' STATO REDATTO DAL
RESPONSABILE DEL SERVIZIO DI PREVENZIONE E
PROTEZIONE: *AVV. ALDO LAZZARO*

