Federazione Ginnastica Italiana
Viale Tiziano 74
00196 Roma

Informativa sui rischi specifici, misure di prevenzione e protezione

Ai sensi degli artt. 21, art. 26, comma 1b, art. 36,
del D. Lgs 81/08
e D. Lgs. 36/21 art.25

Aggiornamento: Aprile 2025

INDICE

1. Premessa 4

2. SCHEDA GENERALE DELLA FEDERAZIONE 4

2.1 SCHEDA GENERALE FEDERAZIONE GINNASTICA ITALIANA 4

2.1. Definizioni 5
2.2. Riferimenti normativi. 6
3. RISCHI PER LA SALUTE E SICUREZZA SUL LAVORO 8

3.1 Ambienti di lavoro 8
3.2 Uffici: le fonti di rischio più diffuse 8
3.3 Arredo 9
3.4 Attrezzature e apparecchiature di ufficio 10
3.5 Fotocopiatrici 11
3.6 Scale portatili 11
3.7 Movimentazione manuale dei carichi 13
3.8 Vie di circolazione veicolari all'interno delle singole aree recintate 15
3.9 Vie di circolazione pedonali 16
3.10 Vie ed uscite di emergenza 16
3.11 Fumo 17
3.12 Rischio elettrico (Titolo III, Capo III del D. Lgs. 81/08 e ss.mm.ii.) 17
3.13 Radiazioni Ottiche Artificiali 19
3.14 Qualità dell'aria 19
3.15 Microclima 20
3.15.1 Comfort termico 20
3.16 Illuminazione 21
3.17 Rumore 22
3.18 Lavoro al videoterminale 23
3.19 Assunzione di sostanza stupefacenti e abuso di alcool 24
3.20 Rischio di vibrazioni per l'intero corpo 25
3.21 Rischio incendio (D.M. 02.09.21 e D.M. 03.09.21) e procedure per il primo soccorso, la lotta antincendio, l'evacuazione dei luoghi di lavoro 25
3.22. Vie di circolazione veicolari su aree pubbliche 26
3.23. Carico/scarico merci 26
3.24. Utilizzo di mezzi pubblici (treni, aerei, autobus) 27
4. IMPIANTI SPORTIVI 27

5 RISCHI SPECIFICI 27

5.1 Rischio stress lavoro correlato 27
5.1.1 Percorso metodologico integrato per la valutazione del rischio stress lavoro correlato 28
5.2 Rischi connessi alle differenze di genere, all'età ed alla provenienza da altri paesi (art. 28, comma 1 del D. Lgs. 81/08 e ss.mm.ii.) 28
5.3 Rischio lavoratrici gestanti 28
5.3.1 Congedo di maternità 28
5.3.2 Principali fattori di rischio per le lavoratrici gestanti 31
5.3.2.1 Condizioni di Lavoro 31
5.3.2.2 Postura 31
5.3.2.3 Agenti fisici 32

5.3.2.4 Agenti Biologici....32

5.3.2.5 Agenti Chimici....32

5.3.2.6 Movimentazione manuale dei carichi....33

5.3.2.7 Lavori al videoterminale....33

5.4 Rischio biologico per esposizione al Coronavirus SARS-CoV-2....34

6. PROCEDURE PER IL PRIMO SOCCORSO, LA LOTTA ANTINCENDIO E L'EVACUAZIONE DEI LUOGHI DI LAVORO....35

1. Premessa

La FGI Federazione Ginnastica Italiana attraverso il presente documento, intende fornire ai lavoratori, lavoratori sportivi, lavoratori autonomi, e comunque a tutti i soggetti che si trovano ad operare per conto della Federazione, un'informativa sui rischi specifici e sulle relative misure di prevenzione e protezione, riferiti ai luoghi dove vengono svolte le varie attività.

Il presente documento è redatto in conformità agli artt. 21, 26, 36 del D. Lgs. 81/08 e ss.mm.ii. ed è relativo all'informazione rivolta ai lavoratori come sopra riportati.

L'informazione è definita, dal suddetto decreto, come *"il complesso delle attività dirette a fornire conoscenze utili all'identificazione, alla riduzione e alla gestione dei rischi in ambiente di lavoro"*.

Dette attività possono essere svolte:

1) Interamente nei luoghi di lavoro della Federazione, o dei luoghi di cui la Federazione ha la disponibilità giuridica
2) Interamente fuori dai luoghi di lavoro della Federazione
3) Fuori dai luoghi di lavoro della Federazione, ma all'interno di manifestazioni, sportive e non, organizzate dalla Federazione
4) Parzialmente in uno o più dei contesti sopra riportati

2. SCHEDA GENERALE DELLA FEDERAZIONE

2.1 SCHEDA GENERALE FEDERAZIONE GINNASTICA ITALIANA

Federazione Ginnastica Italiana

Viale Tiziano 74 Roma 00196

Presidente Federazione Ginnastica Italiana, Datore di Lavoro

Dott. Andrea Facci

Responsabile del Servizio di Prevenzione e Protezione

Ing. Antonio Bruno

e-mail: antoniobruno.ing@gmail.com

Telefono: 320 266 11 44

Medico Competente FGI

Dott. Salvatore Preite

e-mail salpreite@hotmail.com

Telefono: 3394954204

Rappresentante dei lavoratori per la sicurezza RLS

Federico Calabro

2.1. Definizioni

Con riferimento alla specifica attività della Federazione si riportano di seguito le principali definizioni dei termini richiamati dal D. Lgs.81/08 e ss.mm.ii.

Addestramento: complesso delle attività dirette a fare apprendere ai lavoratori l'uso corretto di attrezzature, macchine, impianti, sostanze, dispositivi, anche di protezione individuale, e le procedure di lavoro

Addetto al Servizio di Prevenzione e Protezione: persona in possesso delle capacità e dei requisiti professionali di cui all'articolo 32 del D. Lgs. 81/08 e ss.mm.ii. facente parte del servizio di cui alla lettera I) del suddetto decreto

Attrezzatura di lavoro: qualsiasi macchina, apparecchio, utensile o impianto destinato ad essere usato durante il lavoro

Datore di lavoro: il soggetto titolare del rapporto di lavoro con il lavoratore o, comunque, il soggetto che, secondo il tipo e l'assetto dell'organizzazione nel cui ambito il lavoratore presta la propria attività, ha la responsabilità dell'organizzazione stessa o dell'unità produttiva in quanto esercita i poteri decisionali e di spesa

Direttore di gara: il soggetto che, osservando i principi di terzietà, imparzialità e indipendenza di giudizio, svolge, per conto delle competenti Federazioni Sportive Nazionali, Discipline Sportive Associate ed Enti di Promozione Sportiva, attività volte a garantire la regolarità dello svolgimento delle competizioni sportive;

Direttore sportivo: il soggetto che cura l'assetto organizzativo e amministrativo di una società sportiva, con particolare riferimento alla gestione dei rapporti fra società, atleti e allenatori, nonché' la conduzione di trattative con altre società sportive aventi ad oggetto il trasferimento di atleti, la stipulazione delle cessioni dei contratti e il tesseramento;

Direttore Tecnico: il soggetto che cura l'attività concernente l'individuazione degli indirizzi tecnici di una società sportiva, sovraintendendo alla loro attuazione e coordinando le attività degli allenatori a cui è affidata la conduzione tecnica delle squadre della società sportiva**;**

Dirigente: 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

Lavoratore: persona che, indipendentemente dalla tipologia contrattuale, svolge un'attività lavorativa nell'ambito dell'organizzazione 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

Lavoratore sportivo: l'atleta, l'allenatore, l'istruttore, il direttore tecnico, il direttore sportivo, il preparatore atletico e il direttore di gara e ogni altro tesserato che, senza alcuna distinzione di genere e indipendentemente dal settore professionistico o dilettantistico, esercitano l'attività sportiva verso un corrispettivo nei termini indicati dall'articolo 25;

Medico Competente: medico in possesso di uno dei titoli e dei requisiti formativi e professionali di cui all'articolo 38 del D. Lgs. 81/08 e ss.mm.ii. che collabora, secondo quanto previsto all'articolo 29, comma 1 del suddetto decreto, con il datore di lavoro ai fini della valutazione dei rischi ed è nominato dallo stesso per effettuare la sorveglianza sanitaria e per tutti gli altri compiti del suddetto decreto

Pericolo: proprietà o qualità intrinseca di un determinato fattore (luoghi, materiali, attrezzature di lavoro, metodi e pratiche di lavoro, ecc.) avente il potenziale di causare danni

Prevenzione: il complesso delle disposizioni e misure necessarie anche secondo la particolarità del lavoro, l'esperienza e la tecnica, per evitare o diminuire i rischi professionali nel rispetto della salute della popolazione e dell'integrità dell'ambiente esterno

Preposto: persona che, in ragione delle competenze professionali e dei limiti di poteri gerarchici e funzionali adeguati alla natura dell'incarico conferitogli, sovraintende 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

Rappresentante dei lavoratori per la sicurezza: persona eletta o designata per rappresentare i lavoratori per quanto concerne gli aspetti della salute e della sicurezza durante il lavoro

Responsabile del Servizio di Prevenzione e Protezione: persona in possesso delle capacità e dei requisiti professionali di cui all'articolo 32 del D. Lgs. 81/08 e ss.mm.ii. designata dal datore di lavoro, a cui risponde, per coordinare il Servizio di Prevenzione e Protezione dai rischi

Rischio: probabilità di raggiungimento del livello potenziale di danno nelle condizioni di impiego o di esposizione ad un determinato fattore o agente oppure alla loro combinazione

Servizio di Prevenzione e Protezione dai rischi: insieme delle persone, sistemi e mezzi esterni o interni all'azienda finalizzati all'attività di prevenzione e protezione dai rischi professionali per i lavoratori

Sorveglianza Sanitaria: insieme di atti medici, finalizzati alla tutela dello stato di salute e di sicurezza dei lavoratori, in relazione all'ambiente di lavoro, ai fattori di rischio professionali e alle modalità di svolgimento dell'attività lavorativa

Valutazione dei rischi: valutazione globale e documentata di tutti i rischi per la salute e sicurezza dei lavoratori presenti nell'ambito dell'organizzazione in cui prestano la propria attività finalizzata ad individuare le adeguate misure di prevenzione e di protezione e ad elaborare il programma delle misure atte a garantire il miglioramento nel tempo dei livelli di salute e sicurezza.

2.2. Riferimenti normativi.

Legge 01 marzo 1968, n. 186 "Disposizioni concernenti la produzione di materiali, apparecchiature, macchinari, installazioni e impianti elettrici ed elettronici"

Legge 9 gennaio 1989, n. 13: "Disposizioni per favorire il superamento e l'eliminazione delle barriere architettoniche negli edifici privati"

Decreto Ministeriale - Ministero dei Lavori Pubblici 14 giugno 1989, n. 236: "Prescrizioni tecniche necessarie a garantire l'accessibilità, l'adattabilità e la visibilità degli edifici privati e di edilizia residenziale pubblica sovvenzionata e agevolata, ai fini del superamento e dell'eliminazione delle barriere architettoniche"

D. Lgs. 19 dicembre 1994, n. 758 "Modificazioni alla disciplina sanzionatoria in materia di lavoro"

Decreto Ministero del Lavoro e della Previdenza Sociale 2 maggio 2001: "Criteri per l'individuazione e l'uso dei dispositivi di protezione individuale (DPI)"

D.P.R. 22 ottobre 2001, n. 462: "Regolamento di semplificazione del procedimento per la denuncia di installazioni e dispositivi di protezione contro le scariche atmosferiche, di dispositivi di messa a terra di impianti elettrici e di impianti elettrici pericolosi"

D.P.R. 15 luglio 2003, n. 388: "Regolamento recante disposizioni sul pronto soccorso aziendale"

INTESA CONFERENZA STATO REGIONI 16 marzo 2006 "Intesa in materia di individuazione delle attività lavorative che comportano un elevato rischio di infortuni sul lavoro ovvero per la sicurezza, l'incolumità o la salute dei terzi, ai fini del divieto di assunzione e di somministrazione di bevande alcoliche e superalcoliche, ai sensi dell'articolo 15 della legge 30 marzo 2001, n. 125. Intesa ai sensi dell'articolo 8, comma 6, della legge 5 giugno 2003, n. 131"

D.M. 22 gennaio 2008, n. 37 "Regolamento concernente l'attuazione dell'articolo 11-quaterdecies, comma 13, lettera a) della legge n. 248 del 2 dicembre 2005, recante riordino delle disposizioni in materia di attività di installazione degli impianti all'interno degli edifici"

CONFERENZA UNIFICATA PROVVEDIMENTO 30 Ottobre 2007 "Intesa, ai sensi dell'articolo 8, comma 6, della legge 5 giugno 2003, n. 131, in materia di accertamento di assenza di tossicodipendenza"

D.M. 22 gennaio 2008 "Numero unico di emergenza europeo 112"

D. Lgs. 9 aprile 2008, n. 81 "Attuazione dell'articolo 1 della legge 3 agosto 2007, n. 123, in materia di tutela della salute e della sicurezza nei luoghi di lavoro" e norme collegate

Accordo europeo 8 ottobre 2008: "Rischio da stress lavoro-correlato"

D. Lgs. 3 agosto 2009 n. 106 "Disposizioni integrative e correttive del decreto legislativo 9 aprile 2008, n. 81 in materia di tutela della salute e della sicurezza nei luoghi di lavoro"

INAIL (ex ISPESL) "Proposta Metodologica", a Cura del gruppo di lavoro del Network Nazionale per la Prevenzione Disagio Psicosociale nei luoghi di lavoro, redatta a Marzo 2010.

D. Lgs. 26 marzo 2001, n. 151: "Testo unico delle disposizioni legislative in materia di tutela della maternità e della paternità a norma dell'art. 15 della legge 8 marzo 2000 n. 53"

D.P.R. 1 agosto 2011, n. 151 "Regolamento recante semplificazione della disciplina dei procedimenti relativi alla prevenzione degli incendi, a norma dell'articolo 49, comma 4-quater, del decreto-legge 31 maggio 2010, n. 78, convertito, con modificazioni, dalla legge 30 luglio 2010, n. 122" e norme collegate

Accordo tra il Ministro del lavoro e delle politiche sociali, il Ministro della salute, le Regioni e le Province autonome di Trento e Bolzano per la formazione dei lavoratori, ai sensi dell'articolo 37, comma 2, del decreto legislativo 9 aprile 2008, n. 81 del 21 dicembre 2011 (Rep. Atti n. 221/CSR)

D.M. 03 agosto 2015 "Norme tecniche di prevenzione incendi, ai sensi dell'art. 15 del D. Lgs 8 marzo 2006, n. 139" e norme collegate.

Norme CEI – UNI

DECRETO LEGISLATIVO 28 febbraio 2021, n. 36 Attuazione dell'articolo 5 della legge 8 agosto 2019, n. 86, recante riordino e riforma delle disposizioni in materia di enti sportivi professionistici e dilettantistici, nonché di lavoro sportivo.

D.M. 2 settembre 2021 Criteri per la gestione dei luoghi di lavoro in esercizio ed in emergenza e caratteristiche dello specifico servizio di prevenzione e protezione antincendio, ai sensi dell'articolo 46, comma 3, lettera a), punto 4 e lettera b) del decreto legislativo9 aprile 2008, n. 811

D.M. 3 settembre 2021 Criteri generali di progettazione, realizzazione ed esercizio della sicurezza antincendio per luoghi di lavoro, ai sensi dell'articolo 46, comma 3, lettera a), punti 1e 2, del decreto legislativo 9 aprile 2008, n. 81

3. RISCHI PER LA SALUTE E SICUREZZA SUL LAVORO

3.1 Ambienti di lavoro

Per ambienti di lavoro si intendono tutti i luoghi chiusi ubicati all'interno e/o all'esterno delle strutture aziendali (uffici, sale riunioni, ecc.) comunque accessibili, ancorché saltuariamente, ivi compresi depositi, magazzini, locali tecnici, vie di circolazione interne, ecc.

- Mantenere i percorsi liberi da ostacoli e da accumuli di materiale combustibile
- Non lasciare incustodite le attrezzature di lavoro
- Evitare il passaggio dei cavi elettrici e di rete che possa determinare situazioni di pericolo
- Al termine delle attività lasciare i locali utilizzati in buone condizioni di ordine e pulizia anche per consentire le corrette attività di pulizia e sanificazione
- Negli spostamenti all'interno della sede, in particolare nei corridoi, negli spogliatoi, nelle aree comuni rispettare le misure anticovid aggiornate al momento della frequentazione dei luoghi di lavoro e dell'impianto sportivo
- Non introdurre attrezzature elettriche non autorizzate (stufe, piastre elettriche, etc.)
- Prestare attenzione durante la chiusura, apertura dei cancelli e delle porte di accesso
- Segnalare al servizio di manutenzione della Sede, il non corretto funzionamento dei meccanismi di apertura, chiusura e regolazione di cancelli e delle porte di accesso
- Prestare attenzione alla presenza di dislivelli: scale, gradini, ecc.
- Rispettare quanto di seguito riportato per i singoli rischi.

Le attività che possano rendere il pavimento sconnesso o determinare la presenza di buche, inciampi, sporgenze pericolose, devono essere segnalate in modo da impedirne temporaneamente l'accesso

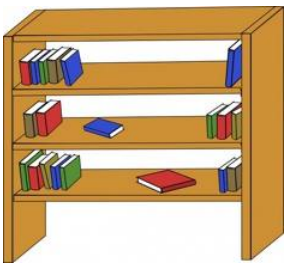
3.2 Uffici: le fonti di rischio più diffuse

Di seguito si riportano le fonti di rischio più diffuse nei luoghi di lavoro tenuto conto delle normali attività lavorative della Federazione.

Infortuni
Spazi di lavoro ed arredo
Piccole attrezzature di lavoro
Fotocopiatrici
Scale portatili
Movimentazione manuale dei carichi
Rischio elettrico
Vie di circolazione veicolari all'interno delle singole aree recintate
Vie di circolazione pedonali
Trasferimenti casa lavoro, lavoro casa

Salute
Qualità dell'aria (fumo passivo, fotocopiatrici, etc.)
Microclima
Illuminazione
Rumore
Lavoro al videoterminale
Abuso di alcool e sostanze stupefacenti
Esposizione al nuovo Coronavirus (SARS-CoV-2)
Rischio stress lavoro correlato

3.3 Arredo



Arredare significa organizzare lo spazio scegliendo i mobili in funzione dell'utilità e distribuirli nella posizione più opportuna prevedendo le esigenze di movimento e garantendo l'uso senza intralci e senza compiere sforzi.

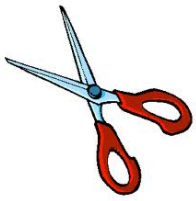
Tutti i componenti devono essere scelti secondo le vigenti normative UNI, EN e ISO a cui fare riferimento per le specifiche tecniche.

I rischi dovuti alla presenza di arredi negli uffici, depositi ed archivi sono principalmente i seguenti:

a) Urti contro le ante di armadi e cassetti delle scrivanie e degli schedari lasciati aperti
b) Schiacciamenti a causa di chiusure improprie di cassetti, porte, ante di armadi, ecc.
c) Caduta di materiale disposto in modo disordinato e non razionale sui ripiani di armadi e mensole o caduta delle mensole stesse per troppo peso
d) Cadute per utilizzo improprio di sedie, tavoli, armadi, ecc.
e) Ribaltamento di scaffalature non opportunamente fissate al muro o di schedari non provvisti di dispositivi che impediscano la contemporanea apertura di più cassetti
f) Cadute per urti contro attrezzature posizionate in aree di passaggio o per scivolamento sul pavimento bagnato o scivoloso.

Per gestire i rischi in maniera adeguata sono sufficienti poche semplici operazioni:

1. Richiudere le ante degli armadi, in particolare quelle trasparenti (se presenti)
2. Utilizzare sempre le maniglie di cassetti, ante, ecc. per l'apertura e la chiusura degli stessi, al fine di evitare schiacciamenti
3. Disporre il materiale sui ripiani degli armadi in modo ordinato e razionale osservando una corretta distribuzione dei carichi e cominciando a posizionare il materiale dagli scaffali più bassi
4. Se i ripiani più alti di armadi e scaffalature non sono direttamente raggiungibili utilizzare scalette portatili a norma. Le scale devono essere ben aperte e posizionate su supporto piano e stabile, fare particolare attenzione alle manovre di salita e discesa in sicurezza



5. Utilizzare cassettiere e schedari provvisti di dispositivi che impediscano la contemporanea apertura di cassetti ed il ribaltamento per troppo peso o ancorare tali arredi a muro
6. Fissare saldamente al muro tutte le scaffalature e le mensole
7. Non accumulare materiale combustibile oltre alla quantità necessaria al normale svolgimento delle attività
8. Rimuovere o smaltire il materiale di scarto, in disuso o in cattivo stato di conservazione/manutenzione
9. Assicurarsi che una copia delle chiavi dei depositi in uso sia disponibile presso la portineria della Sede.

3.4 Attrezzature e apparecchiature di ufficio

Poiché alcuni piccoli incidenti o infortuni accadono negli uffici a causa dell'utilizzo improprio di forbici, tagliacarte, temperini, ecc. è da evitare l'abitudine di riporre oggetti appuntiti o taglierini privi di protezione nelle tasche o nei portamatite.

Se si usano taglierine manuali, queste devono essere usate con attenzione, non manomettendo le protezioni della lama e lasciando la lama stessa, al termine delle operazioni, in posizione abbassata.

Se si utilizza una cucitrice a punti in caso di inceppamento prestare attenzione alle operazioni di sblocco della stessa.

3.5 Fotocopiatrici

La fotocopiatura e stampa di documenti sono fra le più comuni e diffuse attività lavorative negli uffici. La quotidianità di tali operazioni non deve far dimenticare che, sia i prodotti per la stampa (toner), sia le macchine (fotocopiatrici, stampanti, ecc.), producono sostanze alle quali occorre prestare attenzione. In particolare i toner sono composti da vari tipi di sostanze chimiche che possono anche rientrare fra gli agenti chimici considerati pericolosi. Le stesse fotocopiatrici e stampanti laser sono fonte di emissione di varie sostanze (ozono, formaldeide, composti organici volatili) alcune delle quali ad azione irritante.

Generalmente l'attività di fotocopiatura e stampa svolta dai singoli lavoratori non è frequente da ipotizzare significativi rischi per la salute dei lavoratori pur tuttavia si possono adottare ulteriori attenzioni volte a limitare ulteriormente i rischi:

1. Le macchine fotocopiatrici devono riportare il marchio CE
2. Occorre provvedere all'acquisto di prodotti per la stampa (toner) di cui sia fornita una scheda di sicurezza completa e rispondente alla normativa; è preferibile che contengano sostanze chimiche non pericolose
3. Infine si raccomanda di evitare manipolazioni che comportino la dispersione di toner e quindi la possibilità di esposizione anomala allo stesso
4. Aerare il locale nel quale è ubicata la fotocopiatrice.

3.6 Scale portatili

Negli anni l'utilizzo delle scale portatili è stato oggetto di specifiche disposizioni legislative (art. 113 e Allegato XX al D. Lgs. 81/08 e ss.mm.ii., D.M. 23/03/2000, D. Lgs. 253/03).

Per rispettare i criteri di conformità alla normativa vigente le scale portatili devono essere:

a) Costruite secondo la norma UNI EN 131 e accompagnate dall'indicazione del nome del fabbricante, del tipo di scala, dell'anno e mese di fabbricazione, del carico massimo ammissibile, dell'angolo di inclinazione e dalla dichiarazione di conformità alla norma tecnica
b) Marcate con il simbolo "EN 131": il marchio CE apposto sulla scala non è garanzia di conformità alla norma UNI EN 131

c) Accompagnate da breve descrizione con indicazione degli elementi costituenti e le istruzioni per la conservazione e manutenzione.

Le scale doppie devono essere costruite con materiale adatto alle condizioni di impiego, con dimensioni appropriate al loro uso, sufficientemente resistenti nel loro insieme e nei singoli elementi. Per assicurare stabilità alla scala devono essere provviste di dispositivi antiscivolo alle estremità inferiori dei montanti; non devono superare l'altezza di 5 metri e devono essere provviste di catena di adeguata resistenza o di altro dispositivo che impedisca l'apertura della scala oltre il limite prestabilito di sicurezza. Le scale semplicemente appoggiate sono meno sicure delle scale doppie, in particolare su pavimenti sdrucciolevoli.

Per usare le scale in sicurezza, seguire le seguenti indicazioni:

1. L'uso delle scale è riservato a personale fisicamente idoneo e non sofferente di disturbi legati all'altezza (vertigini, ecc.)
2. Solo i lavoratori autorizzati ed addestrati possono utilizzare le scale per salire ad altezze superiori ai 2 metri
3. Scegliere scale a mano di dimensioni appropriate all'uso
4. L'operatore, prima di impiegare la scala, deve verificarne l'integrità nel suo insieme e deve verificare la presenza e il buono stato di conservazione dei dispositivi antisdrucciolo sui pioli e alle estremità inferiori
5. Prima di salire sulla scala assicurarsi sempre di averla stabilmente appoggiata al suolo
6. Quando vi è pericolo di sbandamento la scala deve essere assicurata a parete fissa o trattenuta al piede da altro lavoratore
7. Prestare attenzione se la base della scala è stata collocata su disconnessioni del pavimento o in prossimità di un gradino
8. Prima di salire sulla scala controllare che le calzature siano allacciate e le suole non infangate o unte. Idealmente si dovrebbero indossare scarpe chiuse con suola antisdrucciolo
9. Qualora lo spazio disponibile non ne consenta il massimo allargamento, rinunciare all'impiego della scala
10. Salire o scendere dalle scale a mano sempre con il viso rivolto verso la stessa e avendo cura, lungo il percorso verticale, di avere sempre 3 arti appoggiati contemporaneamente sulla stessa
11. La scala deve essere usata da una sola persona alla volta, non solo per salire e scendere, ma anche quando si devono eseguire lavori contemporanei a quote differenti
12. Scendere sempre dalla scala prima di effettuare qualsiasi spostamento laterale, anche nel caso si possa contare, per questa operazione, sull'aiuto di persone a terra
13. Non salire o scendere dalla scala tenendo in mano utensili, attrezzature o qualunque materiale
14. Non gettare alcun tipo di materiale dall'alto anche se non sono presenti persone nella zona sottostante
15. Non sporgersi dalla scala
16. Prestare la massima attenzione a persone e cose presenti sul percorso durante il trasporto manuale delle scale
17. Non eseguire riparazioni alla scala
18. Durante l'utilizzo della scala è bene assicurarsi la collaborazione di un'altra persona.

3.7 Movimentazione manuale dei carichi

Per **movimentazione manuale dei carichi** si intendono tutte quelle operazioni di trasporto o di sostegno di un carico ad opera di uno o più dipendenti, comprese le azioni di sollevare, deporre, spingere, tirare, portare o spostare un carico che, per le loro caratteristiche o in conseguenza delle condizioni ergonomiche sfavorevoli, comportano rischi di lesioni dorso-lombari. Si possono avere come conseguenze di una scorretta movimentazione anche disturbi cardiovascolari, indotti o aggravati da sforzi eccessivi.

Sono state emanate norme atte a regolamentare l'uso della forza manuale; notevole interesse riveste in tal senso la guida del National Institute of Occupational Safety and Health (**NIOSH**) degli Stati Uniti. In Europa è stata emanata la direttiva 269/90/CEE che è stata recepita in modo sostanzialmente invariato nel Titolo VI e nell'Allegato XXXIII del D. Lgs. 81/08 e ss.mm.ii. In particolare, secondo quanto riportato in tale allegato la prevenzione del rischio di patologie da sovraccarico biomeccanico, in particolare dorso-lombari, connesse alle attività lavorative di movimentazione manuale dei carichi dovrà considerare, in modo integrato, il complesso degli elementi di riferimento sotto riportati:

a) 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 deve essere tenuto o maneggiato ad 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

b) 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 col corpo in posizione instabile

c) Caratteristiche dell'ambiente di lavoro

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

- Lo spazio libero, in particolare verticale, è insufficiente per lo svolgimento dell'attività richiesta
- Il pavimento è ineguale, quindi presenta rischi d'inciampo o è scivoloso il posto o l'ambiente di lavoro non consentono al lavoratore la movimentazione manuale di carichi a 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

d) 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

e) Fattori individuali di rischio

Fatto salvo quanto previsto dalla normativa vigente in tema di tutela e sostegno della maternità e di protezione dei giovani sul lavoro, 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.

In linea generale si può suggerire che, se si esclude il rischio di infortunio, la movimentazione manuale dei carichi di peso modesto (inferiore ai 5 kg) oppure di carichi di peso anche superiore ma svolta occasionalmente, può essere, in genere, considerata a rischio scarsamente significativo e non meritare quindi un preciso processo di valutazione per rischio di lesioni dorso-lombari.

Pertanto, per movimentazione occasionale si può intendere, ad esempio, un'attività che:

a) È svolta saltuariamente o non quotidianamente
b) O che viene svolta con frequenze di sollevamento inferiori a 12 movimenti per ora nella giornata lavorativa tipo
c) O che è svolta con frequenza bassa per periodi brevi (es. inferiore ad una o due ore) che permettono sufficienti tempi di recupero.

Nel caso di carichi pesanti (p. es. 20 kg) potrebbe essere indispensabile provvedere ad una precisa valutazione tecnica anche se movimentati occasionalmente.

Per quanto riguarda l'utilizzo di piccoli carrelli per il trasporto di materiale si ricorda che è necessario caricare in maniera omogenea sul carrello al massimo 50 kg di materiale e spingerlo evitando strappi.

Sulla base dei criteri sopra riportati per i lavoratori non sussiste rischio da MMC.

3.8 Vie di circolazione veicolari all'interno delle singole aree recintate

- Rispettare tutte le segnalazioni stradali esistenti in particolare gli attraversamenti pedonali
- Rispettare le disposizioni del Codice della Strada
- Per i veicoli di qualsiasi tipo, mantenere la destra
- Non superare la velocità di 20 Km/h
- Negli incroci non regolati da dispositivi o da apposito personale procedere con la massima cautela dando la precedenza ai veicoli provenienti da destra
- Ogni volta che due veicoli si trovino di fronte, il mezzo più agile e meno carico deve retrocedere e lasciare spazio all'altro
- Effettuare la manovra di sorpasso solo in casi eccezionali
- Effettuare le dovute segnalazioni acustiche e luminose ogni qualvolta risulti necessario e sempre in corrispondenza di incroci, svolte ed in prossimità di zone di lavoro
- Effettuare le segnalazioni acustiche a giusta distanza con brevi colpi ripetuti
- Durante la marcia mantenere sempre la distanza di sicurezza
- Parcheggiare nelle aree di sosta autorizzate
- Non ingombrare le aree antistanti gli accessi ai locali tecnici e di servizio
- Non ingombrare le aree antistanti le uscite di sicurezza
- Non circolare con motoveicoli sulle aree pedonali e chiuse al traffico
- Rispettare gli orari di ingresso/uscita
- Evitare l'uso di cuffie o auricolari per l'ascolto della musica perché potrebbero impedire la corretta percezione dei segnali acustici e/o vocali.

3.9 Vie di circolazione pedonali

- Camminare lungo i percorsi pedonali indicati mediante segnaletica, ove presente, e comunque ai lati della viabilità carrabile
- Non sostare dietro gli automezzi in sosta ed in manovra
- Accedere ai luoghi di lavoro tramite i varchi e gli accessi autorizzati
- Rispettare gli orari di ingresso/uscita in particolare in occasione delle manifestazioni sportive
- Evitare l'uso di cuffie o auricolari per l'ascolto della musica perché potrebbero impedire la corretta percezione dei segnali acustici e/o vocali.
- Prestare attenzione ad eventuali ostacoli (gradini, pozzetti di impianti, idrici, elettrici, disconessioni terreno, dislivelli, ecc.)

3.10 Vie ed uscite di emergenza

- Eliminare materiali ed arredi non pertinenti all'attività lavorativa che possano causare intralcio in caso di esodo
- Lasciare le vie ed uscite di emergenza libere da ostacoli e perfettamente funzionali
- Non rimuovere, modificare o coprire con arredi, materiali ed attrezzature la cartellonistica di sicurezza e le attrezzature antincendio
- Non chiudere a chiave le porte delle uscite di emergenza
- Non accumulare materiale e non far sostare i propri automezzi in prossimità delle uscite di sicurezza
- Rimuovere o far rimuovere eventuali sostanze insudicianti e sdrucciolevoli presenti sui pavimenti
- Verificare lo stato di conservazione dei dispositivi antisdrucciolo, ove presenti.

3.11 Fumo

In ottemperanza a quanto sancito dalla normativa specifica (Legge 11 novembre 1975, n. 584 e Legge 16 gennaio 2003, n. 3) si è valutato di dare piena applicazione al divieto di fumo al fine di proteggere tutti i lavoratori dai rischi di fumo passivo. Per tali motivazioni, al fine di informare tutti i lavoratori della Federazione di tale divieto nei corridoi, negli uffici, nei servizi igienici e negli spazi comuni è affissa specifica cartellonistica di divieto indicante gli estremi delle norme, le situazioni aggravanti, l'importo dell'ammenda e il nominativo del responsabile della vigilanza.

3.12 Rischio elettrico (Titolo III, Capo III del D. Lgs. 81/08 e ss.mm.ii.)

Il rischio elettrico comprende in particolare quello derivante da:

- Contatti elettrici diretti
- Contatti elettrici indiretti
- Innesco e propagazione di incendi ed ustioni dovuti a sovratemperature pericolose, archi elettrici e radiazioni
- Innesco di esplosioni
- Fulminazione diretta ed indiretta
- Sovratensioni.

Rischio per contatto diretto: s'intende per contatto diretto ogni situazione in cui una persona entra in contatto con una parte attiva (ovvero sottoposta a tensione elettrica, come ad esempio conduttori scoperti, morsettiere, ecc.)

Rischio per contatto indiretto: s'intende per contatto indiretto il contatto di una persona con una parte che non è usualmente parte attiva, ma viene a trovarsi in tensione a causa di un guasto, malfunzionamento o deterioramento di una parte isolante

Rischio legato ad innesco di arco elettrico: quando due parti attive ad alta differenza di potenziale l'una dall'altra vengono a trovarsi in prossimità spaziale, ed in presenza di basso isolamento o altre condizioni particolari (ad esempio presenza di vapor acqueo nell'aria) possono dare origine ad arco elettrico

Rischio di incendio per causa elettrica: in caso di guasto elettrico, sovraccarico o innesco di archi elettrici, ed in presenza di materiali infiammabili, possono generarsi incendi dovuti a causa elettrica.

Rischio di fulminazione diretta: è legato alla caduta di fulmini su edifici o sulla struttura in cui ci si trova, ovvero su una linea elettrica o di segnale afferente alla struttura in cui ci si trova.

Rischio di fulminazione indiretta: si distingue dalla fulminazione diretta in quanto il fulmine non cade sulla struttura o su linee ad essa afferenti, ma in loro prossimità. In questo caso il fulmine può comunque generare sovracorrenti nelle linee elettriche afferenti alla struttura (ad esempio per accoppiamento induttivo) e quindi costituire causa di rischio.

Rischio legato alle sovratensioni: si definisce sovratensione una tensione che supera il valore di picco della massima tensione in regime permanente, presente in un impianto nelle condizioni ordinarie di funzionamento

Di seguito si riportano le misure di prevenzione al fine di eliminare/ridurre il rischio elettrico per le normali attività lavorative.

- Non intervenire sull'impianto elettrico senza specifica autorizzazione o competenze
- Non utilizzare in alcun modo acqua sulle attrezzature elettriche
- Non allacciare all'impianto elettrico attrezzature non autorizzate
- Non manomettere quadri od altre parti dell'impianto
- Non inserire o disinserire le prese di attrezzature elettriche senza prima aver interrotto l'alimentazione elettrica delle stesse
- Utilizzare le attrezzature secondo quanto previsto dai libretti di uso e manutenzione (es. fotocopiatrici)
- Sostituire toner e cartucce con modalità di cui al libretto di uso e manutenzione delle attrezzature
- Non rimuovere le coperture predisposte sulle parti mobili delle macchine al fine di non incorrere in eventuali ferimenti con parti mobili, ustioni con parti in temperatura o elettrocuzione con parti in tensione
- Non utilizzare attrezzature che non si presentino in buono stato di manutenzione o comunque con parti scoperte o con danni visibili ai sistemi di alimentazione
- Di norma, evitare di utilizzare adattatori per collegare l'apparato alla presa di corrente, in quanto potrebbero non essere adatti per la potenza richiesta dall'utilizzatore, o potrebbero non trasmettere correttamente il collegamento di massa. Se l'utilizzo di un adattatore è indispensabile, utilizzare sempre e solo adattatori certificati (recanti marchio CE, IMQ o analogo) ed adatti al tipo di spina e presa che si vuole collegare. Non utilizzare più adattatori in cascata, in quanto aumenta il rischio di distacco e possibile contatto elettrico, oltre al rischio di surriscaldamento
- Prestare attenzione quando si collega o scollega la spina dall'adattatore: collegare inizialmente la spina dell'utilizzatore all'adattatore, e solo successivamente inserire adattatore e spina nella presa elettrica
- Non forzare mai una spina in una presa. Se la spina non entra agevolmente nella presa, la presa potrebbe essere di una tipologia diversa, o difettosa o guasta. In ogni caso forzare la spina potrebbe danneggiare la spina stessa o la presa e causare contatto con parti in tensione
- Prestare attenzione quando si scollega una spina da una presa. Non toccare i piedini della spina quando la si estrae, utilizzare invece il corpo isolato della spina. Non tirare la spina dal cavo elettrico, in quanto questo potrebbe strapparsi esponendo parti in tensione. Se la spina è bloccata e l'estrazione dalla presa non è agevole, evitare di forzare la spina in quanto la presa elettrica, se non correttamente fissata, potrebbe strapparsi e causare rischio di contatto.
- Verificare sempre che non vi siano parti rotte, deteriorate o in cattive condizioni di funzionamento che possano costituire fonti di innesco.
- Non rimuovere, o intervenire sul cavo di terra (cavi verde/gialli).

3.13 Radiazioni Ottiche Artificiali

In ottemperanza al Titolo VIII, Capo V del D. Lgs. 81/08 e ss.mm.ii., considerate le apparecchiature installate negli uffici della Federazione e considerati i limiti di esposizione riportati nell'Allegato XXXVII al medesimo decreto si valuta che:

- Le radiazioni ottiche artificiali emesse dagli apparecchi di illuminazione installati nei diversi ambienti di lavoro (uffici, locali tecnici, corridoi. bagni, ecc.) hanno entità tali da non costituire un rischio per i lavoratori.
- Le radiazioni ottiche emesse dalle fotocopiatrici/stampanti e fax possano costituire un pericolo nel caso in cui l'operatore utilizzi controlli, regolazioni, o procedure diverse da quelle specificate nel manuale d'uso o nel caso in cui la macchina venga manomessa

Al fine di tutelare il lavoratore e proteggerlo dai possibili rischi, si impone di eseguire le operazioni di fotocopiatura esclusivamente a coperchio abbassato.

3.14 Qualità dell'aria

Negli uffici i fattori inquinanti dell'aria sono numerosi. Alcuni provengono dall'interno, altri dall'esterno e sono spesso di difficile identificazione.

I rischi per la salute possono essere:

- Secchezza delle mucose con insorgenza di processi infiammatori
- Fenomeni irritativi per presenza di inquinanti
- Dermatiti, eruzioni cutanee, ecc.

Per il mantenimento di una qualità dell'aria soddisfacente è necessario attuare le seguenti misure:

- Garantire una buona aerazione dei luoghi (corretta sostituzione dei filtri dell'aria condizionata)
- Pulizia frequente ed efficace dei locali
- Non fumare (fra l'altro tale comportamento è specificatamente vietato)
- Posizionare preferibilmente le fotocopiatrici di tipo industriali in locale separato dalle postazioni di lavoro.

3.15 Microclima

Il Microclima è l'insieme di parametri fisici: temperatura dell'ambiente (T_a), temperatura radiante (T_r), umidità relativa (U_R), velocità dell'aria (v_a) che concorrono a generare la situazione climatica presente in ufficio.

I parametri microclimatici suddetti, unitamente all'intensità dell'impegno fisico svolto e al vestiario che si indossa, condizionano nell'uomo al lavoro una serie di risposte biologiche graduate che vanno da sensazioni di benessere termo igrometrico a sensazioni di disagio (discomfort termico) a vero e proprio impegno termoregolatorio (sudorazione più o meno accentuata), a sindromi patologiche (stress da calore).

Poiché la normativa nazionale non specifica i parametri che devono essere verificati (il D.Lgs. 81/08 e ss.mm.ii. afferma sostanzialmente che debba essere garantita ai lavoratori una situazione di benessere termico), ci si deve basare sulle indicazioni scientifiche e sulle normative tecniche (ASHRAE); queste ultime propongono una metodologia particolarmente adatta alla valutazione del comfort termico di ambienti lavorativi a microclima moderato, quali uffici, abitazioni, scuole, laboratori di ricerca, ospedali, ecc. la quale si basa, oltre che sui parametri microclimatici sopra richiamati, su due indici principali:

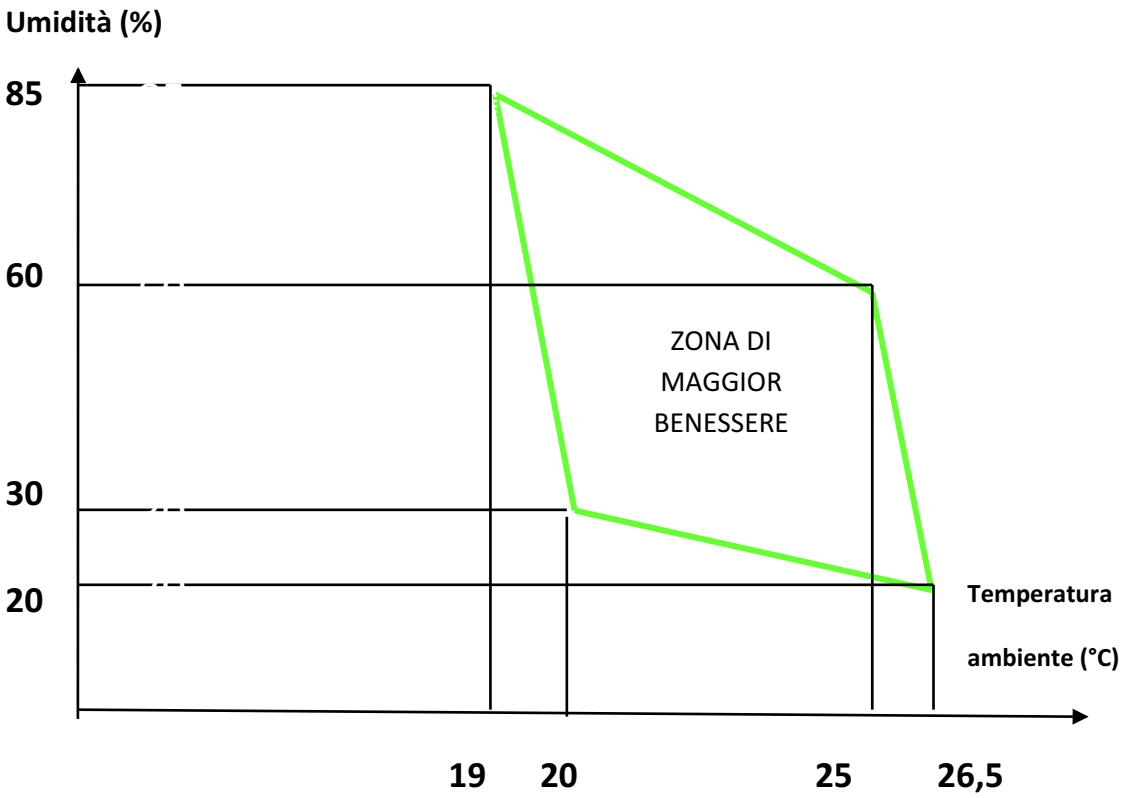
- Il carico di lavoro (quindi il nostro dispendio energetico)
- Le caratteristiche del vestiario.

3.15.1 Comfort termico

Il comfort termico viene definito dalla ASHRAE (American Society of Heating, Refrigerating and Air Conditioning Engineers) come una condizione di benessere psicofisico dell'individuo rispetto all'ambiente in cui vive e opera.

La valutazione di tale stato soggettivo può essere oggettivata e quantificata, come si è detto precedentemente, mediante l'utilizzo di una metodologia che tenga conto sia dei parametri microclimatici ambientali (T_a, T_r, V_a, U_R), sia del dispendio energetico (dispendio metabolico MET) connesso all'attività lavorativa, sia della tipologia di abbigliamento (isolamento termico CLO) comunemente utilizzato.

Nel diagramma seguente si riportano i risultati ottenuti considerando un abbigliamento leggero e normali condizioni di ventilazione (v_a = 0,15 m/s)



Regole di comportamento da parte dei lavoratori

1. Mantenere temperature che garantiscano il benessere termico
2. Evitare correnti d'aria dirette
3. Schermare le finestre in caso di forte radiazione solare diretta.

3.16 Illuminazione

Negli uffici una rilevante parte delle informazioni trattate è di tipo visivo. L'occhio è pertanto uno degli organi più sollecitati.

Per questo motivo deve essere presente nell'ambiente di lavoro una condizione di illuminazione adeguata all'attività svolta. L'illuminazione viene quantificata con la grandezza illuminamento (rapporto tra flusso luminoso della sorgente ed area illuminata) la cui unità di misura è il lux.

La luce naturale, sebbene fondamentale, non è sufficiente a garantire condizioni d'illuminazione ottimali e stabili per tutto l'arco della giornata e dei periodi dell'anno. È pertanto necessario integrarla con apparecchi d'illuminazioni artificiale. Tali apparecchi devono tener conto dei seguenti fattori:

- Distribuzione dei punti luce
- Illuminamento complessivo e, per talune attività, localizzato
- Abbagliamento e direzione della luce
- Zone d'ombra, sfarfallio, luce diurna.

Negli uffici, secondo la norma UNI 12464-1, i requisiti d'illuminazione (valori limite) sono i seguenti:

- locali fotocopie: 300 lux
- scrittura: 500 lux
- disegno tecnico: 750 lux

I rischi derivanti da illuminazione carente sono soprattutto relativi alla diminuzione di acuità visiva che favorisce l'affaticamento visivo (mal di testa, bruciore agli occhi, ecc) e l'assunzione di posture scorrette (disturbi a carattere osteomuscolare).

Occorre pertanto che:

- Gli uffici abbiano le caratteristiche di illuminazione sopra ricordate
- Non vi siano superfici che abbaglino
- Sia possibile schermare le finestre in caso di luce diretta
- La luce si diffonda in maniera omogenea.

3.17 Rumore

Il rumore è una situazione acustica sgradevole che infastidisce, deconcentra e può limitare l'ascolto dei segnali utili del proprio ufficio (comunicazione verbale).

Di norma negli uffici, da rilevazioni fatte da Organismi specialisti, i livelli di rumorosità non sono tali da mettere a rischio la salute dei lavoratori e da turbare l'attenzione e la comunicazione verbale degli stessi poiché il limite di esposizione giornaliera è ben al di sotto di quello indicato dalla normativa. Pertanto pur non rappresentando di solito un rischio lavorativo è opportuno progettare gli ambienti di lavoro tenendo conto del rumore emesso dalle singole apparecchiature, per evitare che il rumore infastidisca i lavoratori, che fra l'altro possono essere influenzati anche da fonti di rumore esterni all'ufficio (ad esempio la circolazione stradale). Negli uffici, le fonti di rumore sono in genere le apparecchiature elettriche ed elettroniche quali fax, computer, telefoni, ecc.

A titolo esemplificativo si riportano i livelli di rumorosità di alcune fonti sonore generalmente presenti in ufficio:

- Voce sussurrata 20 dB(A)
- Ventola PC 30 dB(A)
- Stampante laser 30 dB(A)
- Voce parlata 40 – 50 dB(A)
- Fotocopiatrice, stampante a getto di inchiostro 50 dB(A)

- Tono alto di voce 60 dB(A)

3.18 Lavoro al videoterminale

È opportuno premettere che per lavoratore al videoterminale (VDT) si intende, ai sensi dell'art. 173 del D. Lgs. 81/08 e ss.mm.ii., colui che utilizza un'attrezzatura munita di videoterminale, in modo sistematico o abituale, per venti ore settimanali, dedotte le interruzioni di cui all'art. 175 del medesimo decreto.

Numerosi studi hanno evidenziato che l'uso abituale o sistematico del VDT può provocare problemi ai lavoratori quali la fatica visiva e i disturbi muscolo-scheletrici. Tali disturbi non sono inevitabili in chi utilizza il VDT. Possono invece essere adeguatamente prevenuti e gestiti attraverso l'applicazione di corretti principi ergonomici e adeguati comportamenti. Sui potenziali pericoli derivanti dall'uso del VDT studi qualificati affermano che:

- Nei posti con VDT le radiazioni ionizzanti (raggi X) si mantengono allo stesso livello dell'ambiente esterno
- Nei posti con VDT le radiazioni non ionizzanti (campi elettromagnetici) si mantengono al di sotto dei valori raccomandati
- Negli operatori al VDT non è registrato alcun significativo aumento di danni alla salute a seguito di esposizione a radiazioni

I disturbi oculo-visivi reversibili costituiscono la sindrome da fatica visiva (astenopia) che può insorgere in situazioni di sovraccarico dell'apparato visivo.

Le principali cause di tali disturbi possono essere:

- Le condizioni sfavorevoli d'illuminazione (eccesso o insufficienza d'illuminazione, riflessi abbaglianti, luce abbagliante, scarsa definizione dei caratteri dello schermo)
- Difetti visivi mal corretti (es.: presbiopia, miopia, ipermetropia, ecc.) che non sono causati dall'uso del VDT ma se non adeguatamente corretti possono contribuire a far comparire disturbi astenopici
- Inoltre altri fattori possono favorire disturbi oculari in particolare l'inquinamento dell'aria interna (fumo, polveri, ecc.) e l'eccessiva secchezza dell'aria.

I disturbi muscolo-scheletrici (più fastidio o dolori al collo, alle spalle, alla schiena, alle braccia, alle mani) sono spesso conseguenza della degenerazione dei dischi della colonna vertebrale, dell'affaticamento muscolare o dell'infiammazione delle strutture tendinee. Le cause che possono acuire i disturbi sono:

- Postazioni di lavoro inadeguate
- Postazioni di lavoro fisse e mantenute per tempi prolungati (anche in presenza di postazioni di lavoro corrette)
- Movimenti rapidi e ripetitivi delle mani.

Le azioni per prevenire e ridurre i disturbi derivanti dall'uso del VDT sono:

- Corretta sistemazione del posto di lavoro da parte del lavoratore
- Pause e cambiamenti di attività
- Formazione specifica

- Prevenzione disturbi muscolo-scheletrici
- Prevenzione dell'affaticamento visivo.

Di seguito si indicano alcune regole e comportamenti forniti dall'ergonomia volti ad assicurare la massima sicurezza e salute dei lavoratori che utilizzano VDT:

- Assumere la postura corretta di fronte al video con i piedi ben poggiati al pavimento e schiena poggiata allo schienale della sedia nel tratto lombare, regolando l'altezza della sedia e l'inclinazione dello schienale
- Posizionare lo schermo del video in maniera che 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 dagli occhi pari a circa 50-70 cm
- Disporre la tastiera davanti allo schermo e il mouse sullo stesso piano della tastiera in modo che siano facilmente raggiungibili
- Eseguire la digitazione e utilizzare il mouse evitando irrigidimenti delle dita e del polso, tenere gli avambracci appoggiati sul piano di lavoro in modo da alleggerire la tensione dei muscoli del collo e delle spalle
- Non assumere posizioni di lavoro fisse per tempi prolungati: sgranchirsi spesso collo, schiena, arti superiori e inferiori
- Se sottoposti a sorveglianza sanitaria, rispettare il programma stabilito dal Medico Competente
- Distogliere periodicamente lo sguardo dal video per guardare oggetti lontani al fine di ridurre l'affaticamento visivo
- Curare la pulizia periodica di tastiera, mouse e schermo
- Utilizzare gli eventuali mezzi di correzione della vista prescritti.

3.19 Assunzione di sostanza stupefacenti e abuso di alcool

Ormai da anni si valuta l'abuso di alcool come uno dei maggiori fattori di rischio per la salute sia a livello individuale, sia al livello della collettività. È ormai nota la correlazione negativa tra assunzione di alcolici e condizione lavorativa. Molti sono i problemi alcool-correlati che si riscontrano nel posto di lavoro, tra questi si citano i seguenti:

- Le assenze dell'alcolista sul lavoro sono di 3-4 volte superiori rispetto agli altri lavoratori
- L'assenza dal lavoro per malattia è 4 volte maggiore
- L'alcolismo è causa del 40% dei cambiamenti dei posti di lavoro
- Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) dal 10% al 30% degli incidenti in ambito lavorativo sarebbero causati dall'uso e abuso di alcool
- Con una alcolemia di 0,5 gr/l il rischio è doppio, con 1 gr/l è di 6 volte superiore alla normalità, con 2 gr/l è di 30 volte superiore
- Dopo 7 anni di abuso di alcolici l'alcolista perde il 15% delle sue capacità e inizia ad avere difficoltà lavorative. Dopo 11 anni di dipendenza inizia la vera crisi sul lavoro con un'efficienza del solo 50% e seri problemi familiari. Dopo 14 anni l'efficienza non supera il 25% e si rendono necessari ricoveri.

Alla guida di mezzi, evitare uso di alcool e per determinati mezzi anche uso di sostanze psicotrope.

3.20 Rischio di vibrazioni per l'intero corpo

Ai sensi dell'art. 200 del D. Lgs. 81/08 e ss.mm.ii. per **vibrazioni trasmesse al corpo intero (WBV – Whole Body Vibrations)** si intendono le vibrazioni meccaniche che, se trasmesse appunto al corpo intero, comportano rischi per la salute e la sicurezza dei lavoratori, in particolare lombalgie e traumi del rachide.

Sempre ai sensi del medesimo articolo sopra richiamato per **esposizione giornaliera a vibrazioni trasmesse al corpo intero A(8) [m/s^2]** si intende il valore mediato nel tempo, ponderato, delle accelerazioni misurate per una giornata lavorativa nominale di otto ore.

I valori limite di esposizione per le vibrazioni corpo intero sono definiti rispettivamente secondo quanto previsto dall'Allegato XXXV, Parte A e Parte B al D. Lgs. 81/08 e ss.mm.ii.

In relazione alle normali attività aziendali si può essere soggetti a rischio vibrazioni per l'intero corpo nel caso di guida (intensiva) di autoveicoli.

La valutazione del rischio da vibrazioni meccaniche derivante dall'impiego di automezzi viene effettuata attraverso la Banca Dati Vibrazioni sviluppata alla luce dell'esperienza maturata dall'ISPESL e dall'Azienda USL 7 di Siena che hanno contribuito, in qualità di partner italiani, allo sviluppo della prima banca dati europea, nell'ambito del progetto europeo VINET (Vibration Injury Network: 1997-2001).

Da luglio 2012 la Banca Dati Vibrazioni è disponibile sul Portale Agenti Fisici, all'indirizzo www.portaleagentifisici.it

È consigliabile, al fine di evitare l'insorgere di patologie, l'utilizzo di autoveicoli che garantiscano, secondo quanto espresso dalla Banca Dati Vibrazioni un livello di A(8)<0,5 m/s^2. Generalmente gli autoveicoli di recente commercializzazione sono ben al di sotto di tale valore.

È inoltre importante, per le stesse ragioni, far eseguire le operazioni di manutenzione degli autoveicoli di servizio da personale specializzato; si raccomanda altresì la scelta di itinerari che presentino un fondo non sconnesso.

3.21 Rischio incendio (D.M. 02.09.21 e D.M. 03.09.21) e procedure per il primo soccorso, la lotta antincendio, l'evacuazione dei luoghi di lavoro

La valutazione dei rischi di incendio è stata effettuata in conformità ai criteri di cui ai D.M. 02.09.21 e D.M. 03.09.21, prendendo in considerazione:

- Le sorgenti di pericolo ed i lavoratori esposti al rischio incendio
- Le misure intese a ridurre la probabilità di insorgenza degli incendi
- Le misure relative alle vie di uscita in caso di incendio
- Le misure per la rivelazione e l'allarme in caso di incendio
- Le attrezzature di estinzione adottate
- I controlli e la manutenzione delle misure di protezione antincendio
- L'informazione e la formazione dei dipendenti in relazione al rischio incendio
- La pianificazione delle procedure da attuare in caso di incendio

Nel successivo capitolo 6 sono specificate le informazioni per il primo soccorso, la lotta antincendio, l'evacuazione dei luoghi di lavoro.

3.22. Vie di circolazione veicolari su aree pubbliche

- Rispettare tutte le segnalazioni stradali esistenti in particolare gli attraversamenti pedonali
- Rispettare le disposizioni del Codice della Strada
- Per i veicoli di qualsiasi tipo, mantenere la destra
- Rispettare i limiti di velocità stradale, autostradale
- Negli incroci non regolati da dispositivi, nelle rotatorie, procedere con la massima cautela
- Effettuare le dovute segnalazioni acustiche e luminose ogni qualvolta risulti necessario e sempre in corrispondenza di incroci
- Rispettare il numero massimo di persone previsto nel libretto di circolazione
- Durante la marcia mantenere sempre la distanza di sicurezza
- Parcheggiare nelle aree di sosta autorizzate
- Evitare l'uso di cuffie o auricolari per l'ascolto della musica perché potrebbero impedire la corretta percezione dei segnali acustici e/o vocali.
- Indossare costantemente la cintura di sicurezza, anche nelle sedute posteriori.
- Evitare uso di alcool e per determinati mezzi anche uso di sostanze psicotrope.

3.23. Carico/scarico merci

- Parcheggiare il mezzo in modo da ridurre al minimo l'ingombro della via di transito veicolare
- Durante le fasi di carico/scarico azionare i segnali visivi di sosta del mezzo (quattro frecce)
- Prima di procedere al carico/scarico merci del mezzo verificare che questo sia stato assicurato contro spostamenti intempestivi (motore spento, freno a mano e marcia inserita)
- Non ingombrare le vie di fuga con materiali, attrezzature, veicoli
- Evitare l'uso di cuffie o auricolari per l'ascolto della musica perché potrebbero impedire la corretta percezione dei segnali acustici e/o vocali;
- Impegnare le aree di carico e scarico per il tempo necessario alle operazioni;
- Nel caso di utilizzo di macchine, carrelli o simili, sistemare il materiale e le attrezzature in modo tale da escludere qualsiasi rischio di caduta e in modo tale da non sporgere dalla sagoma del carrello per non creare situazioni di pericolo a visitatori, utenti, lavoratori in genere;
- La custodia delle attrezzature e dei materiali, è a cura e rischio dell'operatore che dovrà provvedere alle relative incombenze.

3.24. Utilizzo di mezzi pubblici (treni, aerei, autobus)

- Programmare con anticipo l'utilizzo e l'accesso ai mezzi di trasporto pubblico di ogni genere.
- Non correre se in ritardo, scendere salire sui mezzi con cautela.
- Rispettare le norme di utilizzo dei mezzi di trasporto.
- Rispettare le eventuali norme Anticontagio valide al momento dell'utilizzo dei mezzi pubblici.

4. IMPIANTI SPORTIVI

Tribune

- Salire, scendere, posizionarsi sulle tribune con calma, utilizzando le scale di smistamento
- Evitare di saltare, rimanere in piedi, salire i livelli passando sulle sedute
- Rispettare il numero massimo di posti per le sedute
- Evitare affollamenti.
- Non appoggiarsi ai parapetti

Esodo con o senza presenza di pubblico

- Prendere visione delle uscite di sicurezza
- In caso di esodo, mantenere la calma, seguire le istruzioni degli addetti
- Prendere visione e rispettare il Regolamento d'uso dell'impianto sportivo, e il relativo Piano di emergenza per la manifestazione.

5 RISCHI SPECIFICI

5.1 Rischio stress lavoro correlato

Tra le novità introdotte dal D. Lgs. 81/08 e ss.mm.ii. di certo un ruolo di primo piano assume la definizione, mutuata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, del concetto di *"salute"* intesa quale "*stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, non consistente solo in un'assenza di malattia o d'infermità*" (art. 2, comma 1, lettera o) del D. Lgs. 81/08 e ss.mm.ii.), premessa per la garanzia di una tutela dei lavoratori anche nei confronti dei rischi psicosociali. Contestualmente, con la definizione anche del concetto di *"sistema di promozione della salute e sicurezza"* come *"complesso dei soggetti istituzionali che concorrono, con la partecipazione delle parti sociali, alla realizzazione dei programmi di intervento finalizzati a migliorare le condizioni di salute e sicurezza dei lavoratori"* (art. 2, comma 1, lettera p) del D. Lgs. 81/08 e ss.mm.ii.), viene introdotta una visione più ampia della prevenzione della salute e sicurezza sul lavoro che rimanda a quelli che sono i principi della *"Responsabilità Sociale dell'impresa"* definita (art. 2, comma 1, lettera ff) del D. Lgs. 81/08 e ss.mm.ii.) come *"integrazione volontaria delle preoccupazioni sociali ed ecologiche delle aziende ed organizzazioni nelle loro attività commerciali e nei loro rapporti con le parti interessate"*. Nel complesso delle attività di prevenzione un ruolo di primo piano è assegnato allo studio dell'organizzazione del lavoro, concretizzato nell'inserimento all'art. 15, comma 1, lettera d) del D. Lgs. 81/08 e ss.mm.ii., del *"... rispetto dei principi ergonomici nell'organizzazione del lavoro…"* e nella conferma, in linea con quanto peraltro già disposto dall'art. 3, comma 1, lettera f) del D. Lgs. 626/94, del "*...rispetto dei principi ergonomici nella concezione dei posti di lavoro, nella scelta delle attrezzature e nella definizione dei metodi di lavoro e produzione, in particolare al fine di ridurre gli effetti sulla salute del lavoro monotono e di quello ripetitivo*".

5.1.1 Percorso metodologico integrato per la valutazione del rischio stress lavoro correlato

Per quanto concerne la valutazione del rischio stress lavoro correlato si è fatto riferimento alla metodologia sviluppata dall'INAIL (edizione 2017). Tale metodologia, sviluppata dal Dipartimento di Medicina, Epidemiologia, Igiene del lavoro e Ambientale (Dimeila) dell'INAIL riadatta ed integra il modello Management standard approntato dall'Health and Safety Executive (Hse) ed è stato integrata con i punti di forza di autorevoli proposte metodologiche sviluppate

negli anni precedenti in particolare quella del Coordinamento tecnico interregionale del 2010 ("Valutazione e gestione del rischio da stress lavoro-correlato: guida operativa") e del Network nazionale per la prevenzione del disagio psicosociale nei luoghi di lavoro del 2010 ("La valutazione dello stress lavoro correlato: proposta metodologica") e riadattata ai requisiti normativi minimi emersi a seguito dell'emanazione delle indicazioni minime già fornite dalla Commissione Consultiva Permanente per la salute e sicurezza sul lavoro.

Per quanto concerne tale aspetto fare riferimento alla valutazione presente in Azienda eseguita secondo i criteri sopra riportati, da cui risulta Rischio non rilevante.

5.2 Rischi connessi alle differenze di genere, all'età ed alla provenienza da altri paesi (art. 28, comma 1 del D. Lgs. 81/08 e ss.mm.ii.)

In riferimento alle normali attività lavorative della Federazione non sono presenti rischi connessi alle differenze di genere, all'età e alla provenienza da altri Paesi.

5.3 Rischio lavoratrici gestanti

Le norme che disciplinano permessi e congedi a tutela della maternità e della paternità sono contenute nel D. Lgs. 151/2001 il cosiddetto Testo Unico a tutela della maternità/paternità. Tale TU fissa la disciplina dei periodi di astensione dal lavoro per la tutela della salute della gestante e di quella del bambino ed indica le mansioni faticose o comunque pregiudizievoli al buon andamento della gravidanza.

Il congedo di maternità è il periodo di astensione obbligatoria dal lavoro riconosciuto alla lavoratrice durante il periodo di gravidanza e puerperio. Durante il periodo di assenza obbligatoria dal lavoro la lavoratrice percepisce un'indennità economica in sostituzione della retribuzione. Il diritto al congedo ed alla relativa indennità spetta anche in caso di adozione o affidamento di minori.

In presenza di determinate condizioni che impediscono alla madre di beneficiare del congedo di maternità il diritto all'astensione dal lavoro ed alla relativa indennità spettano al padre (congedo di paternità).

5.3.1 Congedo di maternità

ASTENSIONE OBBLIGATORIA DAL LAVORO: NORMA GENERALE

Prima del parto

- I 2 mesi precedenti la data presunta del parto (salvo flessibilità) e il giorno del parto
- I periodi di interdizione anticipata disposti dall'azienda sanitaria locale (per gravidanza a rischio) oppure dalla direzione territoriale del lavoro (per mansioni incompatibili)

Prima dell'inizio del periodo di assenza obbligatoria le lavoratrici devono consegnare al datore di lavoro ed all'Istituto che eroga l'indennità di maternità (normalmente l'INPS), il certificato del ginecologo dell'Asl o dell'Azienda Ospedaliera indicante la data presunta del parto.

Dopo il parto

- I 3 mesi successivi al parto (salvo flessibilità) e, in caso di parto avvenuto dopo la data presunta, i giorni compresi tra la data presunta e la data effettiva. In caso di parto anticipato rispetto alla data presunta (parto prematuro o precoce), ai tre mesi dopo il parto si aggiungono i giorni compresi tra la data effettiva e la data presunta

- I periodi di interdizione prorogata disposti dalla direzione territoriale del lavoro (per mansioni incompatibili con il puerperio)

Dopo il parto la lavoratrice è tenuta a presentare al Datore di Lavoro e all'Inps entro 30 giorni il certificato di nascita del figlio ovvero la dichiarazione sostitutiva ai sensi dell'articolo 46 del D.P.R. n. 446/2000

ASTENSIONE OBBLIGATORIA DAL LAVORO: FLESSIBILITÀ DEL CONGEDO DI MATERNITÀ

La flessibilità prevista dall'art. 20 del D. Lgs. 151/01 è la possibilità, riconosciuta alla lavoratrice, di proseguire l'attività lavorativa durante l'ottavo/nono mese di gestazione e di prolungare il periodo di congedo di maternità dopo il parto per un numero di giorni pari a quelli lavorati nel corso dell'ottavo/nono mese.

Per avvalersi della flessibilità la lavoratrice deve farsi rilasciare, entro la fine del settimo mese di gravidanza, le seguenti certificazioni mediche attestanti specificatamente l'assenza di situazioni di rischio per la salute della gestante e del nascituro:

1. Certificazione medica rilasciata dal ginecologo del Servizio Sanitario Nazionale o dal ginecologo convenzionato con il SSN
2. Certificazione medica rilasciata dal Medico Compente (successiva a quella del punto 1) nel caso in cui la lavoratrice sia sottoposta a sorveglianza sanitaria. In mancanza del MC o quando la lavoratrice non è soggetta a sorveglianza sanitaria, è necessario acquisire la dichiarazione del datore di lavoro attestante che in azienda o per le attività svolte non esiste l'obbligo di sorveglianza sanitaria.

Le certificazioni sanitarie devono essere presentate in originale alla Struttura Inps competente, allo sportello oppure a mezzo raccomandata postale in busta chiusa. Sulla busta contenente la certificazione medico-sanitaria vanno apposti il numero di protocollo rilasciato dalla procedura di invio online e la dicitura "documentazione domanda di maternità/paternità – certificazione medico sanitaria" (ai fini della legge sulla privacy).

L'attività lavorativa autorizzata nel corso dell'ottavo/nono mese può essere interrotta in qualsiasi momento dalla lavoratrice in gravidanza con conseguente inizio del congedo di maternità. La flessibilità può essere altresì interrotta per l'insorgere di un evento di malattia certificato nel corso dell'ottavo/nono mese; in tale caso, infatti, la lavoratrice è considerata in congedo obbligatorio a decorrere dalla data di inizio della malattia, anche qualora l'evento morboso non sia correlato allo stato di gravidanza.

Il periodo di flessibilità, una volta accordato può essere successivamente ridotto solo su istanza della lavoratrice o per fatti di rischio sopravvenuti.

ASTENSIONE OBBLIGATORIA PER "GRAVIDANZA A RISCHIO"

L'astensione obbligatoria anticipata può essere disposta:

a) Nel caso di gravi complicanze della gravidanza o di preesistenti forme morbose che si presume possano essere aggravate dallo stato di gravidanza. Il servizio deve pronunciarsi entro sette giorni dall'istanza della lavoratrice (decorrenti dal giorno successivo a quello di ricezione della domanda). Qualora non si pronunci entro tale termine la domanda si intende accolta
b) Quando le condizioni di lavoro o ambientali siano ritenute pregiudizievoli alla salute della donna e del bambino
c) Quando la lavoratrice addetta a lavori pericolosi, faticosi ed insalubri (di cui all'allegato A al D. Lgs. 151/01 sotto riportati) o a mansioni che comportino il rischio di esposizione agli agenti ed alle condizioni di lavoro per la sicurezza e la salute (di cui all'allegato B al D. Lgs. 151/01 sotto riportati) non possa essere adibita ad altre mansioni.

ALLEGATO A: ELENCO DEI LAVORI FATICOSI, PERICOLOSI E INSALUBRI DI CUI ALL'ART. 7 DEL D. LGS. 151/01

Il divieto di cui all'art. 7, primo comma, del testo unico si intende riferito al trasporto, sia a braccia e a spalle, sia con carretti a ruote su strada o su guida, e al sollevamento dei pesi, compreso il carico e scarico e ogni altra operazione connessa.

I lavori faticosi, pericolosi ed insalubri, vietati ai sensi dello stesso articolo, sono i seguenti:

A. Quelli previsti dal decreto legislativo 4 agosto 1999, n. 345 e dal decreto legislativo 18 agosto 2000, n. 262
B. Quelli indicati nella tabella allegata al decreto del Presidente della Repubblica 19 marzo 1956, n. 303, per i quali vige l'obbligo delle visite mediche preventive e periodiche: durante la gestazione e per 7 mesi dopo il parto
C. Quelli che espongono alla silicosi e all'asbestosi, nonché alle altre malattie professionali di cui agli allegati 4 e 5 al decreto del Presidente della Repubblica 30 giugno 1965, n. 1124, e successive modificazioni: durante la gestazione e fino a 7 mesi dopo il parto
D. I lavori che comportano l'esposizione alle radiazioni ionizzanti: durante la gestazione e per 7 mesi dopo il parto
E. I lavori su scale ed impalcature mobili e fisse: durante la gestazione e fino al termine del periodo di interdizione dal lavoro
F. I lavori di manovalanza pesante: durante la gestazione e fino al termine del periodo di interdizione dal lavoro
G. I lavori che comportano una stazione in piedi per più di metà dell'orario o che obbligano ad una posizione particolarmente affaticante, durante la gestazione e fino al termine del periodo di interdizione dal lavoro
H. I lavori con macchina mossa a pedale, o comandata a pedale, quando il ritmo del movimento sia frequente, o esiga un notevole sforzo: durante la gestazione e fino al termine del periodo di interdizione dal lavoro
I. I lavori con macchine scuotenti o con utensili che trasmettono intense vibrazioni: durante la gestazione e fino al termine del periodo di interdizione dal lavoro
L. I lavori di assistenza e cura degli infermi nei sanatori e nei reparti per malattie infettive e per malattie nervose e mentali: durante la gestazione e per 7 mesi dopo il parto
M. I lavori agricoli che implicano la manipolazione e l'uso di sostanze tossiche o altrimenti nocive nella concimazione del terreno e nella cura del bestiame: durante la gestazione e per 7 mesi dopo il parto

N. I lavori di monda e trapianto del riso: durante la gestazione e fino al termine del periodo di interdizione dal lavoro

O. I lavori a bordo delle navi, degli aerei, dei treni, dei pullman e di ogni altro mezzo di comunicazione in moto: durante la gestazione e fino al termine del periodo di interdizione dal lavoro.

ALLEGATO B: ELENCO NON ESAURIENTE DI AGENTI E CONDIZIONI DI LAVORO DI CUI ALL'ART. 7

A. Lavoratrici gestanti di cui all'art. 6 del testo unico

1. **Agenti:**
   a) Agenti fisici: lavoro in atmosfera di sovrappressione elevata, ad esempio in camere sotto pressione, immersione subacquea
   b) Agenti biologici: toxoplasma; virus della rosolia, a meno che sussista la prova che la lavoratrice è sufficientemente protetta contro questi agenti dal suo stato di immunizzazione
   c) Agenti chimici: piombo e suoi derivati, nella misura in cui questi agenti possono essere assorbiti dall'organismo umano.
2. **Condizioni di lavoro: lavori sotterranei di carattere minerario.**

B. Lavoratrici in periodo successivo al parto di cui all'art. 6 del testo unico.

1. **Agenti:**
   a) Agenti chimici: piombo e suoi derivati, nella misura in cui tali agenti possono essere assorbiti dall'organismo umano.
2. **Condizioni di lavoro: lavori sotterranei di carattere minerario.**

5.3.2 Principali fattori di rischio per le lavoratrici gestanti

I pericoli e le situazioni correlate cui si possono trovare esposte le lavoratrici gestanti, puerpere o in periodo di allattamento sono i seguenti:

5.3.2.1 Condizioni di Lavoro

Orari ed organizzazione del lavoro

L'affaticamento mentale e psichico, in genere, aumenta durante la gravidanza e nel periodo post natale a causa dei diversi cambiamenti, fisiologici e non, che intervengono. A causa della crescente stanchezza che avvertono, alcune donne gestanti o che allattano possono non essere in grado di effettuare turni irregolari o serali, lavoro notturno, straordinario. L'organizzazione dell'orario di lavoro (compresi gli intervalli di riposo, la loro frequenza e i tempi stabiliti) può ripercuotersi sulla salute di una donna incinta e del nascituro, sul suo recupero dopo il parto o sulla sua capacità di allattare e può inoltre aumentare i rischi di stress e di patologie da stress. Inoltre, considerati i mutamenti della pressione sanguigna che possono verificarsi durante e dopo la gravidanza e il parto, la tipologia normale di pause sul lavoro può non essere adatta per le lavoratrici madri.

5.3.2.2 Postura

La fatica derivante dallo stare in piedi e da altre attività fisiche è stata spesso considerata tra le cause di aborti spontanei, parti prematuri e neonati sotto peso.

Mutamenti fisiologici nel corso della gravidanza (maggiore volume sanguigno e aumento delle pulsazioni cardiache, dilatazione generale dei vasi sanguigni e possibile compressione delle vene addominali o pelviche) favoriscono la congestione periferica durante la postura eretta.

Mentre se le lavoratrici in gestazione siedono a lungo immobili il riempimento venoso nelle gambe aumenta notevolmente e può provocare una sensazione di dolore e un edema.

Inoltre, è potenzialmente pericoloso lavorare in posti di lavoro ristretti e non sufficientemente adattabili, in particolare nelle ultime fasi della gravidanza, al crescente volume addominale. Ciò può determinare stiramenti o strappi muscolari e vengono in tal modo limitate la destrezza, l'agilità, il coordinamento, la velocità dei movimenti, la portata e l'equilibrio delle lavoratrici, con un rischio accresciuto dall'infortunio.

5.3.2.3 Agenti fisici

Colpi, urti e vibrazioni

L'esposizione regolare a colpi, urti improvvisi contro il corpo o vibrazioni a bassa frequenza può accrescere il rischio di un aborto spontaneo. Mentre un'esposizione prolungata a vibrazioni che interessano il corpo intero può accrescere il rischio di parto prematuro o di neonati sotto peso.

Rumore

L'esposizione prolungata a rumori forti può determinare un aumento della pressione sanguigna e un senso di stanchezza. Studi sperimentali hanno evidenziato che un'esposizione prolungata del nascituro a rumori forti può avere un effetto sulle sue capacità uditive dopo la nascita e che le basse frequenze sono maggiormente suscettibili di provocare danno.

Radiazioni Ionizzanti

Un'esposizione alle radiazioni ionizzanti comporta elevati rischi soprattutto per il nascituro. Sostanze contaminanti radioattive inalate o ingerite dalla madre possono passare nel latte e, attraverso la placenta, nel nascituro oppure determinare un'esposizione indiretta del bambino, tramite il contatto con la pelle della madre.

Sollecitazioni Termiche

Durante la gravidanza le donne sopportano meno il calore ed è più facile che svengano o risentano di stress termici, anche l'allattamento può essere pregiudicato a causa della disidratazione da calore. Analogamente temperature molto fredde possono essere pericolose per le gestanti e i nascituri.

5.3.2.4 Agenti Biologici

Molti agenti biologici che rientrano nei tre gruppi di rischio possono interessare il nascituro in caso di infezione della madre durante la gravidanza. Essi possono giungere al bambino per via placentare mentre questo è ancora nell'utero oppure durante e dopo il parto nel corso dell'allattamento, a seguito dello stretto contatto fisico tra madre e bambino. Agenti tipici che possono infettare il bambino in uno di questi modi sono il virus dell'epatite B, quello dell'epatite C, l'HIV, l'herpes, la tubercolosi, la sifilide, la varicella e il tifo. La rosolia e la toxoplasmosi possono danneggiare il nascituro che può essere colpito anche da altri agenti biologici, ad esempio il citomegalovirus (un'infezione diffusa nella collettività umana) e la clamidia presente negli ovini. Non ci sono al momento indicazioni certe in merito alla trasmissione al nascituro del nuovo Coronavirus SARS-CoV-2 a seguito di positività della madre.

Per la maggior parte dei lavoratori il rischio d'infezione non è più elevato sul posto di lavoro che nella vita quotidiana ma in certe occupazioni l'esposizione alle infezioni è più probabile.

5.3.2.5 Agenti Chimici

Sono vietate le sostanze etichettate con le seguenti indicazioni di pericolo (Frasi H):

H340 – Può provocare alterazioni genetiche

H341 – Sospettato di provocare alterazioni genetiche

H350 – Può provocare il cancro

H351 – Sospettato di provocare il cancro

H360 – Può nuocere alla fertilità o al feto

H361 – Sospettato di nuocere alla fertilità o al feto

H362 – Può essere nocivo per i lattanti allattati al seno

Analogamente per le miscele, quando esse contengano una sostanza a concentrazione maggiore, etichettata con le suddette indicazioni di pericolo (Frasi H). Alcuni agenti chimici inoltre possono penetrare attraverso la pelle ed essere assorbiti dal corpo con ripercussioni negative sulla salute, i rischi quindi, dipendono dal modo in cui esse sono utilizzate oltre che dalle loro proprietà pericolose.

L'assorbimento attraverso la pelle può avvenire a seguito di una contaminazione localizzata, ad esempio nel caso di uno schizzo sulla pelle o sugli indumenti, o, in certi casi, dall'esposizione a elevate concentrazioni di vapore nell'aria.

Mercurio e suoi derivati

I composti organici del mercurio possono avere effetti nocivi sul nascituro.

Da studi effettuati sugli animali e dall'osservazione di pazienti umani risulta che l'esposizione a mercurio durante la gravidanza può rallentare la crescita del nascituro, perturbare il sistema nervoso e determinare l'avvelenamento della madre e del nascituro in quanto il mercurio organico passa dal sangue al latte.

Piombo e suoi derivati

Tradizionalmente si associa l'esposizione delle gestanti al piombo con aborti e morti natalità, ma non vi sono indicazioni del fatto che ciò valga ancora in presenza degli attuali standard di esposizione. Vi sono forti segnali del fatto che l'esposizione al piombo, sia intrauterina che post parto, determina problemi nello sviluppo, soprattutto a danno del sistema nervoso e degli organi emopoietici. Le donne, i neonati e i bambini in tenera età sono maggiormente sensibili al piombo rispetto agli adulti maschi. II piombo passa dal sangue al latte. Questo fenomeno può costituire un rischio per il bambino nell'ipotesi in cui una donna subisca una forte esposizione prima della gravidanza e durante la stessa.

5.3.2.6 Movimentazione manuale dei carichi

La movimentazione manuale di carichi pesanti è rischiosa per la gravidanza in quanto può determinare lesioni al feto e un parto prematuro. Il rischio dipende dallo sforzo, dal peso del carico, dal modo in cui esso viene sollevato e dalla frequenza con cui avviene il sollevamento durante l'orario di lavoro.

Con il progredire della gravidanza una lavoratrice incinta è esposta a un rischio maggiore di lesioni; ciò è causato dal rilassamento ormonale dei legamenti e da problemi posturali ingenerati dalla gravidanza avanzata. Vi possono essere inoltre rischi per le puerpere, ad esempio, dopo un taglio cesareo che può determinare una limitazione temporanea delle capacità di sollevamento e di movimentazione. Le madri che allattano possono trovarsi a disagio a causa del maggiore volume dei seni e della loro maggiore sensibilità.

5.3.2.7 Lavori al videoterminale

I livelli di radiazione elettromagnetica che possono essere generati dai videoterminali non costituiscono un rischio significativo per la salute. Non occorrono quindi misure protettive speciali per tutelare la salute delle persone da tali radiazioni. Sono stati effettuati diversi studi scientifici e non è emersa nessuna correlazione tra gli aborti o le malformazioni dei neonati e l'attività svolta al videoterminale. Il lavoro ai videoterminali può comportare, quindi, solo rischi ergonomici e posturali.

5.4 Rischio biologico per esposizione al Coronavirus SARS-CoV-2

Le normali attività espletate all'interno della sede della Federazione non espongono i lavoratori al rischio biologico in quanto non risultano presenti agenti biologici secondo le definizioni di cui all'art. 267 del D. Lgs. 81/08 e ss.mm.ii.

Per quanto concerne il rischio biologico legato alla diffusione del coronavirus SARS-CoV-2 e alla malattia da esso provocata (CoVID-19), fare riferimento alle norme emanate eventualmente emanate (DPCM, Decreti, ecc.) al momento della frequentazione dei luoghi di lavoro, degli impianti sportivi e delle aree pubbliche in genere, e ai relativi Protocolli Aziendali Anticontagio.

6. PROCEDURE PER IL PRIMO SOCCORSO, LA LOTTA ANTINCENDIO E L'EVACUAZIONE DEI LUOGHI DI LAVORO

COSA FARE IN CASO DI:

1) NORMALI CONDIZIONI LAVORATIVE

SI !

- FAMILIARIZZARE CON LE PROCEDURE DI EMERGENZA
- VISUALIZZARE I PERCORSI D'ESODO PIÙ VICINI, LA POSIZIONE DEI PULSANTI DI ALLARME MANUALE E LOCALIZZARE I MEZZI DI ESTINZIONI PIÙ VICINI ALLA PROPRIA AREA DI LAVORO
- TENERE IN VISTA I NUMERI DI EMERGENZA
- PARTECIPARE ATTIVAMENTE ALLE PROVE DI ESODO
- SEGNALARE TEMPESTIVAMENTE AL SERVIZIO DI PREVENZIONE E PROTEZIONE EVENTUALI MALFUNZIONAMENTI O DANNI ALLE ATTREZZATURE ED IMPIANTI, IN PARTICOLARE PER QUELLI ANTINCENDIO
- RISPETTARE IL DIVIETO DI FUMO
- MANTENERE CHIUSE LE PORTE RESISTENTI AL FUOCO, OVE PRESENTI
- DISATTIVARE AL TERMINE DELL'ORARIO DI LAVORO LE APPARECCHIATURE AD ALIMENTAZIONE ELETTRICA (STAMPANTI, VIDEOTERMINALI, ECC.)
- CHIEDERE LA SOSTITUZIONE DI APPARECCHIATURE ELETTRICHE DIFETTOSE O MALFUNZIONANTI
- LIMITARE L'ACCUMULO DI MATERIALE COMBUSTIBILE ALLA QUANTITÀ STRETTAMENTE NECESSARIA ALLE ATTIVITÀ LAVORATIVE DA SVOLGERE
- AL TERMINE DELLE ATTIVITÀ LASCIARE I LUOGHI DI LAVORO IN ORDINE ED IN BUONO STATO DI PULIZIA
- UTILIZZARE I MEZZI DI ESTINZIONE SOLO SE SI È AVUTA LA SPECIFICA FORMAZIONE E SOLO SU PICCOLI FOCOLAI DI INCENDIO
- AVERE CURA DI NON PROVOCARE FALSI ALLARMI ALL'IMPIANTO DI RIVELAZIONE INCENDI (PRODUZIONE DI POLVERI E FUMI SOTTO I RIVELATORI DI FUMO, AZIONAMENTO DEI PULSANTI DI ALLARME INCENDIO, ETC.)
- IN CASO DI AVVISTAMENTO DI UN INCENDIO DARE L'ALLARME SECONDO LE PROCEDURE INDICATE NEI SINGOLI PIANI DI EMERGENZA

NO !

- INTRALCIARE I PERCORSI D'ESODO CON MATERIALE VARIO DEPOSITATO
- ACCUMULARE MATERIALE COMBUSTIBILE CHE PUÒ ESSERE INCENDIATO ACCIDENTALMENTE O DELIBERATAMENTE
- USARE GLI ESTINTORI PORTATILI SENZA AVERE FORMAZIONE SPECIFICA O CERCARE DI SPEGNERE LE FIAMME CON ACQUA
- RIMUOVERE O SPOSTARE ARBITRARIAMENTE ESTINTORI ED ATTREZZATURE DI SICUREZZA DALLA POSIZIONE PRESCRITTA E SEGNALATA
- OSTRUIRE CON MATERIALI, ARREDI ED ATTREZZATURE LA VISIBILITÀ E LA FRUIBILITÀ DEI MEZZI DI ESTINZIONE
- INTRODURRE NEGLI AMBIENTI DI LAVORO (A TITOLO PERSONALE) PRODOTTI INFIAMMABILI (ALCOOL, SOLVENTI, SMACCHIATORI, ECC…)
- INTRODURRE FONTI DI CALORE NON AUTORIZZATI QUALI STUFETTE, FORNELLETTI PER IL RISCALDAMENTO O LA COTTURA DELLE VIVANDE, ETC.
- INTERVENIRE DIRETTAMENTE SU PERSONE INFORTUNATE O COLPITE DA MALORE SE NON SPECIFICATAMENTE FORMATI
- PRELEVARE MATERIALE DALLA CASSETTA DI PRIMO SOCCORSO SE TROVATA APERTA
- LASCIARE OGGETTI DI VALORE IN VISTA ED INCUSTODITI
- SOVRACCARICARE LE PRESE ELETTRICHE
- OSTRUIRE LE APERTURE DI VENTILAZIONE DI APPARECCHI DI RISCALDAMENTO, MACCHINARI, APPARECCHIATURE ELETTRICHE
- UTILIZZARE ARMADI O SCAFFALI NON ANCORATI AL MURO O SOVRACCARICHI.

2) RILEVAZIONE FATTO ANOMALO O PERICOLOSO

In generale fare riferimento a quanto di seguito riportato.

*In caso di **pericolo immediato**, **grave ed accertato** (incendio, malori improvvisi, incidenti gravi, presenza di malintenzionati, ecc.) i lavoratori devono segnalare l'emergenza*

1. Direttamente al SOCCORSO PUBBLICO, utilizzando il Numero Unico di Emergenza ed i modelli di chiamata di seguito riportati

2. Successivamente alla chiamata al Soccorso Pubblico i lavoratori avvisano gli Addetti alla Gestione delle emergenze e dell'imminente arrivo dei soccorsi secondo quanto previsto dai singoli piani di emergenza