



Sicurezza sul lavoro

Conviene a tutti



REZZA SULLAVORO SICUREZZA
SULLAVORO SICUREZZA

Guida



Indice

Prefazione	04
Videoterminali	06
Rischi legati alla digitalizzazione	08
Stress Lavoro Correlato	10
Turni di lavoro	12
Lavori isolati	14
Differenze linguistiche e culturali	16
Età	18
Tematiche legate a molestie, abusi, ingaggio e riconoscimento del ruolo	20
Infortuni stradali e in itinere	22
DPI: Dispositivi di Protezione Individuale	24
Segnaletica di sicurezza	26
Smart Working	28
Formazione, informazione e addestramento	30
Sorveglianza sanitaria	32
Comunicazione e informazione	34
Movimentazione Manuale dei Carichi	36
Movimentazione Meccanizzata dei Carichi	38
Utilizzo di Utensili Manuali	40
Utilizzo di Macchine e Impianti	42
Lavori in quota	44
Rumore sul lavoro	46
Vibrazioni meccaniche	48
Esposizione ad Agenti Chimici Pericolosi	50
Esposizione ad Agenti Biologici	52
Rischio elettrico	54

VIDEOTERMINALI: lavorare al pc non è un game

(e perché non vuoi bruciarti gli occhi!)

Videoterminali

Lavorare tanto davanti a uno schermo può sembrarti una cosa priva di rischi, ma alla lunga può **stancare la vista** e darti fastidi fisici. Non trasformare il lavoro al pc in un **inferno per la tua schiena** e i tuoi occhi!

Cosa fare per stare al sicuro

- 1. Fai pause regolari:** ogni 20 minuti distogli lo sguardo e guarda qualcosa di lontano. Gli occhi hanno bisogno di respiro.
- 2. Controlla la postura:** siediti dritto, con il monitor all'altezza degli occhi e i piedi ben piantati.
- 3. Illuminazione giusta:** evita riflessi e luci troppo forti. Lo schermo deve essere ben visibile senza sforzi inutili.



Dove stare attenti

Uffici: qui si passano ore e ore al pc, quindi attenzione a mantenere una postura corretta e a fare pause per gli occhi.

Spazi di lavoro a casa: se lavori da casa, assicurati di avere una postazione adatta. Niente divani o sedie scomode.

Qualsiasi ambiente con pc: ricorda che anche se sembra tutto tranquillo, il rischio per la vista e la schiena è sempre dietro l'angolo.



Le conseguenze

Stanchezza oculare, mal di testa, dolori al collo e alla schiena. Se non fai attenzione, ti ritroverai a combattere contro fastidi che potevi evitare con piccoli accorgimenti.

Perché conviene

Per te:

Una postura sbagliata oggi può avere ripercussioni fisiche domani. Migliora il tuo comfort e avrai **meno dolori e occhi non stanchi** a fine giornata.

Per gli altri:

Se tutti lavorano bene, l'ambiente è **più produttivo e meno stressante.**

DIGITALIZZAZIONE:

occhio al lato oscuro della rete

(e perché non vuoi essere hackerato!)

Rischi legati alla digitalizzazione

Oggi ci muoviamo sempre più online, ma attenzione: connesso non vuol dire al sicuro. **Virus, phishing e cyber attacchi** possono mandarti KO.

Cosa fare per stare al sicuro

1. Password sicure: usa sempre password forti, con numeri, lettere e simboli. No a "123456" o "password", non farti trovare vulnerabile!

2. Non fidarti delle email strane: se ti arriva un'email sospetta, non cliccare su nessun link. Potrebbe essere un attacco.

3. Backup sempre: non salvare tutto solo sul pc. Fai dei backup regolari per non perdere i tuoi dati.

Dove stare attenti

Social media: i rischi di phishing e truffe sono ovunque, anche sui tuoi social preferiti.

Email di lavoro: anche qui il rischio è reale. Stai attento a cosa apri e a chi rispondi.

Pc e smartphone: se non sono protetti da antivirus o password sicure, sono un bersaglio facile per gli attacchi.



Le conseguenze

Perdere dati, imbattersi in virus che!!!
cancellano tutto, o finire in truffe informatiche
non è proprio divertente. La sicurezza si costruisce prima, non dopo il danno.

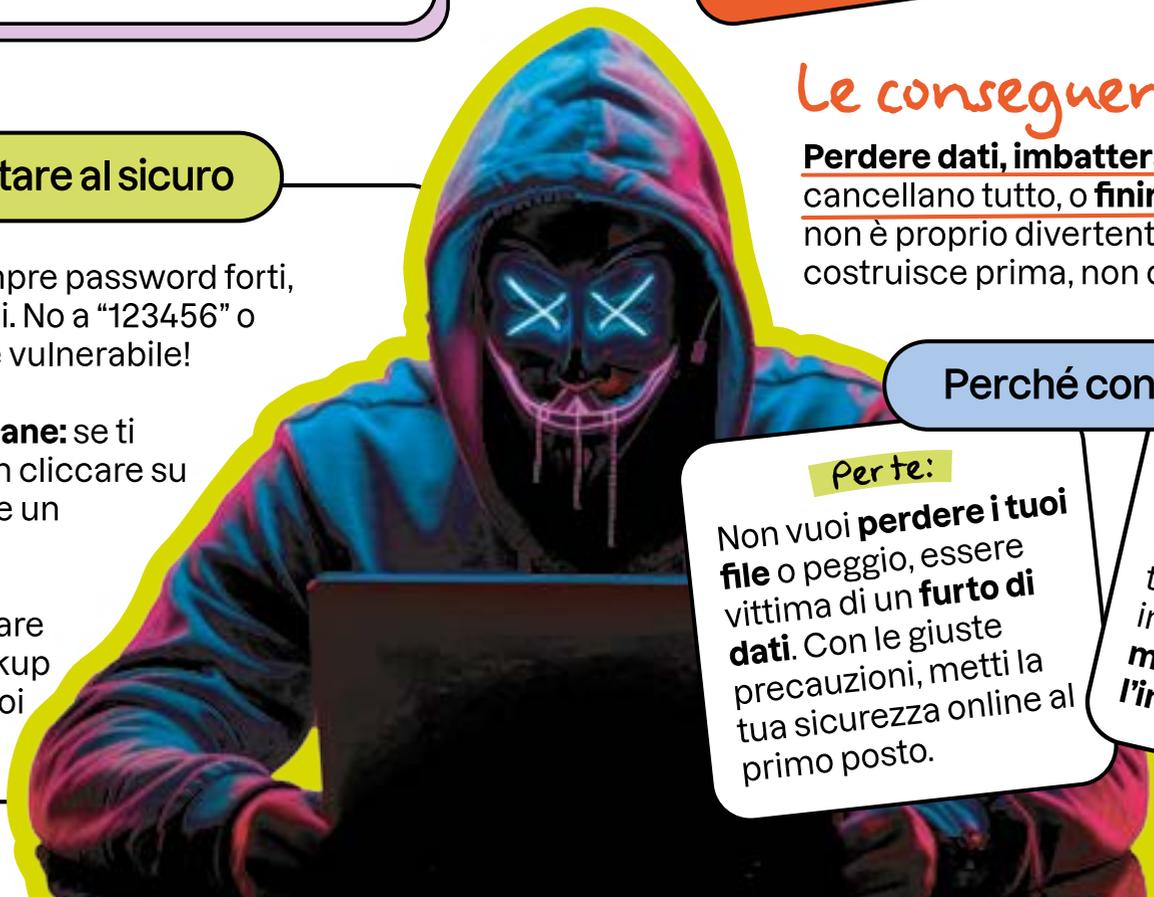
Perché conviene

Per te:

Non vuoi **perdere i tuoi file** o peggio, essere vittima di un **furto di dati**. Con le giuste precauzioni, metti la tua sicurezza online al primo posto.

Per gli altri:

Se il team è protetto, meno problemi per tutti. Un attacco informatico può **mettere in difficoltà l'intera azienda!**



STRESS DA LAVORO:

keep calm

(e perché non vuoi andare in tilt!)

Stress Lavoro Correlato

Il lavoro può diventare pesante e **lo stress può sopraffarti**. Se non lo gestisci bene, rischi di andare in burnout.

Cosa fare per stare al sicuro

- 1. Organizza il lavoro:** non cercare di fare tutto insieme. Pianifica le attività e fai delle pause per ricaricare.
- 2. Non isolarti:** parla con i tuoi colleghi, condividi il carico e chiedi aiuto se ne hai bisogno. Non c'è niente di male nel dire "Non ce la faccio".
- 3. Pausa mentale:** fai esercizi di respirazione o rilassati per qualche minuto. Ti aiuterà a riprendere il controllo.

Dove stare attenti

Uffici stressanti: troppo lavoro e scadenze impossibili. Stai attento a non farti schiacciare dalla pressione.

Team in difficoltà: se l'ambiente di lavoro è sempre teso, lo stress aumenta a dismisura.

Situazioni di emergenza: qui è fondamentale mantenere la calma e non farsi prendere dal panico.



Le conseguenze

Lo stress non trattato può portare a **esaurimento, insonnia** o perfino **malattie fisiche**. È importante non sottovalutare i segnali del tuo corpo. !!!

Perché conviene

Per te:

Gestire lo stress significa lavorare meglio, sentirti più in forma e **non andare in tilt**. Meno stress, più energia!

Per gli altri:

Un team sereno è **un team che funziona**. Se tutti sono meno stressati, l'ambiente di lavoro migliora.



TURNI DI LAVORO:

gioca bene con il tempo
(e perché non vuoi restare senza energie!)

Turni di lavoro

I turni di lavoro spezzati o notturni possono sembrare una bella sfida, ma se non li gestisci al meglio, **rischi di perdere il ritmo.**

Cosa fare per stare al sicuro

- 1. Dormi bene:** è il tuo power-up essenziale per affrontare la giornata.
- 2. Organizza il tuo tempo libero:** anche se lavori in orari strani, trova spazio per rilassarti e fare ciò che ti piace.
- 3. Pausa caffè, ma senza esagerare:** la caffeina aiuta a restare svegli, ma troppa rischia di lasciarti senza energie. Attenzione anche a cosa mangi: zuccheri in eccesso = sonno assicurato. Anche l'alimentazione conta per restare attivi!



Dove stare attenti

Turni notturni: sono i più duri da gestire, quindi prenditi cura di te e riposa il più possibile.

Turni spezzati: fanno perdere il ritmo. Trova un equilibrio per restare in forma.

Orari irregolari: un ritmo sballato può mettere a dura prova la tua salute e il tuo benessere mentale.



Le conseguenze

Se non gestisci bene il sonno e i tuoi ritmi, ti ritroverai stanco e confuso. Niente energie, niente produttività. E alla lunga, il corpo ne risente.

Perché conviene

Per te:

Con un buon riposo e una gestione ottimale del tempo, sarai **sempre produttivo**, anche nei turni più difficili.

Per gli altri:

Se tutti gestiscono bene i loro turni, l'ambiente di lavoro sarà più tranquillo e produttivo. E **nessuno rischia di crollare** sul lavoro!

LAVORARE ISOLATO: da solo, ma sempre sul pezzo

(e perché non puoi permetterti di sbagliare!)

Lavori isolati

Quando sei da solo, non sei in un videogioco dove puoi ricominciare. Devi **pensare in anticipo** e non correre rischi.

Cosa fare per stare al sicuro

- 1. Check-in regolari:** mantieni sempre i contatti con qualcuno, avvisa quando inizi e finisci il lavoro.
- 2. Dispositivi di emergenza:** porta con te un telefono carico e dispositivi di allarme che possano segnalare la tua posizione in caso di emergenza.

Dove stare attenti

Zone remote: lavorare in posti isolati è come esplorare un livello segreto, ma con rischi veri.

Orari notturni: lavorare di notte può essere affascinante, ma è anche più pericoloso. Occhi aperti!



Le conseguenze

Se ti succede qualcosa e sei solo, non c'è nessun reset. **Un malore o un incidente diventano seri se non puoi chiedere aiuto subito.** Non sottovalutare mai i rischi di lavorare isolato. !!!

Perché conviene

Per te:

Mantenere le comunicazioni e usare dispositivi di sicurezza ti permette di **lavorare con maggiore tranquillità**, sapendo che sei sempre in contatto con qualcuno.

Per gli altri:

Chi sa che sei al sicuro può concentrarsi sul proprio lavoro **senza preoccuparsi per te.**



DIFFERENZE LINGUISTICHE E CULTURALI: capirsi senza problemi

(e perché non vuoi restare senza parole!)

Differenze linguistiche e culturali

In un ambiente di lavoro multiculturale, come a scuola, la comunicazione è la chiave per **evitare fraintendimenti** e lavorare bene insieme. Non è solo questione di lingua, ma anche di **capire e rispettare** le diverse culture.

Cosa fare per stare al sicuro

1. Parla chiaro e semplice: usa un linguaggio diretto per evitare malintesi. Non serve fare discorsi complessi!

2. Ascolta e rispetta: prenditi il tempo per capire le diverse prospettive e usa la pazienza come strumento per facilitare la comunicazione. Punti di vista diversi ti arricchiranno!

Dove stare attenti

Fraintendimenti: quello che per te è normale, per un altro potrebbe essere frainteso. Una parola o un gesto possono avere significati diversi in culture differenti.

Diversità culturali: ogni cultura ha il suo modo di fare le cose, quindi sii aperto e rispettoso.



Le conseguenze

Una cattiva comunicazione può portare a **errori sul lavoro, incomprensioni o tensioni tra colleghi**. Questo può influenzare negativamente il clima e la produttività.

Perché conviene

Per te:

Comunicare efficacemente **riduce il rischio di errori** e ti permette di lavorare in un ambiente più armonioso.

Per gli altri:

Un team che si capisce bene è un team che lavora meglio, creando un'atmosfera positiva per tutti. **Più intesa, meno errori.**



ETÀ DIVERSE:

un mix vincente

(e perché insieme si spacca!)

Età

Lavorare con persone di età diverse significa confrontarsi con **esperienze, visioni e metodi differenti**. Questo può essere una grande risorsa, ma solo se si riesce a trovare un equilibrio e a valorizzare le differenze.

Cosa fare per stare al sicuro

- 1. Rispetta l'esperienza:** i più anziani hanno una grande esperienza da condividere, ascolta.
- 2. Porta il tuo boost:** hai idee fresche? Non tenerle per te, ma condividile con rispetto.



Dove stare attenti

Occhio ai pregiudizi: evita di giudicare qualcuno solo in base alla sua età. La generazione non definisce il valore di una persona.

Ritmo di lavoro: adatta il tuo ritmo di lavoro a quello degli altri, senza forzare o rallentare troppo. Non si corre, ma nemmeno si cammina.



Le conseguenze

Una scarsa collaborazione tra diverse generazioni può portare a **incomprensioni, conflitti e una minore efficienza nel team.**!!!
Un gruppo diviso non va lontano.

Perché conviene

Per te:

Lavorare bene con colleghi di diverse età ti permette di **imparare** e di far brillare le tue idee. Win-win.

Per gli altri:

Un team coeso, che valorizza tutte le generazioni, è **più forte e capace** di affrontare qualsiasi sfida.

RISPETTO E FAIR PLAY: niente scuse

(e perché un ambiente che rispetta è un ambiente che funziona!)

Tematiche legate a molestie, abusi, ingaggio e riconoscimento del ruolo

Il rispetto reciproco è come il fair play nello sport: fondamentale. Qui **non c'è spazio per molestie, abusi o mancanza di riconoscimento**. Sei parte di un team e devi comportarti di conseguenza.

Cosa fare per stare al sicuro

- 1. Rispetta i confini:** non invadere lo spazio personale e rispetta le opinioni e i ruoli di tutti.
- 2. Parla chiaro:** se vedi qualcosa che non va, non stare zitto. Agisci subito.



Dove stare attenti

Atteggiamenti offensivi: non fare battute o gesti che potrebbero offendere. Rispetto sempre.

Sottovalutazione dei ruoli: riconosci il valore di ogni collega, indipendentemente dal suo ruolo.



Le conseguenze

Le molestie e gli abusi non solo creano un ambiente di lavoro tossico, ma possono portare a **gravi conseguenze** legali e personali per chi li **compie**. !!!

Perché conviene

Per te:

Rispetto e riconoscimento del ruolo garantiscono un ambiente di lavoro **sereno e produttivo**.

Per gli altri:

Tutti hanno il diritto di lavorare in un ambiente sicuro e rispettoso. Il tuo comportamento può **influenzare positivamente** l'intero team.

SICUREZZA ON THE ROAD: guida con la testa

(e perché non puoi permetterti di sbagliare!)

Infortuni stradali e in itinere

Non sei in un film d'azione, quindi lascia le corse e le acrobazie agli stuntmen. Quando sei sulla strada, la sicurezza è la tua **priorità numero uno**. Sempre.

Gli infortuni stradali, specialmente quelli **in itinere** (cioè durante il tragitto casa-lavoro), sono un rischio reale e spesso sottovalutato. Guidare con attenzione è fondamentale per **proteggere te stesso e gli altri**.

Cosa fare per stare al sicuro

1. Rispetta i limiti di velocità: non è solo una questione di multe, ma di sicurezza. Non è una gara. Rispetta i limiti e arriva a destinazione sano e salvo.

2. No al multitasking: quando guidi, o guiderai, guida e basta. Niente messaggi, niente distrazioni; la sicurezza prima di tutto.

Dove stare attenti

Condizioni stradali: pioggia, ghiaccio o traffico intenso aumentano il rischio di incidenti. Occhi aperti!

Stanchezza: guidare quando sei stanco può essere pericoloso quanto guidare sotto effetto di alcol. Se non ti senti al top, non guidare. Riposati prima di metterti al volante.



Le conseguenze

Un incidente stradale può cambiare la tua vita in un attimo! Può avere **conseguenze gravissime**, non solo per te ma anche per chiunque altro sia coinvolto. Non mettere a rischio la tua vita e quella degli altri per qualche secondo di distrazione. !!!

Perché conviene

Per te:

Arrivare **tutto intero** e in forma è più importante che arrivare in anticipo!

Per gli altri:

Guidare con prudenza non solo **protegge te**, ma anche tutti **quelli che incontri** sulla strada.

PROTEGGERSI BENE: il DPI è il must-have per non rischiare (e perché non puoi farne a meno!)

Dispositivi di Protezione Individuale (DPI)

I DPI, ovvero i Dispositivi di Protezione Individuale, sono **fondamentali per proteggerti** mentre lavori. Sì, forse non sono alla moda, ma sono loro che ti tengono al sicuro.

Cosa fare per stare al sicuro

1. Indossa sempre il casco: protegge la tua testa da cadute o oggetti che possono arrivarti addosso. Prevenire è meglio che curare!

2. Occhiali protettivi sempre su: se lavori con materiali che potrebbero schizzare o volare, gli occhi devono essere protetti. Salva la tua vista!

3. Guanti e scarpe resistenti: non sono accessori di moda, ma la tua protezione contro tagli e schiacciamenti.

Dove stare attenti

Cantieri: se sei in un cantiere, casco e scarpe antinfortunistiche sono obbligatori. Non si scherza, è roba seria!

Laboratori: occhiali e guanti sono essenziali quando si maneggiano sostanze chimiche o si lavora con macchinari. Niente mani nude!

Magazzini: proteggi sempre mani e piedi, soprattutto se maneggi carichi pesanti. Non fare il "supereroe" senza protezioni.



Le conseguenze

Non usare i DPI o usarli male significa rischiare grosso: **dalle ferite gravi fino a !!! incidenti davvero pesanti.** E non è solo un problema tuo, ma anche di chi lavora con te.

Perché conviene

Per te:

I DPI ti permettono di lavorare senza rischi, così puoi **tornare a casa sano e salvo** ogni giorno. E magari uscire con gli amici!

Per gli altri:

Se tutti usano i DPI, l'ambiente di lavoro diventa più sicuro e si riducono gli incidenti. La **sicurezza di gruppo** è sempre la situazione migliore.

OCCHIO AI SEGNALI:

la segnaletica di sicurezza non è un optional *(e perché devi sempre seguirla!)*

Segnaletica di Sicurezza

I segnali di sicurezza sono lì per un motivo: ti dicono **cosa fare o non fare** per evitare incidenti. Ignorarli è una pessima idea.

Cosa fare per stare al sicuro

1. Rispetta i cartelli di pericolo: se vedi un simbolo giallo con un punto esclamativo, c'è un pericolo. Stai attento!

2. Segui gli obblighi: se un cartello ti dice di indossare un DPI, fallo. È per la tua sicurezza.

3. Rispetta i divieti: un segnale rosso significa che non puoi fare quella cosa. Non rischiare.



Dove stare attenti

Cantieri: qui ci sono sempre un sacco di cartelli. Seguili alla lettera, ti salvano da brutte sorprese.

Magazzini: i segnali ti indicano dove camminare, dove fermarti e dove non andare. Occhi aperti!

Laboratori: i cartelli ti dicono dove sono le uscite di emergenza e dove trovare gli estintori.



Le conseguenze

Se non rispetti la segnaletica, puoi finire in situazioni davvero pericolose. Parliamo di **incidenti gravi**!!!
che potevano essere evitati.

Perché conviene

Per te:

Seguire i segnali significa proteggerti da situazioni rischiose. **Meglio prevenire che curare!**

Per gli altri:

Se tutti rispettano i segnali, il lavoro procede **senza incidenti**.

SMART WORKING:

stay safe anche se lavori da casa
(e perché non devi sottovalutare i rischi!)

Smart Working

Lavorare da casa somiglia alla didattica a distanza: sei in uno spazio familiare che però spesso non è fatto per lavorare. Sedie scomode, spazi improvvisati e distrazioni possono aumentare i rischi, perciò è fondamentale **allestire una postazione sicura**.

Cosa fare per stare al sicuro

- 1. Sistema lo spazio:** lavora in un ambiente ordinato, senza ostacoli, con una postazione comoda e ben illuminata.
- 2. Conosci il posto in cui ti trovi:** informati su dove si trovano i dispositivi di sicurezza.
- 3. Comunica:** informa il tuo responsabile su dove stai lavorando e quali attività stai svolgendo.
- 4. Occhio alle distrazioni:** TV, telefono e rumori possono ridurre la concentrazione.



Dove stare attenti

Nella tua casa, in una seconda casa, da amici o in co-working: **ovunque tu stia lavorando** da remoto, vale la regola di conoscere lo spazio e sapere come comportarsi in caso di emergenza.



Le conseguenze

Quando lavori da casa, e magari sei solo, l'attenzione potrebbe calare e se succede qualcosa **chiedere aiuto potrebbe richiedere più tempo**. Inoltre, un infortunio in smart working potrebbe non essere riconosciuto come tale, e così perdi alcune tutele. Meglio non sottovalutare!

Perché conviene

Per te:

Lavorare al sicuro a casa ti **salva da brutte sorprese** e ti fa stare più tranquillo e concentrato.

Per gli altri:

Quando tutti sono protetti anche in smart, **il team lavora meglio** e si evitano stress inutili.

SKILLATO IN SICUREZZA:

conosci i rischi e sali di livello
(e perché formarsi è la svolta!)

Formazione, informazione e addestramento

Conoscere i rischi ti fa stare un passo avanti. La formazione sulla sicurezza non è una scocciatura, ma il trucco per lavorare più tranquillo e senza pensieri.

Cosa fare per stare al sicuro

- 1. Partecipa ai corsi sulla sicurezza:** servono per capire cosa fare (e non fare) in situazioni di rischio.
- 2. Fai domande!** I prof te lo dicono sempre: se qualcosa non ti è chiaro, chiedi. È il momento giusto per imparare.
- 3. Applica quello che impari:** la teoria serve a poco se non la metti in pratica.
- 4. Aggiornati:** le regole e le attrezzature possono cambiare. Tieniti informato.



Dove stare attenti

Ogni posto di lavoro ha i suoi rischi. Saperli riconoscere e gestire è fondamentale e la formazione è la tua arma segreta.



Le conseguenze

Non fare formazione **può costarti il posto**, ma il vero rischio è non sapere cosa fare quando serve davvero. Meglio arrivarci preparati.

Perché conviene

Per te:

Sapere cosa fare **ti mette al sicuro** e ti fa lavorare più tranquillo.

Per gli altri:

Quando tutti sanno come muoversi, **il lavoro scorre liscio** e senza intoppi.

SORVEGLIANZA SANITARIA:

è sempre meglio fare un check

(e perché una visita può tutelarti!)

Sorveglianza sanitaria

La sorveglianza sanitaria è quel **check** che ti assicura che il tuo lavoro non stia danneggiando la tua salute. Serve a te, ma anche a chi lavora con te.

Cosa fare per stare al sicuro

- 1. Partecipa alle visite mediche previste:** preassuntive, periodiche, per cambio mansione, dopo un'assenza.
- 2. Non nascondere eventuali problemi di salute** o condizioni che potrebbero influenzare la tua idoneità al lavoro.
- 3. Avvisa se cambi mansione** o se stai per rientrare dopo una lunga assenza.



Dove stare attenti

Anche se ti senti invincibile, la salute al lavoro non va mai data per scontata. La sorveglianza sanitaria non è "roba da fabbrica": **serve a tutti**, anche a chi lavora in ufficio, con uno schermo sempre acceso.



Le conseguenze

Trascurare i controlli può **compromettere la tua salute** con effetti che spesso emergono nel tempo e possono diventare **permanenti**. La salute fuori dal lavoro è quella che conta davvero.

Perché conviene

Per te:

Sapere che la tua salute è monitorata è una **sicurezza in più**.

Per gli altri:

Un team in salute è un **team che spacca**.

COMUNICAZIONE E INFORMAZIONE: fai diventare virale la sicurezza (e perché devi sapere cosa fare!)

Comunicazione e informazione

Un ambiente sicuro nasce da una **comunicazione chiara e condivisa**. Sapere cosa fare (e farlo sapere agli altri) può fare la differenza, soprattutto quando serve davvero. Info semplici e dirette evitano incidenti.

Cosa fare per stare al sicuro

- 1. Informati e tieniti aggiornato:** ogni cambiamento, anche minimo, ti deve essere comunicato.
- 2. In caso di emergenza** (incendio, guasto, malore), segnala subito, segui le istruzioni e collabora con i colleghi.
- 3. Non sottovalutare niente:** anche un piccolo problema può diventare grave se non lo comunichi.



Dove stare attenti

Ovunque lavori, se non ti arrivano le info giuste, anche una piccola svista può diventare un problema grosso.



Le conseguenze

Un'informazione mancante o poco chiara può creare confusione, portare a errori e aumentare la probabilità di incidenti. !!!

Perché conviene

Per te:

Quando sei informato **agisci con più sicurezza** e responsabilità.

Per gli altri:

Comunicare efficacemente significa **lavorare in squadra e proteggersi a vicenda**.

SOLLEVARE PESI: come non farsi male

(e perché non serve fare il duro!)

Movimentazione Manuale dei Carichi

Hai mai dovuto spostare qualcosa di pesante, tipo uno scatolone o uno zaino pieno di libri? Ecco, questa è la movimentazione manuale dei carichi, ovvero tutte quelle volte in cui devi **sollevare, spingere, tirare o spostare qualcosa che pesa**, oppure quando fai una cosa noiosa e ripetitiva, tipo spostare tanti oggetti uno dopo l'altro.

Cosa fare per stare al sicuro

- 1. Usa le gambe, non la schiena:** quando sollevi qualcosa, piega le ginocchia e spingi con le gambe, non con la schiena. È come fare uno squat, solo che invece del bilanciere hai un oggetto!
- 2. Tieni l'oggetto vicino:** più tieni l'oggetto vicino al corpo, meno fatica fai e meno rischi di farti male.
- 3. Non fare l'eroe:** se qualcosa è troppo pesante, chiedi aiuto. Non serve fare il duro e rischiare di farsi male!

Dove stare attenti

Quando sei in luoghi come **magazzini, cantieri**, o in qualsiasi posto **dove si muovono pacchi e scatoloni**, stai attento! È lì che succedono i guai se non rimani concentrato.



Le conseguenze

Se non presti attenzione, rischi di **farti male sul serio**, soprattutto alla schiena, alle mani e alle braccia, e non parliamo di dolori che passano con una giornata di riposo, ma di cose serie che **possono renderti difficile fare anche le azioni più semplici**, tipo correre o divertirti con gli amici.

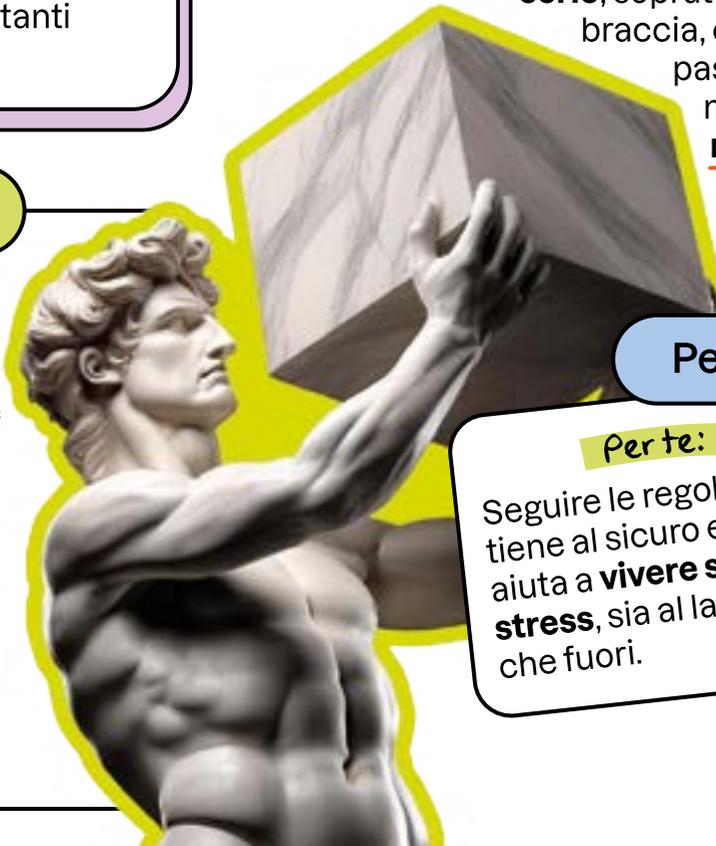
Perché conviene

Per te:

Seguire le regole ti tiene al sicuro e ti aiuta a **vivere senza stress**, sia al lavoro che fuori.

Per gli altri:

Meno infortuni vuol dire **meno assenze** e un team che funziona al meglio.



SOLLEVARE E SPOSTARE: fai le cose smart

(e perché non puoi permetterti di sbagliare!)

Movimentazione Meccanizzata dei Carichi

Usare **muletti, gru e carrelli elevatori** sembra facile. Ma non basta solo girare una leva: devi sapere esattamente cosa stai facendo per non fare danni.

Cosa fare per stare al sicuro

- 1. Prendi confidenza con la macchina:** prima di metterti ai comandi, impara bene come funziona il mezzo. Non fare il "pilota" se non sei sicuro!
- 2. Verifica tutto:** controlla che il carico sia ben fissato e che il mezzo sia in buone condizioni.
- 3. Mantieni la calma:** non c'è bisogno di correre. Quando muovi carichi pesanti, è meglio fare le cose con calma e precisione.
- 4. Segui le regole:** ogni mezzo ha i suoi limiti. Rispetta i limiti di peso e velocità. Non è una gara!



Dove stare attenti

Cantieri: il terreno è spesso irregolare e pieno di ostacoli. Stai attento a dove vai e assicurati di avere sempre il controllo.

Magazzini: spazi stretti e scaffali alti sono insidiosi. Manovra con attenzione e rispetta le distanze di sicurezza. Non fare lo "stuntman"!

Piazzali: quando carichi o scarichi camion, assicurati che il mezzo sia stabile e che nessuno sia in traiettoria. Niente mosse azzardate!



Le conseguenze

Se non prendi sul serio la movimentazione dei carichi, le conseguenze possono essere pesanti: da carichi che cadono a incidenti gravi. Non è un videogioco: qui si rischia davvero.

Perché conviene

Per te:

Lavorare in sicurezza significa **evitare incidenti** e continuare a fare ciò che ti piace **senza interruzioni.**

Per gli altri:

Se tutti lavorano in sicurezza, **il team funziona meglio** e si evitano guai seri.

ATTREZZI IN MANO: ecco come non fare danni

(e perché devi pensarci due volte!)

Utilizzo di Utensili Manuali

Usare attrezzi come **martelli, cacciaviti e trapani** sembra facile, ma se non stai attento, puoi farti seriamente male. È importante sapere come usarli in sicurezza per evitare brutte sorprese.

Cosa fare per stare al sicuro

1. Impara a usare gli attrezzi:

sapere come funziona un attrezzo è il primo passo per usarlo bene e in sicurezza. Non fare il "pro" se non lo sei!

2. Proteggiti: usa sempre guanti, occhiali e scarpe resistenti. Non saranno alla moda, ma ti evitano tagli, schegge negli occhi e altre noie.

3. Stai concentrato: quando usi attrezzi, lascia perdere distrazioni come il telefono o chiacchierate inutili. Stay focused!



Dove stare attenti

Cantieri: un colpo di martello fuori posto può fare danni seri. Fai attenzione, soprattutto se ci sono altre persone intorno.

Laboratori: gli strumenti qui sono ancora più potenti. Non scherzare mai con seghe elettriche o trapani.

Manutenzione: anche se stai solo aggiustando qualcosa a casa, non sottovalutare i rischi. Prenditi il tempo per farlo bene, niente fretta!



Le conseguenze

Se non stai attento, rischi di farti davvero male: **tagli, fratture e lesioni serie** sono dietro l'angolo se non segui le regole. In più, se fai danni, puoi anche mettere in pericolo chi lavora con te.

Perché conviene

Per te:

Eviti di farti male e di **passare tempo in ospedale**. Meglio finire il lavoro e poi uscire con gli amici!

Per gli altri:

Un ambiente di lavoro sicuro significa **meno rischi** anche per **chi ti sta vicino**.

MACCHINE E IMPIANTI: istruzioni per l'uso

(e perché non sono giocattoli!)

Utilizzo di Macchine e Impianti

Le macchine e gli impianti in azienda possono sembrare potenti e magari un po' intimidatori, ma se li usi nel modo giusto, sono i tuoi migliori alleati. L'importante è **non sottovalutare mai i rischi** e seguire le regole per lavorare in sicurezza.

Cosa fare per stare al sicuro

1. Conosci e controlla la macchina: prima di toccare qualsiasi comando, assicurati di sapere come funziona e fai un controllo. Se noti qualcosa di strano, non esitare a fermarti e chiedere aiuto.

2. Segui le procedure: ogni macchina ha le sue regole. Non improvvisare, segui alla lettera le procedure di sicurezza. Solo così puoi evitare spiacevoli sorprese.

3. Indossa i DPI giusti: casco, occhiali, guanti e tutto quello che serve. Non pensare che sia solo una questione di look, sono la tua protezione contro i rischi.

Dove stare attenti

Officine: qui ci sono macchine che tagliano, forano e piegano materiali. Un attimo di distrazione e può succedere il peggio. Focus al massimo!

Impianti produttivi: le linee di produzione non perdonano. Assicurati di sapere esattamente cosa stai facendo e dove mettere le mani.

Manutenzione: anche se stai solo facendo un check, non sottovalutare i rischi. Spegni sempre la macchina prima di lavorarci su.



Le conseguenze

Se non usi le macchine e gli impianti con attenzione, puoi causare incidenti seri, sia a te stesso che ai tuoi colleghi. Parliamo di **tagli, schiacciamenti o peggio**!!! Non vale la pena rischiare.

Perché conviene

Per te:

Lavorare in sicurezza significa **evitare brutti incidenti e continuare a goderti la vita** senza problemi. Non farti male per una distrazione!

Per gli altri:

Se tutti rispettano le regole, **il lavoro fila liscio e senza intoppi**. Un team sicuro è un team vincente!

LAVORARE IN QUOTA: la sicurezza è il tuo paracadute

(e perché non puoi permetterti di sbagliare!)

Lavori in Quota

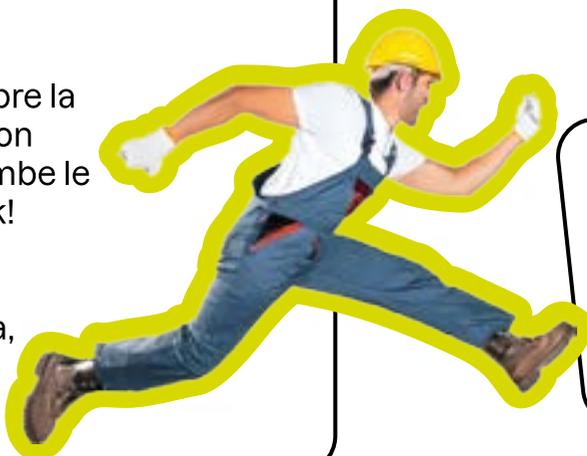
Quando ti trovi a **più di 2 metri da terra**, tipo su tetti o impalcature, sei ufficialmente "in quota". Occhio, perché anche se pensi di avere tutto sotto controllo, la gravità non perdona.

Cosa fare per stare al sicuro

1. Imbracati bene: imbragature, elmetti e scarpe antiscivolo non sono opzionali, sono il tuo scudo contro il game over.

2. Scala in sicurezza: controlla sempre la scala prima di salire. Fissala bene, non fare l'equilibrista, e tieniti con entrambe le mani. Non è una challenge da TikTok!

3. Attenzione sui ponteggi: se lavori su un'impalcatura o una piattaforma, assicurati che sia montata bene. Non sei un acrobata.



Dove stare attenti

Tetti e impalcature: qui non basta solo stare attenti, devi avere sempre tutto sotto controllo.

Scale mal messe: se la scala non è fissata, rischi di cadere e di farti molto male.

Piattaforme aeree: rimani sempre concentrato ed evita movimenti bruschi.



Le conseguenze

Cadere dall'alto è una delle cause principali di infortuni gravi o fatali sul lavoro. **Fratture, lesioni permanenti o peggio.** Meglio non rischiare. !!!

Perché conviene

Per te:

Se lavori in sicurezza, **niente gesso e niente infortuni.** Non vuoi passare settimane fermo, no?

Per gli altri:

Un team che lavora sicuro è un team che **spacca!** Tutti fanno il loro e nessuno si fa male.

RUMORE SUL LAVORO: abbassa il volume

Le perché non vuoi un "bip" costante nelle orecchie!

Rumore

Il rumore al lavoro sembra normale, ma quando supera certi limiti, rischi di ritrovarti con un **fastidioso ronzio nelle orecchie**, per sempre. Non si scherza con l'udito!

Cosa fare per stare al sicuro

1. Tappi o cuffie anti-rumore: sono la tua armatura contro il suono. Non sottovalutare quanto rumore può danneggiare le tue orecchie!

2. Fai una pausa ogni tanto: se sei in un ambiente molto rumoroso, prenditi delle pause. La tua testa e le tue orecchie ti ringrazieranno.

3. Controlla i decibel: se il rumore va oltre i limiti consentiti, fai una pausa e proteggiti.



Dove stare attenti

Cantieri: martelli pneumatici e trapani sono pericolosi anche per le tue orecchie.

Fabbriche: il rumore costante delle linee di produzione può farti male senza che te ne accorga.

Spazi chiusi: quando il rumore rimbalza ovunque, la situazione peggiora.



Le conseguenze

Non vorrai ritrovarti con un **ronzio nelle orecchie per tutta la vita**. Perdita di udito o acufene sono più frequenti di quanto pensi. !!!

Perché conviene

Per te:

Tenere al sicuro le orecchie oggi significa continuare a **goderti la musica (e la vita) domani**.

Per gli altri:

Con tutti protetti ci si capisce al volo e nessuno deve **urlare per farsi sentire**.

VIBRAZIONI MECCANICHE: proteggiti dalle scosse

(e perché non vuoi mani intorpidite h24!)

Vibrazioni Meccaniche

Lavorare con macchinari che vibrano, come **trapani** o **motoseghe**, sembra facile. Ma se non ti proteggi, le vibrazioni possono diventare un **incubo per le tue mani e braccia**.

Cosa fare per stare al sicuro

- 1. Usa attrezzi anti-vibrazione:** gli strumenti con sistemi anti-vibrazione sono il top per evitare problemi. Non sono un gadget da nerd, ma servono per proteggerti.
- 2. Pause tattiche:** non usare attrezzi vibranti per ore. Fai pause per evitare che le tue mani si intorpidiscano.
- 3. Guanti anti-vibrazione:** non sono solo accessori: riducono al minimo i danni causati dalle vibrazioni, sono un vero must.



Dove stare attenti

Cantieri: martelli pneumatici e trapani sono i peggiori nemici delle tue articolazioni.

Giardinaggio: motoseghe e tagliaerba non scherzano. Non sottovalutare il rischio!

Officine: usare utensili elettrici per tanto tempo di fila può sembrare un gioco da ragazzi, ma non lo è.



Le conseguenze

Le vibrazioni prolungate possono causare **formicolio, problemi circolatori e dolori alle articolazioni**!!! Non solo è fastidioso, ma può diventare un problema cronico.

Perché conviene

Per te:

Proteggerti dalle vibrazioni oggi significa **non avere mani doloranti** domani.

Per gli altri:

Se tutti fanno attenzione, **il lavoro fila liscio** senza che nessuno si debba fermare per il dolore.

AGENTI CHIMICI: proteggiti dal pericolo invisibile

(e perché non vuoi ammalarti a sorpresa!)

Esposizione ad Agenti Chimici Pericolosi

Le sostanze chimiche pericolose non sono roba solo da film di fantascienza, e possono causarti **danni seri se non presti attenzione**. Quindi non fare lo scienziato e niente esperimenti!

Cosa fare per stare al sicuro

- 1. Usa sempre le protezioni:** guanti, occhiali e maschere sono la tua armatura contro queste sostanze invisibili ma super dannose.
- 2. Non inalare, maneggiare o toccare:** può sembrare ovvio, ma non fidarti delle apparenze, anche una minima esposizione può causare danni.
- 3. Segui le procedure:** segui le istruzioni su come usare, conservare e smaltire queste sostanze. Meglio non rischiare reazioni chimiche improvvise.



Dove stare attenti

Laboratori e officine: sono luoghi dove si maneggiano sostanze chimiche, meglio restare sempre concentrato.

Pulizie industriali: i prodotti che sembrano semplici detergenti possono nascondere ingredienti pericolosi.

Cantieri: vernici, solventi o altre sostanze chimiche possono essere dannose.



Le conseguenze

Bruciature, intossicazioni o reazioni allergiche!!! sono solo alcuni dei rischi. Un errore e ti potresti ritrovare in una situazione spiacevole.

Perché conviene

Per te:

Proteggerti significa evitare rischi che possono provocare **danni permanenti alla tua pelle o alla tua salute**.

Per gli altri:

Se tutti rispettano le regole **il rischio si abbassa**, così nessuno si avvelena o si intossica.

AGENTI BIOLOGICI: proteggiti dai nemici invisibili

(e perché non vuoi ammalarti a sorpresa!)

Esposizione ad Agenti Biologici

I **batteri, i virus e gli altri agenti biologici** non li vedi, ma possono farti star male seriamente. È come combattere un nemico invisibile, quindi meglio essere pronti.

Cosa fare per stare al sicuro

1. Indossa sempre guanti e maschere: non è un accessorio di moda, ma il tuo scudo contro questi nemici invisibili.

2. Lava sempre le mani: sembra banale, ma il gel disinfettante o lavarsi le mani sono la tua prima difesa. Mai sottovalutare il potere di una buona igiene.

3. Segui le procedure di pulizia: disinfetta tutto quello che può essere stato esposto.



Dove stare attenti

Ospedali, laboratori o scuole: luoghi pieni di persone e quindi con un rischio maggiore di contagio. Stai all'erta.

Cantieri: anche qui potresti trovarti esposto a materiali biologici senza accorgertene, quindi attenzione.

Altri ambienti a rischio: se c'è un pericolo biologico, usa tutte le precauzioni necessarie, sempre.



Le conseguenze

!!! **Infezioni e malattie** possono essere il risultato di un'esposizione a questi agenti. Non vuoi finire a letto per una settimana (o peggio), vero?

Perché conviene

Per te:

Evitare malattie significa **restare in forma e non perdere giorni preziosi** a curarti da qualcosa di facilmente evitabile.

Per gli altri:

Se ti proteggi, proteggi anche chi ti sta vicino. **Niente malattie diffuse** e il tuo team sarà al massimo delle forze!

LAVORARE CON LA CORRENTE: evita il corto circuito

(e perché l'elettricità va "maneggiata" con cura!)

Rischio elettrico

L'elettricità è potente, e se non la tratti con attenzione **può essere letale**. Devi sapere come comportarti per non finire nei guai.

Cosa fare per stare al sicuro

- 1. Evita fili scoperti:** se vedi un cavo danneggiato, stanne alla larga e segnala subito il problema. Non toccare niente, non sei Iron Man!
- 2. Mai toccare con le mani bagnate:** acqua e corrente non vanno d'accordo. Stai attento e asciugati bene.
- 3. Usa attrezzi isolati:** quando lavori con fili o prese, usa strumenti che non conducono elettricità.
- 4. Stacca la corrente:** prima di mettere mano su un impianto elettrico, spegni tutto. Zero rischi, zero problemi.

Dove stare attenti

Cantieri: i cavi sono ovunque. Non fare il disinvolto, ogni cavo può essere un pericolo. Occhi aperti, sempre!

Magazzini: se ci sono apparecchiature elettriche, controlla sempre con attenzione che tutto sia a posto.

Laboratori: quando lavori con l'elettricità, meglio fare le cose con calma e precisione. Non avere fretta!



Le conseguenze

!!! Le scosse non sono come nei videogiochi, **possono fare molto male o addirittura essere mortali**. Non giocare con l'elettricità!

Perché conviene

Per te:

Lavorare con la corrente in sicurezza ti **evita scosse e incidenti**. Meglio stare tranquilli.

Per gli altri:

Se tutti rispettano le regole, nessuno si fa male e il **lavoro procede senza intoppi**.



Somministrazione a tempo determinato
Somministrazione a tempo indeterminato
Apprendistato professionalizzante e duale
Ricerca e selezione
Formazione
Outplacement
Politiche Attive del Lavoro
Consulenza organizzativa



SICUREZZA SUL LAVORO SICUREZZA SUL LAVORO SICUREZZA SUL LAVORO SICUREZZA SUL LAVORO

Progetto realizzato con il contributo del



Dipartimento
per le politiche della famiglia
Presidenza del Consiglio dei ministri



www.yumana.it

Aut. Min. Lav. Prot. n. 1181 - SG del 13/12/04
Sede Legale e Direzione Generale: via Colombara, 113
30176 - Marghera - Venezia - Tel. 041.2587311 - info@yumana.it

RATING DI LEGALITÀ



Azienda certificata ISO 9001, SA 8000, ISO 14001, ISO 45001, ISO 50001, UNI PDR 125
Per le sedi certificate vedasi le attestazioni disponibili alla sezione
Responsabilità Sociale del sito www.yumana.it

ADERENTE
SISTEMA
CONFINDUSTRIA