

PREVENZIONE IN UFFICIO

«Non c'è infortunio senza causa!» **CFSL**

Sicurezza sul lavoro e tutela della salute negli
uffici



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Commissione federale di coordinamento
per la sicurezza sul lavoro CFSL**

Impressum

Alla stesura del testo della presente edizione (4ª edizione 2010) hanno collaborato le seguenti persone:

- Urs Hof, ispettore federale del lavoro, Segreteria di Stato dell'economia SECO, Ispettorato federale del lavoro, Berna (presidenza)
- Rolf Hilker, ispettore del lavoro, Amt für Wirtschaft und Arbeit, Cantone di Argovia
- Thomas Hilfiker, lic. phil., elva solutions, consulente in comunicazione, Meggen
- Isabelle Querbach, ispettrice del lavoro, SECO Losanna (ha partecipato al gruppo di lavoro sino alla fine del 2009)
- Dr. Joseph Weiss, Settore lavoro e salute, SECO

Nel 2016 i contenuti della presente edizione sono stati oggetto di un aggiornamento da parte di Urs Hof, SECO, e Thomas Hilfiker, elva solutions.

Fonti fotografiche

Ringraziamo le seguenti aziende e istituzioni per la collaborazione e la gentile concessione delle foto:

- Amt für Wirtschaft und Arbeit, Ct. Argovia
- Franke Management AG, Aarburg
- Hilfiker AG, Lucerna
- Iseli & Eng AG, Heimberg
- Müller-Martini AG, Zofingen
- The Nielsen Company (Switzerland) AG, Root-Längenbold
- Omya (Schweiz) AG, Oftringen
- Ringier AG, Zofingen
- Rivella AG, Rothrist
- Segreteria di Stato dell'economia SECO, Berna/Zurigo
- Suva, Lucerna
- Swisscom (Svizzera) SA, Swisscom Shop, Aarau
- Zürich Versicherungsgesellschaft, Root-Längenbold

Editore

Commissione federale di coordinamento per la sicurezza sul lavoro CFSL, Casella postale, 6002 Lucerna, www.cfsl.ch, ekas@ekas.ch

Sicurezza sul lavoro e tutela della salute negli uffici, CFSL 6205.i

Riproduzione autorizzata con citazione della fonte. 5ª edizione aggiornata 2017

Convenzione linguistica

Per non appesantire la lettura del testo è stata abitualmente utilizzata la forma al maschile; è chiaro tuttavia che tutte le designazioni concernenti le persone sono valide per entrambi i sessi.

Informazione importante

Nelle tabelle di questo opuscolo sono riassunti in modo chiaro i pericoli e le misure più importanti di cui tenere conto ai fini della sicurezza. Il presente opuscolo non ha alcuna pretesa di esaustività, ma va considerato come uno strumento pratico di informazione per la prevenzione nell'ambiente di lavoro quotidiano. Nei casi particolari e per approfondire i singoli aspetti, si rimanda alle ulteriori pubblicazioni citate.

Nell'ambito della regolamentazione dell'orario di lavoro e dei periodi di riposo, incluse le relative deroghe, questo opuscolo non sostituisce i testi ufficiali delle leggi e delle ordinanze, ma serve unicamente come guida di orientamento e spiegazione delle norme applicabili. Per eventuali chiarimenti sul piano giuridico, consultare le leggi e le ordinanze in vigore.

Sommario

Perché questo opuscolo?	4
Statistiche sugli infortuni, cause e costi	6
Sistemi per la sicurezza sul lavoro e la tutela della salute	10
Contenuti e organizzazione del lavoro, organizzazione in caso d'emergenza	19
Posti di lavoro in ufficio, ambiente di lavoro, ergonomia	35
Edifici	51
Infrastruttura, manutenzione e apparecchiature	75

Allegato

Supporti informativi	92
Segnali di sicurezza per gli uffici	94
Basi legali	96
Indirizzi e link utili	100
Abbreviazioni	102
Indice analitico	104

Perché questo opuscolo?

Dove si lavora, si verificano infortuni. Anche in ufficio! Basti pensare ai grovigli di cavi o ai cassetti lasciati aperti, in cui è così facile inciampare. Spesso capita anche di cadere dalle scale o magari da una sedia usata impropriamente come scaletta. Se il posto di lavoro è organizzato correttamente, però, anche negli uffici gli infortuni si possono evitare.

La sicurezza, la salute e il benessere sul lavoro sono influenzati da molti fattori. Le postazioni di lavoro sono organizzate secondo criteri ergonomici nonché usate correttamente dai lavoratori? Il microclima è adeguato? Che situazione c'è in quanto a collaborazione e organizzazione del lavoro? È possibile che sia il clima di lavoro piuttosto che il microclima a essere negativo? Per tutti questi aspetti vale il famoso detto: prevenire è meglio che curare.

La prevenzione prima di tutto

Queste poche parole riassumono il senso e lo scopo del presente opuscolo: servendosi di concetti chiave, esso evidenzia dove si nascondono i pericoli per la salute negli uffici e spiega come affrontarli.

L'opuscolo contiene anche informazioni sui diritti e i doveri di datori di lavoro e lavoratori. Si rimanda anche alla Direttiva CFSL 6508 concernente il ricorso ai medici del lavoro e agli altri specialisti della sicurezza sul lavoro (Direttiva MSSL): unitamente alle disposizioni sovraordinate della Legge sull'assicurazione contro gli infortuni (LAINF), della Legge sul lavoro (LL) e della Legge sulla partecipazione, essa prevede che le aziende adottino insieme ai lavoratori misure di prevenzione degli infortuni e di tutela della salute, coinvolgendo, ove necessario, i relativi specialisti del settore.



Per datori di lavoro, lavoratori e progettisti

Questo opuscolo si rivolge principalmente alle aziende, ossia ai datori di lavoro e ai lavoratori. Tuttavia, poiché risulta più semplice e meno costoso integrare le misure a favore di sicurezza e salute già in fase di progettazione piuttosto che in un secondo momento, confidiamo nel fatto che l'opuscolo sia uno strumento utile anche per architetti, ingegneri e progettisti.

Vi auguriamo dunque di leggerlo con interesse nonché di attuare con successo i suoi suggerimenti.

*Felix Weber
Presidente della CFSL e presidente
della Direzione della Suva*



Statistiche sugli infortuni, cause e costi

Sono diverse le cause che portano un lavoratore ad assentarsi per infortunio o malattia. A tale proposito, i seguenti fattori svolgono un ruolo importante:

1. Carenze tecniche e strutturali

(ad es. punti di inciampo, usura, spazi ristretti, vie di circolazione e di fuga inadeguate)

2. Carenze organizzative

(ad es. scarsa organizzazione del lavoro, sovraccarico, ritmi pressanti, clima di lavoro malsano, comunicazione insufficiente)

3. Fattore umano

(ad es. disattenzione, superficialità, fretta, stanchezza)

Infortuni professionali

Gli infortuni professionali nel settore dei servizi sono spesso meno gravi di quelli occorsi nel comparto produttivo, ma le conseguenze

non sono per questo meno pesanti per le aziende. Il rischio dell'intero settore del terziario (commercio e servizi) è pari a 51,5 infortuni per ogni 1000 occupati a tempo pieno¹. Se si considera solo il ramo a prevalente attività d'ufficio, il rischio medio è di 22 infortuni professionali ogni 1000 occupati a tempo pieno². Ciò nonostante, questo valore relativamente basso non deve essere fonte di illusione; le aziende coinvolte, infatti, si trovano ad affrontare grossi problemi come:

- assenze (visite mediche, degenze ospedaliere, convalescenza)
- straordinari per assenza di altri collaboratori
- rimozione di danni materiali
- riorganizzazioni
- calo del rendimento
- maggiore percentuale di errore
- impiego inefficiente delle risorse
- clima di lavoro malsano
- eventuale perdita di clienti e ordini
- danno d'immagine
- ripercussioni sul contesto sociale (famiglia, ecc.)

Il numero di persone che lavorano negli uffici è difficile da rilevare. Nel settore terziario (commercio e servizi) lavorano oltre 2,8 milioni di occupati a tempo pieno, ma anche nelle aziende produttive del comparto industriale i posti di lavoro in ufficio sono costantemente in aumento. Se si considerano solo le aziende a prevalente attività d'ufficio (selezionate secondo le 18 categorie NOGA), si parla di circa 700 000 occupati a tempo pieno. La statistica infortuni di queste aziende evidenzia ogni anno una media di 15 000 infortuni professionali riconosciuti, per un costo annuo di prestazioni assicurative di oltre 73 milioni di franchi³. È probabile che le cifre degli infortuni

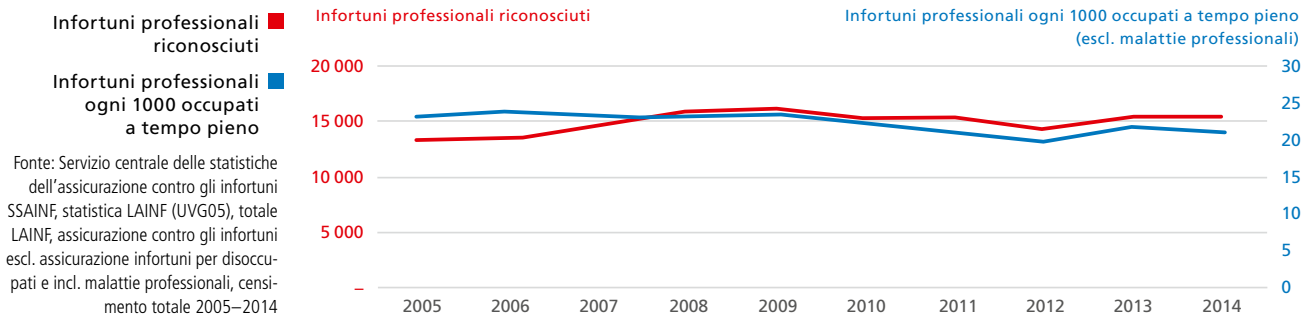
professionali negli uffici di tutti i rami di attività e i relativi costi siano leggermente più alti.

¹ Fonte, SSAINF, Statistica infortuni LAINF 2016, Rischio d'infortunio per ramo di attività 2014, tabella 1.2 (in tedesco e in francese)

² Fonte, SSAINF, statistica LAINF (UVG05), totale LAINF, assicurazione infortuni professionali escl. assicurazione infortuni per disoccupati e incl. malattie professionali, censimento totale 2005–2014

³ Infortuni professionali riconosciuti escl. assicurazione infortuni per disoccupati e malattie professionali riconosciute, registrate di recente per gli anni 2005–2014. Sono state considerate solo le categorie NOGA 2008: 58, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 68, 69, 70, 73, 74, 77, 79, 82, 91, 94. Fonte: SSAINF, statistica LAINF (UVG05), totale LAINF, assicurazione infortuni professionali escl. assicurazione infortuni per disoccupati e incl. malattie professionali, censimento totale 2005–2014, escluse variazioni di valore del capitale nel 2014 a seguito delle nuove basi di calcolo delle rendite.

Infortuni professionali riconosciuti e rischio d'infortunio professionale: Uffici



Dinamiche di infortunio

Con circa un terzo di tutti gli infortuni, inciampi e cadute sono gli eventi che ricorrono di più, soprattutto sulle scale. Ma anche pavimenti bagnati, soglie non segnalate, vie di circolazione ingombre di ostacoli, scarsa illuminazione o calzature inadeguate possono causare inciampi e cadute. Relativamente frequenti sono anche gli infortuni causati da impatti con altre persone, installazioni o mezzi di trasporto, ad esempio contro porte in vetro non segnalate. È necessario prestare attenzione nel manipolare utensili a mano, forbici o coltelli così da evitare ferite da taglio quando si imballano o disimballano merci, mentre si gestisce la corrispondenza o si smaltiscono i rifiuti. Speciale attenzione meritano le strutture di stoccaggio: la caduta di archivi o cassettiere può provocare gravi infortuni.

Rischi per la salute

I rischi per la salute stanno acquisendo un ruolo sempre più importante sul piano economico, sebbene sia difficile avere un quadro preciso dei problemi di questo tipo che si verificano negli uffici. Anche i rischi psicosociali sono in aumento costante. Le conseguenze più frequenti sono disturbi muscolo-scheletrici e patologie legate allo stress.

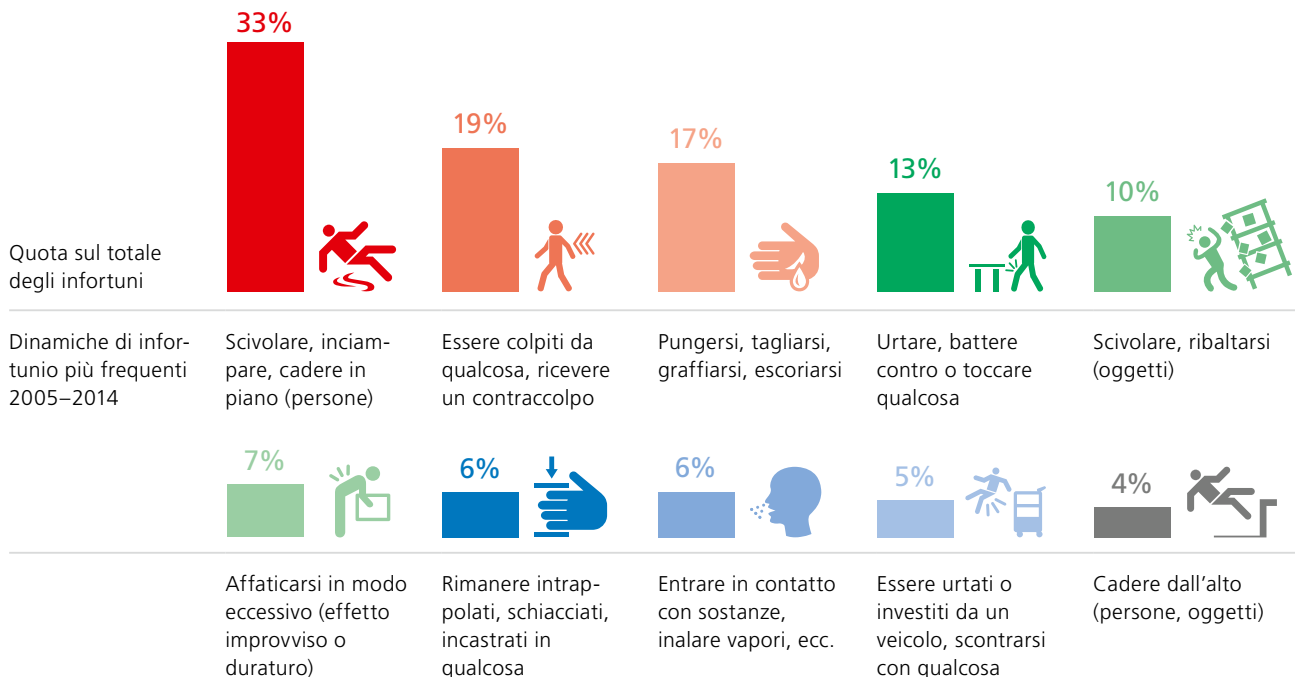
Uno studio della SECO¹ ha rivelato che ogni anno, in Svizzera, lo stress comporta costi pari a 4,2 miliardi di franchi. Questa cifra comprende le spese per l'assistenza sanitaria e le spese di automedicazione contro lo stress e le assenze. Un altro studio della SECO² indica che i disturbi all'apparato locomotore nelle aziende costano circa 3,3 miliardi di franchi.

¹ SECO, Les coûts du stress en Suisse, 2003, www.seco.admin.ch

² Conditions de travail et maladies de l'appareil locomoteur – Estimation du nombre de cas et des coûts macroéconomiques pour la Suisse, Läubli&Müller, 2009, DEFR/SECO/ABGG
Download: www.seco.admin.ch

Frequenza infortunistica in base alle cause nelle aziende a prevalente attività d'ufficio, (2005–2014)

(categorie considerate secondo NOGA 2008: 58, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 68, 69, 70, 73, 74, 77, 79, 82, 91, 94)



Fonte: SSAINF, statistica LAINF (Pool), totale LAINF, assicurazione infortuni professionali escl. assicurazione infortuni per disoccupati ed escl. malattie professionali, 2005–2014.
Stima sulla base di un campione statistico. Conteggi multipli possibili: un infortunio può presentare più di una dinamica.

Sistemi per la sicurezza sul lavoro e la tutela della salute

Le prescrizioni in materia di sicurezza sul lavoro e tutela della salute sono state definite dal legislatore. Nel settore della sicurezza sul lavoro, le disposizioni più importanti sono contenute nella Legge federale sull'assicurazione contro gli infortuni (LAINF) e nella relativa Ordinanza sulla prevenzione degli infortuni e delle malattie professionali (OPI). La tutela della salute è disciplinata dalla Legge federale sul lavoro nell'industria, nell'artigianato e nel commercio (Legge sul lavoro, LL) e dalle relative ordinanze, in particolare l'Ordinanza 3 concernente la legge sul lavoro (OLL 3). Nell'allegato 1 (Basi legali) è riportato un elenco delle principali leggi e ordinanze.

Direttiva MSSL della CFSL

Sulla base delle suddette disposizioni di legge, la CFSL ha pubblicato la Direttiva concernente il ricorso ai **medici** del lavoro e agli altri **specialisti** della **sicurezza** sul **lavoro** (Direttiva CFSL 6508, Direttiva **MSSL**). La direttiva spiega gli obbli-

ghi del datore di lavoro in materia di sicurezza sul lavoro e tutela della salute. Il sistema MSSL viene illustrato in dettaglio nelle pagine seguenti attraverso un programma articolato in 10 punti. Gli aspetti più importanti sono:

- un'organizzazione mirata delle competenze e dei processi in un sistema di sicurezza aziendale;
- il ricorso ai medici del lavoro e agli altri specialisti della sicurezza sul lavoro (specialisti MSSL), nella misura in cui si presentano pericoli particolari in azienda;
- la formazione e l'istruzione del personale nell'ambito delle sue attività, tenendo conto degli aspetti rilevanti ai fini della sicurezza e delle regole di sicurezza;
- l'individuazione completa dei pericoli in azienda e la relativa pianificazione delle misure.

Adottando una procedura sistematica, è possibile prevenire gli infortuni e le malattie professionali ed evitare conseguenze a livello personale, organizzativo e finanziario. Il modo migliore per centrare questo obiettivo è istituire un sistema di sicurezza basato sulla realtà aziendale.

Ogni azienda deve disporre di un sistema di sicurezza elaborato in funzione dei pericoli e delle problematiche legate alla salute cui è esposta. La CFSL indica alle aziende come mettere a punto un sistema di sicurezza in base alle proprie esigenze. Le soluzioni individuali sono adatte per le aziende che sono in grado di gestire sistemi di sicurezza propri. Le soluzioni collettive sono indicate invece per le aziende che desiderano realizzare un sistema di sicurezza insieme ad altre imprese, avvalendosi anche di un supporto esterno. Rientrano in questa categoria in particolare le **soluzioni settoriali**, le **soluzioni per gruppi di aziende** (grandi aziende) e le **soluzioni modello** (soluzioni campione di una ditta di consulenza). Sul suo sito web, la CFSL gestisce un elenco di tutte le soluzioni interaziendali certificate per la sicurezza (www.cfsl.ch > MSSL).

MSSL: il sistema di sicurezza

La Direttiva MSSL della CFSL prevede un sistema di sicurezza aziendale, articolato in 10 punti che servono a garantire luoghi di lavoro sicuri e salubri e a promuovere la cultura della sicurezza nelle aziende:

1. Principi guida in materia di sicurezza, obiettivi di sicurezza

La direzione aziendale deve dichiarare esplicitamente la sua intenzione di garantire la sicurezza e la tutela della salute. Essa risponde infatti della sicurezza e della salute del personale sul posto di lavoro e deve pertanto assumersi i compiti direttivi legati a questa responsabilità. Al riguardo deve formulare obiettivi vincolanti in ambito di sicurezza sul lavoro e tutela della salute e raccogliarli in linee guida.

2. Organizzazione della sicurezza

In ogni sito dell'azienda bisogna designare una persona preposta alla sicurezza sul lavoro, i cui compiti comprendono il coordinamento aziendale interno, la verifica delle necessarie misure di sicurezza e l'istruzione del personale. I compiti, le responsabilità e le competenze degli addetti alla sicurezza, dei superiori e dei lavoratori devono essere definiti in modo chiaro e preciso, ad esempio registrandoli in un mansionario. Affinché possa esercitare le sue funzioni, l'addetto alla sicurezza deve avere a disposizione il tempo necessario all'interno del normale carico di lavoro (a seconda delle dimensioni dell'azienda).

Ci si deve accertare che le eventuali ditte terze con cui si collabora conoscano e rispettino le regole di sicurezza. Per la valutazione dei pericoli specifici, bisogna ricorrere a uno specialista della sicurezza sul lavoro (MSSL, ad es. medico del lavoro, igienista del lavoro, ingegnere della sicurezza o esperto della sicurezza).

3. Formazione, istruzione, informazione

Tutti i lavoratori devono ricevere un'adeguata istruzione o formazione in base all'attività che sono chiamati a svolgere. Bisogna quindi stabilire per iscritto che tipo di formazione e istruzione deve acquisire ogni lavoratore. Le attività di formazione interne ed esterne devono essere pianificate per tempo. Diverse associazioni professionali, di categoria, società private del settore sicurezza sul lavoro e tutela della salute nonché la Suva propongono molti corsi (per gli indirizzi, vedi allegato).

La formazione dei neoassunti e dei lavoratori temporanei è molto importante, in quanto si tratta di due categorie di lavoratori particolarmente esposte agli infortuni. A tale scopo, per le attività rilevanti in termini di sicurezza, è necessario programmare una formazione con cadenza almeno annuale. Le informazioni, le istruzioni e

le attività formative (anche esterne) di una certa rilevanza devono essere documentate.

La documentazione idonea per i corsi può essere costituita, ad esempio, da manuali di macchinari e apparecchiature, liste di controllo e promemoria del settore e della Suva nonché dal presente opuscolo.

4. Regole di sicurezza

In base ai pericoli, è necessario decidere insieme ai collaboratori per quali attività stabilire e rispettare opportune norme di sicurezza. Per attività e processi critici, occorre redigere chiare istruzioni di lavoro. Le regole da seguire sono definite nelle liste di controllo settoriali e della Suva, negli opuscoli, nelle istruzioni per l'uso, negli opuscoli informativi e nelle schede di sicurezza.

Le istruzioni di lavoro devono essere concise e univoche. Accordi chiari e vincolanti incrementano la sicurezza. Bisogna dare il giusto riconoscimento ai comportamenti conformi alla sicurezza e correggere tempestivamente quelli a rischio, adottando se necessario adeguate sanzioni. Dare per primi il buon esempio: questo ha un'enorme importanza.

Vanno collocati nelle varie zone dell'edificio e sulle apparecchiature i segnali di avvertimento, di divieto e di obbligo rilevanti per la propria azienda e ci si deve accertare che tutti i collaboratori conoscano e comprendano le regole di sicurezza.

5. Individuazione dei pericoli, valutazione dei rischi

Soltanto se si conoscono i pericoli è possibile eliminarli. L'individuazione dei rischi legati alla sicurezza e alla salute è quindi uno dei principali compiti in materia di sicurezza. Facilitano

questo lavoro le liste di controllo e altri supporti informativi. Se per un determinato pericolo in azienda non è possibile reperire una lista di controllo adatta, si devono cercare altre pubblicazioni (ad es. l'individuazione dei pericoli della soluzione settoriale) che possono fornire informazioni utili. Se in azienda mancano le conoscenze per valutare pericoli specifici e definire le necessarie misure di sicurezza, bisogna rivolgersi agli specialisti della sicurezza sul lavoro (MSSL, ad es. medici del lavoro, igienisti del lavoro, ingegneri della sicurezza o esperti della sicurezza).

Obblighi				
Divieti				
Pericoli				

Regole chiare = Maggiore sicurezza



- **pericoli elettrici**, ad es. da scosse elettriche causate da cavi o connettori difettosi, ecc.
- **pericoli termici**, ad es. da superfici o vapori caldi, ecc.
- **pericoli di incendio e di esplosione**, ad es. dovuti a sostanze chimiche
- **sostanze pericolose per la salute**, ad es. gas, liquidi, vapori di prodotti chimici come detergenti o solventi
- **problemi all'apparato locomotore**, causati ad es. da movimentazione di carichi, condizioni non ergonomiche
- **sollecitazioni ambientali**, ad es. dovute a microclima, calore, umidità, ecc.
- **sollecitazioni fisiche**, ad es. dovute a rumore, raggi UV
- **sollecitazioni psicosociali**, ad es. dovute a organizzazione carente del lavoro, ritmi pressanti, fretta, orari di lavoro irregolari, ecc.

Pericoli principali:

- **pericoli meccanici**, ad es. da apparecchiature, mezzi di trasporto, oggetti affilati o appuntiti, ecc.
- **pericolo di inciampo e caduta**, ad es. da pavimenti e scale scivolosi, soglie, ostacoli posti sulle vie di circolazione, calzature inadeguate, ausili di salita impropri, ecc.

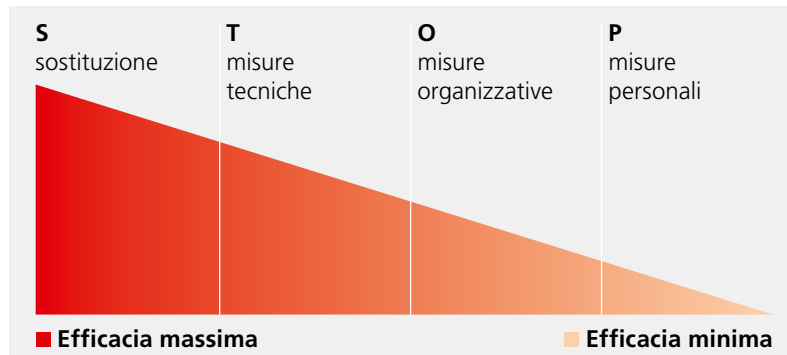
6. Pianificazione e realizzazione delle misure

L'individuazione dei pericoli è fondamentale per definire le misure, che devono essere pianificate e realizzate secondo il principio STOP:

- S** Sostituzione, ossia sostituire attività o sostanze con altre che non presentano rischi.
- T** Prevenire il pericolo adottando misure **Tecniche** (ad es. dispositivi di protezione).
- O** Prevenire o ridurre il pericolo adottando misure **Organizzative** (formazioni, istruzioni, regole, direttive, manutenzione, controlli).
- P** Misure di protezione **Personale**, ad es. utilizzo di dispositivi di protezione individuale.

È importante tenere presente che l'efficacia delle misure S-T-O-P diminuisce nella direzione indicata (vedi grafico). Per ciò che riguarda la pianificazione delle misure, bisognerebbe quindi innanzitutto valutare le

*L'efficacia è in ordine
decrescente (gerarchia
delle misure).*



misure sostitutive o quelle tecniche. Se non è possibile, i rischi vanno impediti o quanto meno ridotti adottando misure organizzative o personali. Le misure adottate devono essere documentate.

7. Organizzazione in caso d'emergenza

In caso di infortunio o di patologia acuta, il soccorso deve essere rapido. Per risparmiare tempo, è utile disporre di un piano di allarme con i numeri di telefono e gli indirizzi di medici e servizi di soccorso. Nell'organizzazione dei primi soccorsi, non bisogna dimenticare i posti di lavoro individuali (ad es. il magazzino).

Finché non arrivano i soccorsi, è necessario prestare le prime cure ai feriti. A tale scopo, occorre formare un adeguato numero di persone (vedi art. 36 OLL 3 e le corrispondenti indicazioni). La formazione va ripetuta a intervalli regolari.

Si deve fare in modo che il materiale di primo soccorso sia sempre a portata di mano, completo e in perfette condizioni. Bisogna prestare particolare attenzione anche alla prevenzione e alla lotta antincendio.

In questo caso è necessario simulare diversi scenari ed esercitarsi con il personale, ad es. evacuando un edificio. Bisogna percorrere periodicamente le vie di fuga e mostrare al personale dove si trovano i piani di allarme, il materiale di pronto soccorso, i mezzi antincendio e il punto di raccolta.

8. Partecipazione

Il diritto di partecipazione dei lavoratori è disciplinato dalla legge (art. 6a OPI, art. 48 LL e Legge sulla partecipazione). Grazie alla partecipazione, i lavoratori da soggetti passivi diventano parte attiva dell'azienda. Sfruttando le conoscenze del personale, si ottimizzano i processi aziendali. Il regolare coinvolgimento dei collaboratori crea una solida cultura della

sicurezza. È opportuno coinvolgere il personale nell'analisi dei rischi e delle sollecitazioni, nella definizione delle misure di sicurezza, nella loro attuazione e nella verifica della loro efficacia.

9. Protezione della salute

La tutela della salute sul posto di lavoro è disciplinata dalla Legge sul lavoro (art. 6 LL) e nell'Ordinanza 3 concernente la Legge sul lavoro. La tutela della salute è un campo molto vasto che comprende le tematiche più varie. Qui di seguito gli aspetti più rilevanti per gli uffici.

■ **Ergonomia.** Lavorare in ufficio significa rimanere a lungo in posizione seduta. Posta-



Notfall- und Alarmplan		
 Verhalten bei Brandfall	 Verhalten bei Unfällen	 Wichtige Telefonnummern
Ruhe bewahren! Brand melden: Tel. 118 oder Brandmeldezentrale • WER meldet? • WAS brennt? • WO brennt es? In Sicherheit bringen: • gefährdete Personen warnen und evakuieren • Fenster und Türen schließen • Feuerlöscher / Feuerlöscher benutzen • keinen Lift benutzen • Gebäude verlassen, nicht beim Zusammenstoß stehen Löschversuch unternehmen • Feuerlöscher benutzen • Brandbekämpfung beenden	Ruhe bewahren! Unfall melden: Tel. 144 • WER meldet? • WAS ist geschehen? • WO ist es geschehen? Sichern • Unfallstelle sichern, Gefahren beseitigen Helfen • Wenn nötig, Verletzte aus der Gefahrenzone bringen Erste Hilfe leisten: A. Alarm und Hilfe anfordern Brenn- oder Verletzungsgefahr B. Bedienung des ersten Hilfe-Set C. Verletzte mit Hilfe des ersten Hilfe-Set versorgen, Falls notwendig (Erst- oder weiterhin)	Ruhe bewahren! Feuerwehr 118 Polizei 112 Sanität 144 Notarzt Städt Rettg 1414 Toxicologischen Institut oder 044 251 51 51



zioni di lavoro organizzate secondo criteri ergonomici – con sedie flessibili, scrivanie regolabili in altezza nonché ausili ergonomici come poggiapiedi o portadocumenti – contribuiscono a ridurre i disturbi muscolo-scheletrici. Per sollevare e trasportare carichi poco maneggevoli o pesanti, è opportuno utilizzare i mezzi ausiliari e di trasporto messi a disposizione.

- **Rumore.** Rumori fastidiosi in uffici open space sono causa di scarsa concentrazione, distrazione e stress. L'ascolto involontario di conversazioni nonché di altri rumori molesti deve essere contenuto, per quanto possibile, mediante elementi fonoassorbenti e misure organizzative.
- **Microclima.** Occorre limitare i disturbi provocati da umidità dell'aria e temperature elevate adottando misure organizzative e di condizionamento dell'aria.
- **Sostanze che creano dipendenza.** Alcol e altre droghe hanno precise ripercussioni sulla salute. Per questo motivo devono essere bandite dal luogo di lavoro.

- **Fumo.** Il fumo danneggia i polmoni e l'apparato circolatorio. Rispetto agli altri, i fumatori rischiano di più di contrarre vari tipi di malattie. Si deve provvedere affinché nella propria azienda la Legge federale concernente la protezione contro il fumo passivo e la relativa ordinanza vengano rispettate.

- **Rischi psicosociali.** Stress, burnout, mobbing e molestie sessuali possono avere conseguenze gravi e devono essere affrontati per tempo avvalendosi di un aiuto professionale. Inoltre, lo stress aumenta il rischio di infortunio. Un clima di lavoro malsano, un'organizzazione carente, posti di lavoro inadeguati, ritmi pressanti e carichi eccessivi sono all'origine di disagi psicologici che incidono negativamente sul rendimento. I rischi psicosociali non vanno sottovalutati poiché possono compromettere la salute e comportare assenze prolungate.

- **Disposizioni speciali di tutela per gravidanza e maternità.** Per le donne incinte, si deve prevedere una valutazione dei rischi legati alle attività da loro svolte, ad es. riguardo alla manipolazione di sostanze pericolose per la salute, al sollevamento e trasporto di ca-

richi, al lavoro in piedi, ecc. Devono essere rispettate le prescrizioni dell'Ordinanza sulla protezione della maternità!

- **Disposizioni speciali di tutela per i giovani.** È necessario assegnare a giovani e apprendisti attività adeguate alla loro età e rispettare le norme in vigore sulla protezione dei giovani lavoratori!
- **Sostanze pericolose per la salute.** I prodotti per la pulizia possono causare problemi di salute (ad es. allergie). È necessario, dunque, utilizzare dispositivi di protezione individuale (ad. es. guanti). Le sostanze chimiche non vanno mai travasate in recipienti per alimenti (pericolo di scambio). Pertanto, occorre utilizzare sempre i contenitori originali!

Le seguenti tabelle forniscono ulteriori dati e misure specifiche per la maggior parte di queste tematiche. Lo stato tecnico attuale delle prescrizioni nel campo della prevenzione si trova nelle indicazioni relative alle ordinanze concernenti la Legge sul lavoro (per le fonti di riferimento, vedi allegato).

10. Controllo, audit

Un sistema di sicurezza è valido solo se viene anche controllato e migliorato con regolarità. Periodiche e sistematiche ispezioni di sicurezza in azienda devono essere effettuate per accertare che le misure tecniche, organizzative e comportamentali siano ancora efficaci, inserendo e documentando all'occorrenza i necessari interventi correttivi. In caso di modifiche dei processi lavorativi, di acquisto di nuove attrezzature di lavoro nonché a seguito di infortuni o quasi-infortuni, è particolarmente importante verificare il sistema di sicurezza ed eseguire le opportune misure di adeguamento.

Ogni anno bisogna stabilire degli obiettivi finalizzati al miglioramento della sicurezza sul lavoro e della tutela della salute sul lavoro. Questi obiettivi devono essere misurabili. Alla fine di ogni mese e anno va verificato se gli obiettivi sono stati raggiunti. Bisogna valutare i risultati e integrarli nella pianificazione successiva.

Contenuti e organizzazione del lavoro, organizzazione in caso d'emergenza

Salute e benessere sul lavoro

Infortuni e organizzazione del lavoro sono strettamente correlati. Un'organizzazione carente, competenze decisionali poco chiare, malintesi, ritmi di lavoro pressanti, cattive condizioni generali (ad es. rumore, postazioni di lavoro non ergonomiche) possono portare spesso a situazioni critiche. Gli infortuni e i problemi di salute, ad es. provocati da disturbi muscolo-scheletrici, possono provocare un forte calo del rendimento o lunghi

periodi di assenza dal lavoro. Spesso all'origine di un infortunio vi è un comportamento umano errato. Chi prende sul serio il fattore umano nella prevenzione degli infortuni deve prestare particolare attenzione sia al clima di lavoro sia a come il lavoro è organizzato, in quanto questi aspetti influiscono notevolmente sul comportamento del personale, condizionandone in modo decisivo la motivazione e anche la produttività.

Situazione / pericolo

Organizzazione del lavoro

Carichi di lavoro eccessivi o troppo ridotti, problemi psicosociali

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Tenere conto delle capacità del singolo (sia fisiche che intellettuali).
- ▶ Ampliare gli spazi di manovra individuale in ambito di organizzazione dell'attività e distribuire correttamente i carichi di lavoro.
- ▶ Assicurarsi che i compiti assegnati possano essere effettivamente eseguiti. Inoltre, offrire la possibilità di un «training on the job» o corsi di aggiornamento.
- ▶ Strutturare i compiti in modo che comportino diverse attività, ad es. organizzare, preparare, eseguire, controllare, ecc.
- ▶ Fare in modo che i compiti di routine siano alternati ad altre attività che richiedono percezione, riflessione o pianificazione. Esempio: rotazione su diversi posti di lavoro.
- ▶ Fare in modo che si possa lavorare senza inconvenienti. Evitare interruzioni legate a mansioni impreviste e attrezzature di lavoro non funzionanti.

Per maggiori informazioni

- SECO, www.psyatwork.ch
- SECO, «Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz, Teil 4 – Psychische Belastungen – Checklisten für den Einstieg» (solo in tedesco)
- CFSL, bollettino d'informazione 6233.i «Sicurezza sul lavoro e protezione della salute per le PMI del settore terziario, uffici»
- Suva, lista di controllo 67019.i «Formazione dei nuovi collaboratori»
- Suva, bollettino 44065.i «Stressato? Allora abbiamo qualcosa per Lei!»
- www.stressnostress.ch



Contenuti e organizzazione del lavoro, organizzazione in caso d'emergenza

Situazione / pericolo

Procedure di lavoro / Contenuti

Problemi psicosociali,
problemi di comunicazione

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Formulare gli obiettivi secondo il principio SMART: Specifici, **M**isurabili, **A**ppropriati, **R**ealistici, **T**emporalmente vincolanti.
- ▶ Far ripetere ai collaboratori con parole proprie i lavori loro assegnati. Rispondere a eventuali domande

Per maggiori informazioni

Vedi Organizzazione del lavoro



Situazione / pericolo

Comunicazione interna

Tensioni, problemi
interpersonali

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Fare in modo che ci sia una vera cultura del dialogo (tra colleghi e tra dipendenti e superiori).

Per maggiori informazioni

Vedi Organizzazione del lavoro



Situazione / pericolo

Gestione del personale

Stress, scarsa motivazione

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Assumersi le proprie responsabilità come superiore. Adempiere ai compiti direttivi.
- ▶ Definire in modo chiaro le procedure di lavoro.
- ▶ Occuparsi dei problemi segnalati.
- ▶ Concedere margini di azione sufficienti e dare la possibilità di partecipare alle decisioni.
- ▶ Fornire aiuto nelle situazioni di stress.
- ▶ Riconoscere ed elogiare il lavoro ben fatto.
- ▶ Assegnare ai dipendenti più anziani mansioni adeguate in base alle loro risorse e a eventuali limiti.



Per maggiori informazioni

Vedi Organizzazione del lavoro

Contenuti e organizzazione del lavoro, organizzazione in caso d'emergenza

Situazione/pericolo

Tensioni nei rapporti interpersonali / Prepo- tenza / Mobbing / Molestie sessuali

Disagio psicologico, clima
di lavoro malsano e calo
del rendimento

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Creare un punto di ascolto.
- ▶ Affrontare i conflitti irrisolti.
- ▶ Assumersi le proprie responsabilità come superiore.
Riconoscere i primi segnali di allarme ad es. scarsa
motivazione, irritabilità, assenze frequenti, ecc. e
intervenire tempestivamente.
- ▶ Eventualmente rivolgersi a un esperto.



Per maggiori informazioni

- SECO, www.psyatwork.ch
- SECO, opuscolo 710.062.i «Mobbing. Descrizione e aspetti legali»
- SECO, opuscolo 301.922.i «Molestie sessuali sul posto di lavoro.
Una guida per le lavoratrici e i lavoratori»
- SECO, opuscolo 301.926.i «Molestie sessuali sul posto di lavoro.
Informazioni per le datrici e i datori di lavoro»
- Altre pubblicazioni: vedi Organizzazione del lavoro

Situazione / pericolo

Alcol / Medicinali / Droghe

Dipendenza, maggiore propensione agli infortuni, danni alla salute, calo del rendimento, assenze dal lavoro

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Riconoscere i primi segnali di allarme, ad es. calo della concentrazione, stanchezza, ritardi sul lavoro, dimenticanze, aggressività, ecc. e mettere a disposizione un supporto interno o esterno per l'autoaiuto. Non esitare a rivolgersi a un aiuto esterno.
- ▶ Ridurre i condizionamenti esterni sul lavoro.
- ▶ Non mettere costantemente il personale sotto pressione con le scadenze.
- ▶ Eliminare le tensioni e gli scontri.
- ▶ Non consegnare medicinali al personale, neanche se non necessitano di prescrizione medica.



Per maggiori informazioni

- Suva, bollettino d'informazione 66095.i «Alcol e droghe sul lavoro: aspetti legali»
- Suva, bollettino 44052.i «Da una parte. D'altra parte. Tutto quello che occorre sapere su alcol e droghe nei luoghi di lavoro»
- Suva, sba156.i «Integrare invece di emarginare.»

Contenuti e organizzazione del lavoro, organizzazione in caso d'emergenza

Situazione/pericolo

Regolamenti sull'orario di lavoro e i tempi di riposo

Il mancato rispetto dei regolamenti in materia di orario di lavoro e tempi di riposo è causa di calo della concentrazione e del rendimento, problemi di salute da sovraccarico, assenze, disinteresse per il lavoro

Misure di prevenzione/da osservare

- ▶ Rispettare gli orari di lavoro stabiliti per legge e per contratto.
- ▶ Registrare le ore di lavoro conformemente alle normative di legge.
- ▶ Limitare il lavoro straordinario a un massimo di 170 ore/anno (per una durata massima della settimana lavorativa di 45 ore/settimana).
- ▶ Documentare le ore straordinarie e compensarle a breve termine.



Per maggiori informazioni

- SECO, opuscolo 710.078.i «Lavoro a turni: informazioni e consigli»
- SECO, UFCL 710.255.i «Indicazioni relative alla legge sul lavoro e alle ordinanze 1 e 2», artt. 73a e 73 b OLL 1

Situazione / pericolo

Pause e carenza di tempi di riposo

Disturbi alla vista, spossatezza, calo del rendimento, disturbi digestivi

Misure di prevenzione / da osservare

- Concedere pause regolari (vedi tabella).
- Prevedere brevi pause di 5 minuti ogni ora in caso di lavori che richiedono uno sforzo di concentrazione prolungato. È dimostrato che queste pause aumentano anche il rendimento.
- Rispettare un tempo di riposo di almeno 11 ore consecutive al giorno.



Orario di lavoro	Pausa (minimo)
più di 5,5 ore	1/4 ora
più di 7 ore	1/2 ora
più di 9 ore	1 ora

Per maggiori informazioni

- SECO, opuscolo 710.078.i «Lavoro a turni: informazioni e consigli»
- SECO, UFCL 710.255.i «Indicazioni relative alla legge sul lavoro e alle ordinanze 1 e 2», artt. 73a e 73 b OLL 1

Contenuti e organizzazione del lavoro, organizzazione in caso d'emergenza

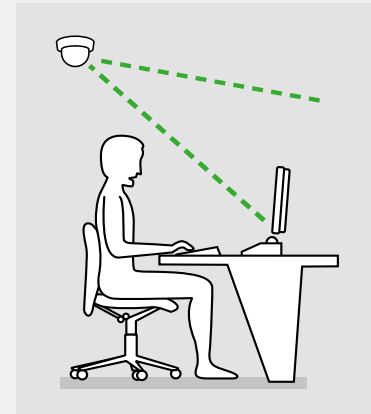
Situazione / pericolo

Posti di lavoro sorvegliati

Disagio psicologico dovuto all'ingerenza nella sfera privata

Misure di prevenzione / da osservare

- Installare un sistema di sorveglianza elettronico e personale tale che il comportamento dei lavoratori non possa essere registrato.



Per maggiori informazioni

- SECO, «Indicazioni relative alle ordinanze 3 e 4 concernenti la legge sul lavoro», art. 26 (disponibile solo in formato PDF)
- SECO, lista di controllo, Sorveglianza dei lavoratori sul posto di lavoro, (disponibile solo in formato elettronico)

Situazione / pericolo

Home office, posti di lavoro mobili

Disagio psicologico causato dalla mancanza di contatti umani, isolamento

Postazione di lavoro non organizzata secondo criteri ergonomici, posture forzate

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Tenere periodicamente delle riunioni di team per favorire supporto e scambio di informazioni.
- ▶ Incentivare i contatti tra colleghi.
- ▶ Muoversi e variare la posizione da seduti più di frequente.

Per maggiori informazioni
Vedi Organizzazione del lavoro



Situazione / pericolo

Uffici open space

Disagio provocato da una sfera privata insufficiente

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Collocare piante o mobili per delimitare delle zone e creare separazioni visive.
- ▶ Disporre i posti di lavoro che sono collocati uno di fronte all'altro in modo tale da evitare il contatto visivo costante.
- ▶ Fare in modo che ogni lavoratore abbia sufficiente libertà di movimento.

Per maggiori informazioni

- SECO, «Indicazioni relative alle ordinanze 3 e 4 concernenti la legge sul lavoro», artt. 23 e 24 OLL 3 (disponibile solo in formato PDF)
- SECO, opuscolo 710.240.i «Uffici open space»



Contenuti e organizzazione del lavoro, organizzazione in caso d'emergenza

Situazione/pericolo

Fattori di disturbo

Stress, malessere fisico
e psicologico

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Ridurre i rumori fastidiosi dovuti alle conversazioni telefoniche dei colleghi, alle discussioni di chi lavora accanto, ecc., adottando misure di riduzione del rumore o installando appositi schermi.
- ▶ Evitare profumi, candele e pietre profumate, odori corporei o emanati da cibi perché possono essere causa di stress fastidioso. Possibile soluzione: affrontare l'argomento delle emissioni di odori e introdurre regole di comportamento.
- ▶ Rispettare le norme di tutela contro il fumo passivo.



Per maggiori informazioni

- SECO, «Indicazioni relative alle ordinanze 3 e 4 concernenti la legge sul lavoro», da art. 15 ad art. 22 OLL 3 (disponibile solo in formato PDF)
- Legge federale concernente la protezione contro il fumo passivo (RS 818.31)

Situazione / pericolo

Accoglienza clienti / Sportello / Servizio clienti

Stress causato dall'obbligo di dover essere sempre gentili

Atti di violenza/aggressività da parte dei clienti

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Prevedere pause, sostituzioni, alternanza con altre attività.
- ▶ Prevedere un piano di sicurezza e adottare adeguate misure di sicurezza (sistema di allarme, vie di fuga, richiesta di aiuto).
- ▶ Discutere i problemi all'interno del team.
- ▶ Non lasciare da solo il personale. Installare un pulsante per le chiamate di emergenza.



Situazione / pericolo

Trasferte di lavoro

Maggiore rischio d'infortunio a causa di una minore concentrazione

Sovraccarico

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Non telefonare, fumare o mangiare quando si è al volante.
- ▶ Non mettersi in viaggio se non si è in condizioni psichiche idonee.
- ▶ Prevedere un tempo sufficiente per i contatti con i clienti e per il tragitto fino al successivo impegno di lavoro.

Per maggiori informazioni

- Suva, lista di controllo 67172.i «Sicurezza nel servizio esterno», Parte 1 «Trasferte»



Contenuti e organizzazione del lavoro, organizzazione in caso d'emergenza

Situazione / pericolo

Disposizioni speciali di tutela in caso di maternità

Pericoli e conseguenze negative per la madre e il bambino

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Rispettare un orario di lavoro massimo di 9 ore giornaliere durante tutta la gravidanza.
- ▶ Rispettare il divieto di occupazione di 8 settimane dopo il parto.
- ▶ Verifica delle condizioni di lavoro:
 - Prevedere un'occupazione più leggera in caso di attività svolte prevalentemente in piedi o in condizioni ergonomiche inadeguate.
 - Valutare i rischi dei lavori da svolgere.
 - Adeguare lo spostamento di carichi pesanti in base allo stato di avanzamento della gravidanza e interrompere del tutto tale attività a partire dal 7° mese.
- ▶ Dare la possibilità di stendersi.
- ▶ Sono proibiti livelli di rumore pari o superiori a 85 dB.
- ▶ Concedere alle madri il tempo necessario per l'allattamento e mettere a disposizione uno spazio adeguato per questo.

Per maggiori informazioni

- SECO, opuscolo 710.233.i «Maternità – protezione delle lavoratrici»
- SECO, pieghevole 710.220.i «Lavoro e salute – Gravidanza, maternità, allattamento»
- SECO, «Pianificazione del tempo di lavoro e maternità», maggio 2014 (disponibile solo in formato elettronico)
- Suva, direttiva 1903.f «Valeurs limites d'exposition aux postes de travail, valeurs VME/VLE, valeurs VBT, valeurs admissibles pour les agents physiques aux postes de travail» (solo in tedesco e in francese)



Situazione / pericolo

Disposizioni speciali di tutela per giovani e apprendisti

Maggiore rischio di infortunio, agenti nocivi, sovraccarico

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Assegnare attività adeguate all'età dei giovani.
- ▶ Valutare i rischi correlati ai lavori da svolgere e adottare misure di protezione appropriate.
- ▶ Ridurre al minimo il sollevamento e il trasporto di carichi. Mettere a disposizione ausili adeguati per carichi pesanti o poco maneggevoli. Rispettare i valori massimi dei carichi.



Per maggiori informazioni

- SECO, Indicazioni relative all'ordinanza 5 concernente la legge sul lavoro
- SECO, opuscolo 710.063.i «Protezione dei giovani lavoratori – Informazioni per i giovani fino a 18 anni»
- SECO, «Indicazioni relative alle ordinanze 3 e 4 concernenti la legge sul lavoro», art. 25 OLL 3 (disponibile solo in formato PDF)
- SECO, «Opuscolo sulla protezione dei giovani lavoratori»
- Dipartimento federale dell'economia, della formazione e della ricerca, «Ordinanza del DEFR del 4 dicembre 2007 sui lavori pericolosi per i giovani» (RS 822.115.2)
- Dipartimento federale dell'economia, della formazione e della ricerca, «Ordinanza del DEFR del 21 aprile 2011 sulle deroghe al divieto del lavoro notturno e domenicale durante la formazione professionale di base» (RS 822.115.4)

Contenuti e organizzazione del lavoro, organizzazione in caso d'emergenza

Situazione / pericolo

Portiere, custode, corriere, artigiano (persone che lavorano da sole)

Infortunio, malattia, males-
sere, reazione sbagliata,
reazione inaspettata

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Mantenere un contatto diretto e regolare con queste persone (rientra nella responsabilità del superiore).
- ▶ In prossimità della postazione della persona tenuta a lavorare da sola, garantire un collegamento con una postazione sempre occupata (telefono, cellulare, walkie-talkie, allarme via cavo **1** o via radio).
- ▶ Tenere aggiornati gli indirizzi cui rivolgersi in situazioni di emergenza e di allarme.
- ▶ Telefono con dispositivo a uomo morto.

Per maggiori informazioni

- Suva, lista di controllo 67023.i «Persone tenute a lavorare da sole»
- SECO, Opuscolo per le persone tenute a lavorare da sole



Situazione / pericolo

Protezione antincendio

Ustioni, intossicazioni

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Definire misure di protezione antincendio e procedure di evacuazione e istruire regolarmente il personale al riguardo.
- ▶ Rispettare il divieto di fumare in azienda.
- ▶ Accertarsi che gli estintori siano sottoposti a manutenzione regolare e siano pronti all'uso.
- ▶ Conservare i materiali infiammabili in contenitori ignifughi.

Per maggiori informazioni

- Associazione degli istituti cantonali di assicurazione antincendio AICAA, direttive antincendio: www.praever.ch



Situazione / pericolo

Sistema di allarme / Organizzazione in caso d'emergenza / Pronto soccorso

Arrivo in ritardo delle
squadre di soccorso

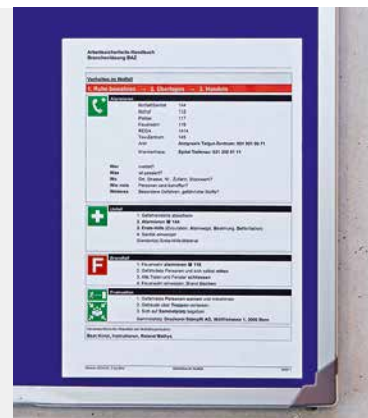
Materiale di primo soccorso
non reperibile, non disponi-
bile o incompleto, mancata
formazione

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Definire un sistema di allarme / un piano d'emergenza, in modo da garantire l'intervento immediato delle squadre di soccorso.
- ▶ Istruire periodicamente il personale su come dare l'allarme.
- ▶ Appendere le indicazioni relative a postazioni di allarme e numeri di telefono in modo da renderli ben visibili, verificarli e aggiornarli periodicamente.
- ▶ Stabilire l'ubicazione del punto di raccolta e informare il personale.
- ▶ Mettere a disposizione una cassetta di pronto soccorso con disinfettanti e fasciature, verificandone periodicamente la completezza e le date di scadenza.
- ▶ Nelle aziende più grandi, installare le attrezzature necessarie in più punti e contrassegnarle con una croce bianca su sfondo verde.
- ▶ Designare i responsabili del pronto soccorso e formarli adeguatamente.

Per maggiori informazioni

- Suva, lista di controllo 67062.i «Piano d'emergenza per posti di lavoro fissi»
- Suva, bollettino 67062/1.i «Come comportarsi in caso di emergenza» (documento Word)
- Suva, cartolina 88217/1.i «Tessera per i casi di emergenza»
- Suva, manifestino 2806.i «Infortunio: cosa fare? Agire presto e nel modo giusto»
- Suva, manifestino 55212.i «Agire correttamente in caso d'emergenza»
- SECO, «Indicazioni relative alle ordinanze 3 e 4 concernenti la legge sul lavoro», art. 36 OLL 3 (disponibile solo in formato elettronico)
- www.samaritani.ch



Posti di lavoro in ufficio, ambiente di lavoro, ergonomia

Più rendimento e motivazione grazie a posti di lavoro perfettamente organizzati

Un posto di lavoro organizzato in maniera ottimale è la migliore premessa per incrementare rendimento e motivazione nei collaboratori. Per ravvivare l'ambiente e renderlo gradevole, sul posto di lavoro si possono usare elementi di arredo flessibili, colori, piante e altre installazioni.

Per evitare o eliminare i fattori negativi o dannosi per la salute, occorre prestare attenzione e adottare misure adeguate. Tensioni musco-

lari continue provocano crampi e irrigidimenti, una scarsa illuminazione stanca inutilmente la vista ed è causa di affaticamento precoce nonché di cali di concentrazione. Per questo è importante considerare la prevenzione degli infortuni o le condizioni dannose per la salute già al momento di progettare gli spazi degli uffici.

I dipendenti che possono collaborare all'organizzazione del proprio posto di lavoro spesso si rivelano persone più responsabili e più partecipative.

Situazione / pericolo

Tipo di attività

Affaticamento precoce, disturbi circolatori, problemi muscolo-scheletrici

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Organizzare e allestire la postazione di lavoro in base all'attività da svolgere (ad es. lavoro al videoterminale, al telefono, allo sportello, attività mista, ecc.).
- ▶ Adattare sedie, scrivanie e altre attrezzature di lavoro alla persona e al tipo di attività da svolgere.



Per maggiori informazioni

- CFSL, Strumento di prevenzione online «www.box-cfsl.ch»
- Suva, WBT – «Ergonomia al videoterminale» www.suva.ch/files/wbt/index_i.html

Situazione / pericolo

Sedia

Affaticamento precoce, disturbi circolatori alle gambe, respirazione e circolazione sanguigna ridotte a causa della compressione dell'addome

Intrappolamento della mano

Problemi alla schiena

Misure di prevenzione / da osservare

Le sedie da lavoro devono soddisfare i seguenti requisiti minimi:

- ▶ altezza del sedile **1** facilmente regolabile (38–52 cm)
- ▶ possibilità di poggiare i piedi completamente a terra
- ▶ seduta **2** imbottita e anatomica, profondità e inclinazione regolabili
- ▶ bordo anteriore del sedile **3** arrotondato
- ▶ inclinazione dello schienale **4** facile da regolare e bloccare
- ▶ schienale ergonomico in corrispondenza della zona lombare o dotato di supporto lombare **5** all'altezza dei fianchi
- ▶ sedie dotate di rotelle adatte al tipo di pavimento **6** (moquette o rivestimento rigido)
- ▶ braccioli corti e regolabili in altezza **7** per evitare urti contro il bordo della scrivania
- ▶ postura rilassata, con un angolo formato da busto e gambe superiore a 90°
- ▶ schiena dritta

Per maggiori informazioni

- CFSL, Strumento di prevenzione online «www.box-cfsl.ch»
- SECO, «Indicazioni relative alle ordinanze 3 e 4 concernenti la legge sul lavoro», artt. 23, 24 OLL 3 (disponibile solo in formato PDF)
- SECO, opuscolo 710.068.i «Lavorare seduti»
- Suva, WBT – Ergonomia al videoterminale, www.suva.ch/files/wbt/index_i.html



Posti di lavoro
in ufficio,
ambiente di
lavoro,
ergonomia

Situazione / pericolo

Scrivania

Posture scorrette, affaticamento precoce, disturbi muscolo-scheletrici, mal di testa, abbagliamenti, malessere

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Regolare l'altezza della scrivania in base alla statura. Se non è possibile, impostare l'altezza ideale con il prolungamento delle gambe del tavolo o con una pedana e adeguare l'altezza di seduta.
- ▶ Prevedere uno spazio di movimento sufficiente sotto la scrivania, in modo da poter allungare liberamente le gambe.
- ▶ Spostare oggetti che sono potenzialmente d'intralcio, ad es. cestini per la carta, computer, ecc.
- ▶ Fare in modo che la superficie di lavoro della scrivania abbia una profondità e una larghezza adeguate; per gli schermi da 17", la profondità minima è pari a 80 cm.
- ▶ Disporre le apparecchiature in modo ergonomico, ossia a portata di mano (tastiera) o alla giusta distanza degli occhi dallo schermo (per i dettagli vedi dopo).
- ▶ Preferire scrivanie con bordi arrotondati per evitare punti di compressione sugli avambracci.
- ▶ Preferire scrivanie con superficie piacevole al tatto, evitando materiali freddi e riflettenti.
- ▶ In caso di scrivanie non regolabili in altezza, regolare l'altezza di seduta in modo che i gomiti siano in linea con la tastiera.
- ▶ Se i piedi non poggiano completamente a terra, usare un ampio poggipiedi.

Per maggiori informazioni

- CFSL, Strumento di prevenzione online «www.box-cfsl.ch»
- Suva, WBT – «Ergonomia al videoterminale» www.suva.ch/files/wbt/index_i.html
- SECO, «Indicazioni relative alle ordinanze 3 e 4 concernenti la legge sul lavoro», artt. 23, 24 OLL 3 (disponibile solo in formato PDF)



Situazione/pericolo

Schermo / Tastiera / Mouse

Posture scorrette, affaticamento precoce, disturbi alla vista, abbagliamenti, disturbi muscolo-scheletrici

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Regolare schermo, tastiera e mouse in base alle esigenze individuali.

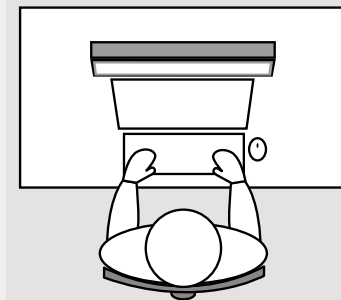
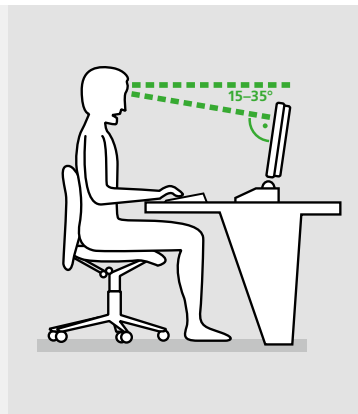
Schermo

- ▶ Il bordo superiore dello schermo deve trovarsi a circa un palmo sotto l'orizzontale. Tenendo la testa rilassata, la direzione dello sguardo verso il centro dello schermo deve avere un angolo d'inclinazione verso il basso di 30° circa, un po' più in basso se si portano occhiali con lenti progressive.
- ▶ Sistemare lo schermo in modo che la direzione dello sguardo sia parallela alle finestre e alle sorgenti luminose per evitare riflessi.
- ▶ L'asse del corpo e quello dello schermo devono coincidere. Evitare di ruotare il busto.
- ▶ La distanza di visione deve essere compresa tra 50 e 80 cm, in base alla dimensione dei caratteri.
- ▶ Personalizzare la regolazione dello schermo (contrasto, luminosità, dimensione dei caratteri).

Tastiera

- ▶ La tastiera deve essere parallela al bordo della scrivania, a una distanza minima di 20 cm.

Continua a pagina 40



Posti di lavoro
in ufficio,
ambiente di
lavoro,
ergonomia

Situazione / pericolo

Schermo / Tastiera / Mouse (continua)

Misure di prevenzione / da osservare

Continua da pagina 39

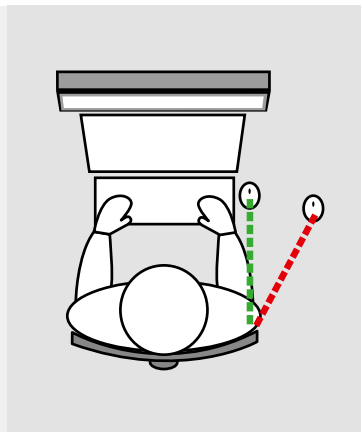
- ▶ Quando si scrive, non deve essere necessario sollevare il dorso della mano: con le spalle rilassate, i tasti devono trovarsi all'altezza dei gomiti. Scegliere possibilmente dei modelli bassi, con una superficie dei tasti a circa 2–3 cm sopra la superficie della scrivania.
- ▶ Per lavori di scrittura prolungati, utilizzare un supporto per i palmi delle mani (non posizionare sotto l'articolazione → sindrome del tunnel carpale!). Se s'inseriscono frequentemente dati numerici, utilizzare una tastiera con tastierino numerico separato.

Mouse

- ▶ Il mouse deve essere spostato senza sollevare il dorso della mano ed essere facilmente raggiungibile (braccio non teso, palmi non appoggiati).
- ▶ Adeguare le dimensioni del mouse a quelle della superficie della mano così da poter cliccare senza sforzi.
- ▶ Sostituire il doppio clic con un solo clic.
- ▶ I mouse senza il filo e le rotelline per lo scorrimento facilitano il lavoro, in caso di uso frequente del mouse.

Per maggiori informazioni

- CFSL, Strumento di prevenzione online «www.box-cfsl.ch»
- Suva, WBT – «Ergonomia al videoterminale» www.suva.ch/files/wbt/index_i.html
- SECO, «Indicazioni relative alle ordinanze 3 e 4 concernenti la legge sul lavoro», artt. 23–24 OLL 3 (disponibile solo in formato PDF)



Situazione / pericolo

Spazio di movimento / Aree comuni / Vie di circolazione

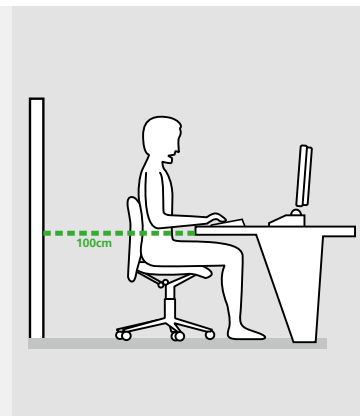
Affaticamento precoce dovuto a posture forzate, mobilità limitata, maggiore distrazione, disturbo causato da altri collaboratori, disturbi muscolo-scheletrici, senso di oppressione, maggiore rischio di infortunio (inciampi/cadute)

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Evitare spazi ristretti. Prevedere uno spazio di movimento per la sedia di almeno 100 cm tra il bordo della scrivania e il mobile/altro oggetto alle spalle.
- ▶ Prevedere vie di circolazione di almeno 80 cm di larghezza.
- ▶ In corrispondenza delle vie di circolazione principali lungo le quali si trovano le postazioni di lavoro, prevedere una zona di passaggio di almeno 120 cm.
- ▶ Inserire delle pause di lavoro, soprattutto se si lavora intensamente al videoterminale. Compiere esercizi di rilassamento o di ginnastica.

Per maggiori informazioni

- CFSL, Strumento di prevenzione online «www.box-cfsl.ch»
- SECO, «Indicazioni relative alle ordinanze 3 e 4 concernenti la legge sul lavoro», art. 24 OLL 3 (disponibile solo in formato PDF)



Posti di lavoro
in ufficio,
ambiente di
lavoro,
ergonomia

Situazione / pericolo

Postura del corpo / Posizione seduta o in piedi prolungata / Attività frequente di sollevamento e trasporto

Disturbi muscolo-scheletrici, ossia problemi all'apparato locomotore, mal di schiena, dolori alla nuca/al collo, tensioni muscolari

Disturbi circolatori, emorroidi, gambe gonfie, varici, affaticamento precoce

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Creare postazioni di lavoro che consentano di alternare la posizione seduta con quella in piedi (ad es. scrivania alta, tavoli regolabili in altezza).
- ▶ Per chi lavora sempre in piedi, mettere a disposizione ausili per la posizione eretta e tappetini morbidi. Prevedere un numero adeguato di pause.
- ▶ Adattare il posto di lavoro alle esigenze individuali ed eventualmente rivolgersi a un esperto di ergonomia.
- ▶ Per trasporti frequenti e in particolare per carichi pesanti, prevedere mezzi di trasporto adeguati.
- ▶ Sollevare e trasportare i carichi vicino al corpo.

Per maggiori informazioni

- SECO, pieghevole 710.068.i «Lavorare seduti»
- SECO, pieghevole 710.077.i «Lavorare in piedi»
- SECO, bollettino 710.067.i «Ergonomia»



Situazione / pericolo

Apparecchi laser / Stampanti / Fotocopiatrici

Irritazione delle vie respiratorie causata da polvere (del toner) e ozono

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Attenersi scrupolosamente alle istruzioni per l'uso del fabbricante.
- ▶ Collocare le apparecchiature in modo che le bocchette di aerazione non siano rivolte verso il personale.
- ▶ Se le apparecchiature sono di potenza elevata e vengono utilizzate di frequente, collocarle possibilmente in locali separati. Aerare regolarmente i locali.

Per maggiori informazioni

- CFSL, Strumento di prevenzione online «www.box-cfsl.ch»
- Suva, scheda tematica: «Stampanti laser, fotocopiatrici e toner: pericoli per la salute»



Posti di lavoro
in ufficio,
ambiente di
lavoro,
ergonomia

Situazione / pericolo

Ausili di salita

Lesioni dovute a cadute dall'alto

Misure di prevenzione / da osservare

- Utilizzare ausili di salita sicuri (non le sedie da ufficio!).



Per maggiori informazioni

- CFSL, Strumento di prevenzione online «www.box-cfsl.ch»

Situazione / pericolo

Illuminazione naturale – artificiale / Vista sull'esterno

Malesseri, abbagliamenti, riflessi, scarsa riconoscibilità di informazioni, disturbi fisici e psichici

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Garantire la vista sull'esterno.
- ▶ In assenza di vista sull'esterno, adottare misure compensative, ad es.:
 - brevi camminate all'esterno
 - brevi soggiorni in luoghi con vista sull'esterno
 - rotazione in postazioni di lavoro con vista sull'esterno
 - pause supplementari (pagate) in locali con vista sull'esterno (Indicazioni OLL 3, artt. 15 cpv. 3; 24 cpv. 5).
- ▶ Eliminare abbagliamenti e riflessi inserendo elementi di ombreggiatura, pareti mobili, piante, ecc.
- ▶ Adattare l'illuminazione artificiale alle esigenze individuali della situazione di lavoro specifica. L'intensità luminosa deve essere regolabile.
- ▶ L'intensità luminosa della postazione di lavoro deve essere di almeno 500 Lux.
- ▶ Tenere conto del maggiore bisogno di luce di collaboratori con problemi di vista e collaboratori anziani, predisponendo ulteriori lampade da tavolo o per singole postazioni di lavoro.
- ▶ Usare lo stesso colore di luce per tutte le lampade; se l'illuminazione è ad area, sostituire ogni volta tutte le lampade contemporaneamente.
- ▶ Scegliere lampade a bassa emissione di calore.
- ▶ Sostituire immediatamente le lampade difettose o dalla luce tremolante.

Per maggiori informazioni

- CFSL, Strumento di prevenzione online «www.box-cfsl.ch»
- SECO, «Indicazioni relative alle ordinanze 3 e 4 concernenti la legge sul lavoro», artt. 15, 23 OLL 3 (disponibile solo in formato PDF)



Posti di lavoro in ufficio, ambiente di lavoro, ergonomia

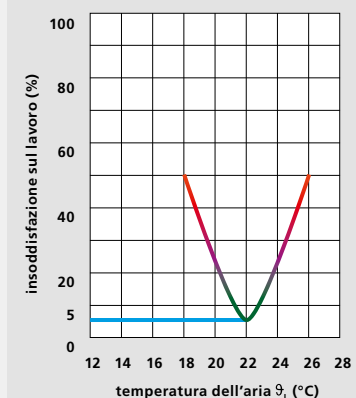
Situazione / pericolo

Microclima / Temperatura

Forti malesseri, pericolo di malattie da raffreddamento in caso di basse temperature, cali di rendimento e distrazione in caso di temperature troppo elevate

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ La temperatura ambiente viene percepita in modo molto diverso da un individuo all'altro. I valori di riferimento ideali per svolgere attività d'ufficio sono:
 - 21–23 °C in inverno
 - fino a 25 °C in estate
- ▶ Prevedere termostati regolabili.
- ▶ Indossare indumenti adeguati a garantire il proprio benessere.
- ▶ In estate, ridurre le alte temperature interne con tende da sole e ventilazione notturna.
- ▶ È rarissimo che il personale sia soddisfatto al 100%.



Per maggiori informazioni

- SECO, «Indicazioni relative alle ordinanze 3 e 4 concernenti la legge sul lavoro», art.16 OLL 3 (disponibile solo in formato PDF)
 - SECO, promemoria «Lavorare al chiuso quando fa molto caldo... attenzione!»
- Download: www.seco.admin.ch



Situazione/pericolo

Microclima / Umidità dell'aria

Irritazione agli occhi, disturbi alle vie respiratorie (naso/faringe), scariche elettrostatiche in caso di aria molto secca, ridotta regolazione termica del corpo dovuta al sudore in caso di eccessiva umidità dell'aria, calo del rendimento, surriscaldamento, problemi circolatori

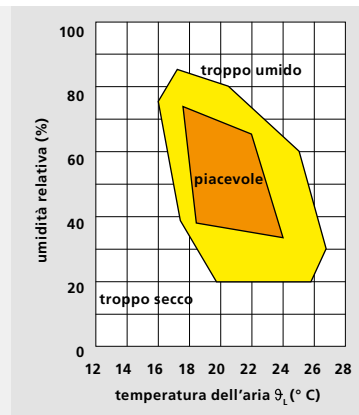
Contaminazione dell'aria ambiente (in caso di umidificazione artificiale)

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Durante i periodi molto caldi e secchi, assumere una quantità maggiore di liquidi.
 - ▶ Evitare attività che generano polvere.
 - ▶ Collocare delle piante per aumentare l'umidità relativa dell'aria.
 - ▶ Valori di riferimento dell'umidità dell'aria per attività d'ufficio: 30–65% (ideale 40–60%).
-
- ▶ Sottoporre gli impianti di umidificazione e deumidificazione dell'aria a regolare pulizia e revisione a opera di personale specializzato.

Per maggiori informazioni

- SECO, «Indicazioni relative alle ordinanze 3 e 4 concernenti la legge sul lavoro», art.16 OLL 3 (disponibile solo in formato PDF)



Posti di lavoro
in ufficio,
ambiente di
lavoro,
ergonomia

Situazione / pericolo

Microclima / Ventilazione

Affaticamento precoce, scarsa concentrazione, correnti d'aria, malattie da raffreddamento, irritazione delle mucose nasali

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Aerare periodicamente i locali: ventilare ca. 5 volte al giorno per ca. 5 minuti ogni volta.
- ▶ Se si usa un impianto di climatizzazione, evitare le correnti d'aria in corrispondenza delle postazioni di lavoro.

Per maggiori informazioni

- SECO, «Indicazioni relative alle ordinanze 3 e 4 concernenti la legge sul lavoro», art. 16 OLL 3 (disponibile solo in formato PDF)
- SECO, pieghevole 710.221.f «Travail et Santé – Lumière, éclairage, climat, qualité de l'air dans les locaux» (solo in tedesco e in francese)



Situazione / pericolo

Servizio telefonico / Assistenza / Call center

Stress dovuto a rumori costanti, disturbi muscolo-scheletrici legati a posture scorrette

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Utilizzare la cuffia-microfono con dispositivo vivavoce
- ▶ Cambiare spesso la posizione da seduti.
- ▶ Inserire pause di movimento.
- ▶ Installare degli elementi fonoassorbenti.

Per maggiori informazioni

- SECO, promemoria «Sistemazione dei posti di lavoro nei call center»
- Download: www.seco.admin.ch



Situazione / pericolo

Rumore

Stress dovuto a rumori fastidiosi, calpestio, disturbo costante / distrazione, scarsa concentrazione, maggiore frequenza di errori

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Collocare le apparecchiature particolarmente rumorose in locali separati.
- ▶ Installare elementi fonoassorbenti come soffitti acustici, divisori di spazi, tappeti, tende, isolamento anti-calpestio, ecc. Obiettivo: favorire la comprensione delle conversazioni quando si lavora in team e contemporaneamente limitare l'ascolto dei team vicini grazie a distanza e isolamento.
- ▶ Mettere a disposizione locali separati per lavori che richiedono un'elevata concentrazione.

Per maggiori informazioni

- CFSL, Strumento di prevenzione online «www.box-cfsl.ch»
- SECO, «Indicazioni relative alle ordinanze 3 e 4 concernenti la legge sul lavoro», art.22 OLL 3 (disponibile solo in formato PDF)



Posti di lavoro
in ufficio,
ambiente di
lavoro,
ergonomia



Edifici

È molto importante tenere conto degli aspetti di sicurezza sul lavoro e di tutela della salute già nella fase di progettazione di edifici e locali (costruzione grezza). Criteri determinanti per la suddivisione dei locali sono la loro destinazione d'uso nonché la possibilità di lavorare senza problemi. Un altro aspetto importante è il sistema delle vie di circolazione e di fuga; a tal proposito bisogna anche tener particolare conto delle persone con disabilità.

La luce naturale negli ambienti di lavoro, la vista sull'esterno dalle postazioni di lavoro nonché un'illuminazione artificiale adeguata ai compiti che si svolgono e all'utilizzazione dei locali sono indispensabili.

La scelta dei materiali edili e la strutturazione dei locali di lavoro incidono notevolmente sulla sicurezza e sul benessere del personale, con ricadute anche sul modo di lavorare e

sulla qualità del lavoro. Occorre scegliere dei materiali che soddisfino i requisiti minimi sul piano acustico e non generino problemi di odore o irritazione.

Le lesioni causate da cadute e scivolamenti sono tra gli infortuni più frequenti negli edifici. Tra i punti di inciampo più pericolosi vi sono le porte, i portoni, le scale, i pavimenti sdruciolevoli o le installazioni provvisorie. Una segnaletica e un'illuminazione adeguate, rivestimenti antiscivolo e l'eliminazione dei dislivelli contribuiscono in misura notevole all'incremento della sicurezza.

Già in fase di progettazione è indispensabile adottare i provvedimenti necessari a garantire razionalmente la pulizia e la manutenzione sicure di edifici, locali e installazioni.

Edifici

Edifici

Situazione / pericolo

Porte ad azionamento manuale

Lesioni alle mani dovute a maniglie inadeguate (ad es. porte con telaio profilato)

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Sostituire le maniglie (modello a gomito).

Per maggiori informazioni

- CFSL, opuscolo 6280.i «Portoni, porte e finestre»
- Suva, lista di controllo Suva 67072.i «Porte, cancelli e portoni»
- upi, opuscolo 2.005 «Porte e portoni»



Situazione / pericolo

Porte vetrate e porte con inserti in vetro

Lesioni alla testa e ferite da taglio in caso di urto frontale

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Segnalare la presenza del vetro con nastri, strisce, simboli o predisporre barre trasversali.
- ▶ Utilizzare vetro di sicurezza (VSG, ESG).

Per maggiori informazioni

- SIGAB: documentazione «Sicurezza con il vetro» (www.sigab.ch)
- upi, opuscolo 2.006 «Il vetro nell'architettura»



Edifici

Situazione / pericolo

Porte e portoni automatici

Lesioni dovute a intrappolamento di parti del corpo

Lesioni alla testa causate da porte che si aprono troppo tardi o si chiudono troppo presto

Lesioni dovute a cadute da inciampo in corrispondenza di soglie o guide dei portoni

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Misure di sicurezza, ad es. installare interruttori a pressione, barre sensibili, sensori fotoelettrici, ecc.
 - ▶ Prevedere un limitatore di coppia, un sistema di non ritorno, un dispositivo di arresto per il battente del portone.
 - ▶ Regolare correttamente il momento di apertura, mettere in sicurezza i punti di schiacciamento e incastro.
 - ▶ Predisporre una manutenzione periodica effettuata da personale specializzato e qualificato.
 - ▶ Documentare gli interventi di manutenzione e riparazione.
 - ▶ Richiedere la dichiarazione di conformità per gli impianti motorizzati di porte e portoni.
-
- ▶ Installare un dispositivo di sblocco di emergenza.
 - ▶ Evitare di creare punti di inciampo o segnalarli adeguatamente.

Per maggiori informazioni

- CFSL, opuscolo informativo 6280.i «Portoni, porte e finestre»
- Suva, lista di controllo 67072.i «Porte, cancelli e portoni»



Edifici

Edifici

Situazione / pericolo

Accessi a bussola per persone e merci / Tornelli

Rimanere chiusi o intrappolati

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Predisporre una manutenzione periodica effettuata da personale specializzato e qualificato.
- ▶ Documentare gli interventi di manutenzione e riparazione.
- ▶ Mettere in sicurezza i punti di schiacciamento e incastro.
- ▶ Provvedere una dichiarazione di conformità per le porte girevoli motorizzate.
- ▶ Prevedere uno sblocco di emergenza meccanico **1**.



Edifici

Situazione/pericolo

Locali destinati alla clientela (sale riunioni, aule per formazione, locali per esposizioni, eventi per clienti, ecc.)

Paura, panico (incendio)

Restare chiusi dentro

Infortuni, malesseri, cadute

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Garantire la comunicazione, ad es. tramite telefono o interfono.
- ▶ Segnalare adeguatamente le vie di fuga e predisporre un'illuminazione di emergenza lungo le vie di soccorso.
- ▶ Contrassegnare in maniera chiara e visibile le attrezzature antincendio.
- ▶ Sottoporre a manutenzione/riparazione periodica l'illuminazione di emergenza e le attrezzature antincendio, documentando i relativi interventi.
- ▶ Al termine del lavoro, controllare i locali (finestre chiuse, apparecchiature spente, ecc.).
- ▶ Mettere in sicurezza le installazioni provvisorie o sbarrarne l'accesso.

Per maggiori informazioni

- SECO, «Indicazioni relative alle ordinanze 3 e 4 concernenti la legge sul lavoro», artt. 15–23 OLL 3 (disponibile solo in formato PDF)
- Associazione degli istituti cantonali di assicurazione antincendio AICAA, Direttiva antincendio «Vie di fuga e di soccorso»



Edifici



Edifici

Situazione / pericolo

Posto di lavoro con oggetti di valore e denaro contante (punti vendita, casse, uffici di pagamento, trattamento del denaro)

Attacchi criminali e fisici, aggressioni, minacce, effrazioni, furti

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Predisporre un piano di sicurezza, prevedere adeguate misure di protezione e istruire il personale.
- ▶ Adottare opportune misure costruttive (controllo degli accessi, sistemi per sportelli, dispositivi paravista, ecc.).
- ▶ Trattare grandi volumi di denaro in locali con divieto di accesso alla clientela.
- ▶ Installare un pulsante di allarme manuale (impianto di allarme).
- ▶ Mettere a disposizione contenitori adeguati per denaro contante e oggetti di valore.
- ▶ In via precauzionale: a intervalli regolari, ridurre la quantità di denaro contante, ad es. utilizzando la posta pneumatica o una cassaforte.
- ▶ Istruire periodicamente il personale.



Edifici

Situazione / pericolo

Locale adibito a pausa

Scarso riposo per mancanza di vista sull'esterno e/o rumore fastidioso, scarsa igiene, malessere, alimentazione poco sana o non bilanciata, ventilazione inadeguata

Pericolo d'incendio dovuto ad apparecchi non sorvegliati

Problemi di stomaco legati a una scarsa manutenzione dei frigoriferi, dei forni a microonde e delle macchine per il caffè

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Garantire locali per le pause, locali mensa e spazi di soggiorno con luce naturale e vista sull'esterno.
- ▶ Separare gli ambienti di lavoro dagli spazi comuni: non consumare i pasti sul posto di lavoro e non svolgere lavori nei locali comuni.
- ▶ Rispettare le misure di protezione contro il fumo passivo previste dalla legge.
- ▶ Aerare e pulire regolarmente i locali.
- ▶ Spegnerne gli apparecchi elettrici al termine del lavoro o dotarli di un timer.
- ▶ Pulire regolarmente gli apparecchi, gettare i prodotti scaduti.
- ▶ Designare una persona responsabile per le pulizie.
- ▶ Nel frigorifero conservare solo alimenti.

Per maggiori informazioni

- SECO, «Indicazioni relative alle ordinanze 3 e 4 concernenti la legge sul lavoro», artt. 29 e 33 OLL 3 (disponibile solo in formato PDF)
- SECO, pubblicazione informativa, «Pause e nutrizione – Consigli per i lavoratori»
- Legge federale concernente la protezione contro il fumo passivo (RS 818.31)



Edifici

Situazione / pericolo

Gradini, scale

Lesioni dovute a cadute, scivolamenti e inciampi

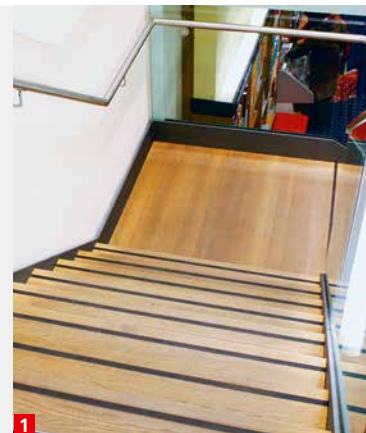
Lesioni causate da una fessura laterale troppo ampia tra parete e fianco della scala

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Installare un corrimano da poter afferrare. Si può rinunciare all'installazione di un corrimano solo in presenza di scale senza particolari pericoli e fino a un max. di 4 gradini.
- ▶ A partire da 1,5 m di larghezza, la scala deve essere dotata di due corrimano.
- ▶ Dotare i gradini di rivestimenti antiscivolo.
- ▶ Dotare i bordi dei gradini di inserti gommati e strisce antiscivolo.
- ▶ Fare in modo che il rapporto tra alzata e pedata sia ergonomico.
- ▶ Tenere sgombre le scale, non usarle come superficie di appoggio o area di deposito. Segnalare i bordi dei gradini.
- ▶ Se la distanza tra parete e fianco della scala supera i 5 cm, l'apertura deve essere chiusa oppure occorre montare un parapetto.

Per maggiori informazioni

- CFSL, Strumento di prevenzione online «www.box-cfsl.ch»
- SECO, «Indicazioni relative alle ordinanze 3 e 4 concernenti la legge sul lavoro», artt. 7 e 9 OLL 4 (disponibile solo in formato PDF)
- Suva, bollettino 44036.i «Vie di circolazione interne aziendali»
- Suva, lista di controllo 67185.i «Uso del corrimano. Stop alle cadute sulle scale!»
- upi, opuscolo tecnico 2.007 «Scale»
- www.inciampare.ch



Edifici



- 1 Scala di legno con strisce antiscivolo
- 2 Scala di cemento con strisce antiscivolo e segnalazione dei gradini
- 3 Corrimano su un lato e buona illuminazione
- 4 Scala esterna con corrimano e segnalazione dei gradini
- 5 Scala con rivestimento antiscivolo e segnalazione dei bordi

Edifici



Edifici

Situazione / pericolo

Scale a chiocciola

Maggiore pericolo di caduta legato alla diversa profondità della pedata e altezza dei gradini

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Non idonee per un uso frequente, per persone con disabilità e come scale di fuga.
- ▶ Installare un corrimano su entrambi i lati.

Per maggiori informazioni

- Suva, bollettino 44036.i «Vie di circolazione interne aziendali»
- SECO, «Indicazioni relative alle ordinanze 3 e 4 concernenti la legge sul lavoro», OLL 4 art. 9 per aziende industriali (disponibile solo in formato PDF)
- upi, opuscolo tecnico «Scale»



Situazione / pericolo

Scale mobili

Lesioni da intrappolamento

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Le scale mobili devono essere costruite e sottoposte a manutenzione conformemente alle istruzioni.
- ▶ Richiedere la relativa dichiarazione di conformità.
- ▶ Garantire una distanza sufficiente tra le parti fisse dell'edificio e le parti mobili della scala oppure installare un «deflettore».
- ▶ Predisporre una manutenzione periodica effettuata da personale specializzato e qualificato. Documentare gli interventi di manutenzione e riparazione.

Per maggiori informazioni

- SIA 370/12 ed EN 115



Edifici

Situazione / pericolo

Scale di vetro

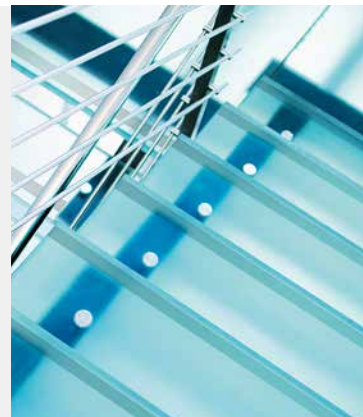
Scarsa visibilità dei gradini, soprattutto nella discesa

Pericolo di scivolamento in presenza di gradini con superficie non trattata

Violazione della sfera intima legata alla trasparenza dei gradini

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Segnalare i bordi dei gradini, illuminare la superficie della pedata.
- ▶ Applicare una serigrafia sulla superficie dei gradini.



Edifici

Edifici

Situazione / pericolo

Pavimenti

Lesioni da scivolamenti, inciampi e cadute a causa di:

- pavimenti staccati o rialzati
- pavimenti sporchi e/o bagnati
- dislivelli

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Utilizzare rivestimenti antiscivolo.
- ▶ Riparare tempestivamente e a regola d'arte i pavimenti difettosi.
- ▶ Tenere i pavimenti puliti e asciutti.
- ▶ Prevedere appositi tappeti antisporco.
- ▶ Eliminare i dislivelli con una rampa leggermente inclinata (massimo 5%).
- ▶ Segnalare in modo chiaro e visibile i gradini che non si possono evitare.
- ▶ Utilizzare cartelli di pericolo.

Per maggiori informazioni

- Suva, lista di controllo 67012.i «Pavimenti»
- Suva, lista di controllo 67178.i «Basta con le cadute negli uffici»
- SECO, «Indicazioni relative alle ordinanze 3 e 4 concernenti la legge sul lavoro», art. 14 OLL 3 (disponibile solo in formato PDF)
- upi, documentazione tecnica 2.027 «Pavimenti»
- upi, documentazione tecnica 2.032 «Lista dei requisiti: pavimenti e rivestimenti»
- www.inciampare.ch



Edifici

Situazione / pericolo

Pavimenti doppi

Pericolo di inciampo e di ribaltamento dovuto a piastrelle posate in modo errato

Pericolo di caduta dovuto a pavimenti cavi aperti (ad es. per posa cavi, lavori di revisione)

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Posare correttamente le piastrelle.
- ▶ Verificare periodicamente la stabilità.
- ▶ Recintare e segnalare adeguatamente le aperture nel pavimento.
- ▶ Eseguire gli interventi di manutenzione e riparazione senza interruzioni.



Edifici

Situazione / pericolo

Scatole di connessione a pavimento (satellite)

Pericolo di inciampo in caso di piastra di copertura sollevata

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Posare i cavi di connessione nelle apposite scanalature e inserire la piastra di copertura a filo del pavimento.



Edifici

Situazione / pericolo

Spogliatoi, bagni

Sporco (batteri)

Umidità causata da indumenti bagnati o intrisi di sudore

Malattie da raffreddamento

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Allestire spogliatoi, toilette e bagni adeguati e separati donne/uomini.
- ▶ Predisporre un buon sistema di aerazione.
- ▶ Eseguire pulizie regolari (eventualmente con apposito foglio di controllo).
- ▶ Evitare grossi sbalzi di temperatura nel tragitto verso gli spogliatoi e i bagni.

Per maggiori informazioni

- SECO, «Indicazioni relative alle ordinanze 3 e 4 concernenti la legge sul lavoro», artt. 30-32 OLL 3 (disponibile solo in formato PDF)



Edifici

Situazione / pericolo

Tetti piani: accessi a installazioni tecniche, sistemazioni a verde

Cadute dall'alto durante l'accesso al tetto e alle installazioni tecniche

Cadute dall'alto durante la manutenzione delle sistemazioni a verde

Lucernari

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Garantire un accesso sicuro (scale, in casi eccezionali scale a pioli fisse, guardavia)
- ▶ Installare un parapetto se la via di circolazione o la postazione di lavoro si trova a meno di 3 m dal bordo del tetto.
- ▶ Evitare sistemazioni a verde fino a 3 m dal bordo del tetto, impedire l'accesso con opportune sistemazioni o montare punti di ancoraggio sicuri nonché mettere a disposizione sul posto un'imbracatura di sicurezza. Istruire adeguatamente il personale e documentare la formazione.
- ▶ Segnalare i tetti non calpestabili.
- ▶ Impiegare lucernari resistenti alla rottura o prevedere dispositivi anticaduta (recinzione, gabbia, rete di sicurezza, ecc.).

Per maggiori informazioni

- Suva, bollettino 44066.i «Lavori sui tetti. Come non cadere nel vuoto.»



Edifici

Edifici

Situazione / pericolo

Facciate, finestre, vetrate

Caduta di persone conseguente alla rottura di tetti in vetro o vetrate che si estendono fino al suolo

Cadute durante interventi di pulizia e manutenzione su finestre, avvolgibili, ecc.

Malessere per assenza di vista sull'esterno, effetto abbagliamento

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Utilizzare vetro accoppiato di sicurezza (VSG) o installare un parapetto di altezza pari ad almeno 1 m.
- ▶ Scegliere la finestra da aprire sulla facciata.
- ▶ Utilizzare mezzi ausiliari sicuri, ad es. installazioni integrate nella costruzione, come ascensori per facciate, ponteggi mobili per facciate (includere la manutenzione nella progettazione). Impiegare installazioni provvisorie come piattaforme di lavoro elevabili, navicelle di pulizia o skyworker.
- ▶ Utilizzare imbracature dotate di ammortizzatore di caduta. Utilizzare funi di sicurezza e punti di ancoraggio sicuri (ad es. dispositivo anticaduta).
- ▶ I vetri delle finestre devono essere trasparenti e senza decori.
- ▶ Non applicare striscioni pubblicitari davanti alle finestre.
- ▶ Usare tende da sole sul lato esterno dell'edificio.

Per maggiori informazioni

- SECO, «Indicazioni relative alle ordinanze 3 e 4 concernenti la legge sul lavoro», art. 24 cpv. 5 OLL 3 (disponibile solo in formato PDF)
- Documentazione SIGaB «Sicurezza con il vetro»
- Suva, bollettino 44002.i «Dispositivi di protezione individuale anticaduta»
- Suva, bollettino 44033.i «Installazioni per la pulizia e la manutenzione di finestre, facciate e tetti»



Edifici

Situazione / pericolo

Controsoffitti

Lesioni causate da caduta di pannelli per controsoffitti

Sganciamento di elementi durante i lavori di pulizia

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Dopo i lavori di revisione, agganciare correttamente i pannelli al controsoffitto.
- ▶ Controllare periodicamente i fissaggi.



Edifici

Edifici

Situazione / pericolo

Vie di circolazione e di fuga, uscite di emergenza

Impedimento causato da vie di circolazione e di fuga ingombre, pericolo di inciampo e di caduta

Vie di fuga e uscite di emergenza non riconoscibili come tali

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Definire, segnalare, illuminare e tenere sempre sgombrare le vie di circolazione e di fuga nonché le uscite di emergenza.
- ▶ Eseguire periodicamente dei sopralluoghi.
- ▶ Istruire il personale.
- ▶ Installare luci di emergenza, segnalarle con pittogrammi.

Continua a pagina 69



Edifici

Situazione / pericolo

Vie di circolazione e di fuga, uscite di emergenza (segue)

Scarsa illuminazione

Uscite di emergenza bloccate

Impedimento causato da accessi chiusi in corrispondenza delle zone di sicurezza

Misure di prevenzione / da osservare

Continua da pagina 68

- ▶ Utilizzare materiali luminescenti di buona qualità.
- ▶ Dotare l'illuminazione da soffitto di una lampada d'emergenza indipendente dall'alimentazione di rete (corpo lampada).
- ▶ Le porte devono sempre essere libere e aprirsi nella direzione di fuga senza l'uso di mezzi ausiliari (maniglia antipanico o sblocco di emergenza).
- ▶ Impiegare dispositivi di sblocco idonei per abbandonare le zone di sicurezza. Adottare misure organizzative per prestare soccorso.
- ▶ Importante: istruire il personale!

Per maggiori informazioni

- SECO, «Indicazioni relative alle ordinanze 3 e 4 concernenti la legge sul lavoro», OLL 4 artt. 8 e 10 e allegato all'art. 10 (disponibile solo in formato PDF)
- Suva, bollettino 44036.i «Vie di circolazione interne aziendali»
- Suva, lista di controllo 67157.i «Vie di fuga»
- Suva, codice 1520.i «Ordinanza sulla prevenzione degli infortuni e delle malattie professionali (OPI)», art. 20
- Associazione degli istituti cantonali di assicurazione antincendio AICAA, Direttiva antincendio «Vie di fuga e di soccorso»



Edifici



Situazione / pericolo

Ascensori

Rimanere intrappolati, rimanere chiusi nella cabina dell'ascensore

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Realizzare, usare e sottoporre a manutenzione gli impianti ascensori conformemente all'ordinanza corrispondente e alle norme applicabili.
- ▶ Garantire la trasmissione dell'allarme dalla cabina e il soccorso dall'esterno. Un impianto di interfono evita le crisi di panico. Effettuare regolari controlli di funzionamento del dispositivo per le chiamate di emergenza.
- ▶ Affiggere le prescrizioni di sicurezza nell'ascensore.
- ▶ Garantire la manutenzione periodica e stipulare un contratto di manutenzione.

Per maggiori informazioni

- Regole di sicurezza per gli ascensori: ascensori elettrici SN EN 81-1 / SIA 370.001
- Regole di sicurezza per gli ascensori: ascensori idraulici SN EN 81-2 / SIA 370.002
- Ordinanza sulla sicurezza degli ascensori (RS 819.13)
- Ordinanza sulle macchine (RS 819.14)



Edifici

Situazione / pericolo

Locale macchine ascensori

Lesioni a terzi per disattenzione, causate da scossa elettrica o intrappolamento nelle parti rotanti della macchina

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Impedire l'accesso alle persone non autorizzate. Tenere chiuso a chiave il locale macchine.
- ▶ Schermare completamente le parti rotanti della macchina.
- ▶ Non usare come zona di deposito.
- ▶ Affiggere le istruzioni di primo soccorso con i numeri di emergenza.
- ▶ Installare una lampada di emergenza indipendente dall'alimentazione di rete.

Per maggiori informazioni

Vedi Ascensori



Edifici

Situazione / pericolo

Edifici privi di barriere architettoniche

Maggiore rischio di infortunio per persone con disabilità conseguente a mobilità limitata, soprattutto in situazioni particolari (allarme, ecc.)

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ In caso di nuovi edifici o di ristrutturazioni, prestare particolare attenzione a evitare barriere architettoniche. In particolare, tenere conto di tali aspetti riguardo a vie di circolazione e di soccorso, utilizzo di installazioni quotidiane, bagni, ecc.

Per maggiori informazioni

- Suva, bollettino 44036.i «Vie di circolazione interne aziendali»
- upi, opuscolo tecnico 2.003 «Ringhiere e parapetti»



Edifici

Situazione / pericolo

Punti a rischio di caduta

Pericolo di caduta dall'alto a causa di protezioni anticaduta assenti o costruite in modo errato in corrispondenza di scale, pianerottoli, terrazze, ballatoi, ecc.

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Installare parapetti, protezioni anticaduta sul lato aperto di scale con più di quattro gradini, di pianerottoli, ballatoi, terrazze, ecc. Mettere in sicurezza anche contro la caduta di oggetti dall'alto.
- ▶ In caso di protezioni anticaduta orizzontali, l'altezza deve essere di almeno 1 m e di almeno 90 cm lungo le rampe di scale, misurata sopra il bordo anteriore del gradino.
- ▶ Nei locali con afflusso di pubblico, si applicano norme speciali per i parapetti, vedi SIA 358.

Per maggiori informazioni

- Suva, opuscolo 44036.i «Vie di circolazione interne aziendali»
- upi, opuscolo tecnico 2.003 «Ringhiere e parapetti»
- SECO, «Indicazioni relative alle ordinanze 3 e 4 concernenti la legge sul lavoro», art.12 OLL 4 (disponibile solo in formato PDF)



Edifici

Situazione / pericolo

Autorimesse e garage sotterranei (parcheggi sotterranei)

Intossicazioni, esplosioni

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Garantire un'adeguata ventilazione naturale o artificiale. Il tasso di monossido di carbonio nell'aria non deve superare i 30ppm.

Per maggiori informazioni

- Suva, direttiva 1903.d «Valeurs limites d'exposition aux postes de travail, valeurs VME/VLE, valeurs VBT, valeurs admissibles pour les agents physiques aux postes de travail» (solo in tedesco e in francese)



Edifici

Situazione / pericolo

Pozzi verticali per condotte

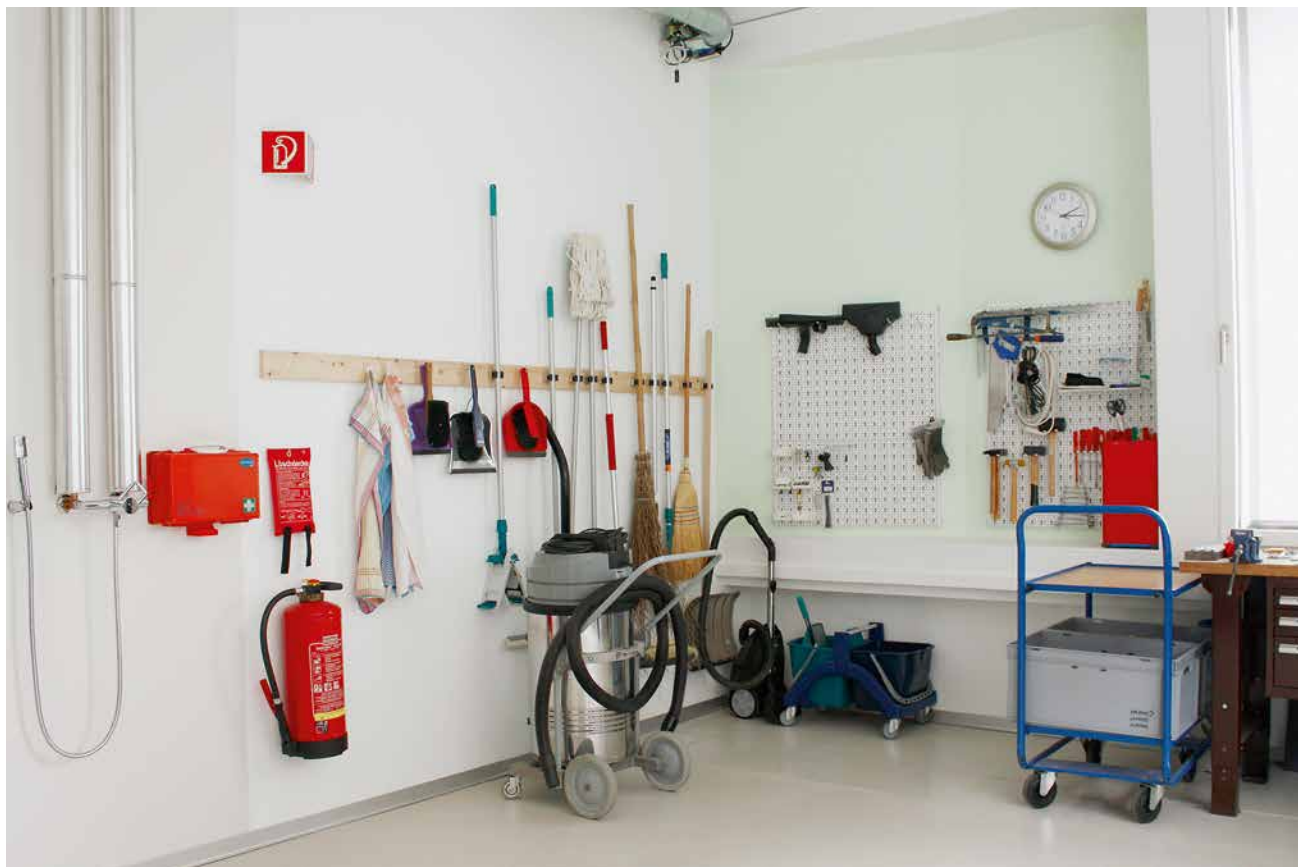
Pericolo di incendio con potenziale di rapida propagazione (correnti d'aria, depositi di polvere, fonti di innesco)

Pericolo di caduta nella zona degli attraversamenti a pavimento

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Assicurare la compartimentazione tagliafuoco.
- ▶ Utilizzare serrande tagliafuoco.
- ▶ Non accedere alle compartimentazioni antincendio, applicare la relativa segnaletica ed eventualmente coprire con una griglia.
- ▶ Prevedere coperture a pavimento o sbarramenti.
- ▶ L'accesso deve essere limitato. Non usare come area di deposito.





Infrastruttura, manutenzione e apparecchiature

Infrastruttura dell'edificio e degli uffici

(estensione d'uso)

Per installazioni di grandi dimensioni, è necessario stipulare contratti di manutenzione. Gli impianti devono essere sottoposti a manutenzione a opera di personale specializzato, in modo da ridurre il rischio d'infortunio.

Acquisto di impianti e apparecchiature

L'acquirente di nuove macchine e apparecchiature deve accertarsi che gli venga consegnata la relativa dichiarazione di conformità. Il fabbricante o il fornitore conferma in questo modo che sono stati rispettati i requisiti essenziali di sicurezza e salute. Inoltre, con ogni apparecchio deve essere fornito il manuale d'uso contenente indicazioni sull'installazione, l'impiego, l'eliminazione di guasti e la manutenzione. Il manuale deve essere redatto in tedesco, francese o italiano a seconda delle esigenze dell'acquirente. Se mancasse uno di questi documenti, farne successivamente richiesta al fornitore. Il bollettino d'informa-

zione Suva 66084/1.i può essere un valido aiuto in tale ambito.

Esercizio e manutenzione dell'infrastruttura dell'edificio

Il funzionamento degli impianti tecnici per la distribuzione dell'energia e la climatizzazione degli ambienti è spesso associato a un elevato rischio di infortunio. Di conseguenza, per l'uso, la pulizia e la manutenzione di questi impianti, è importante rivolgersi solo a personale appositamente istruito.

Durante i lavori di manutenzione, l'alimentazione di energia deve essere disinserita in sicurezza. Per i piccoli apparecchi sprovvisti di interruttore di sicurezza, occorre staccare il cavo di rete. Per gli impianti fissi occorre prevedere un interruttore di sicurezza chiudibile a chiave, accessibile e facile da usare. È vietato in ogni caso smontare o disattivare i dispositivi di protezione installati sulle macchine.

Infrastruttura,
manutenzione e
apparecchiature

Infrastruttura, manutenzione e apparecchiature

Situazione / pericolo

Metodo di stoccaggio

Metodi di stoccaggio inadeguati, pericolosi (ad. es. merci pesanti collocate troppo in alto)

Lesioni dovute a cadute dall'alto

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Allestire correttamente il magazzino.
- ▶ Stoccare in basso i carichi pesanti.
- ▶ Utilizzare ausili di sollevamento idonei e sicuri.

Per maggiori informazioni

- CFSL, Strumento di prevenzione online «www.box-cfsl.ch»
- Suva, lista di controllo 67142.i «Stoccaggio di merci accatastate»
- Suva, direttive 1791.i concernenti l'accatastamento e il deposito



Situazione / pericolo

Struttura di stoccaggio, rastrelliere, scaffali, cassettiere

Lesioni causate da caduta di materiale, sfondamento di pavimenti, ribaltamento delle strutture di stoccaggio

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Protezione antiribaltamento – Fissare gli scaffali a parete o a soffitto oppure collegarli tra loro.
- ▶ Indicare chiaramente e rispettare la portata massima del pavimento (kg/m^2) e degli scaffali (kg/scaffale).
- ▶ Installare una protezione antiurto.
- ▶ Per le cassettiere, prevedere una serratura per ogni singolo cassetto.

Per maggiori informazioni

- Suva, lista di controllo 67032.i «Scaffalature e armadi a cassettiera»
- Suva, lista di controllo 67142.i «Stoccaggio di merci accatastate»
- Suva, direttive 1791.i concernenti l'accatastamento e il deposito



Infrastruttura, manutenzione e apparecchiature

Situazione / pericolo

Scaffalature mobili su rotaie

Intrappolamento di parti del corpo e persone

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Le scaffalature mobili su rotaie devono essere assicurate, in modo tale che le persone non restino intrappolate nel corridoio di accesso.

Per maggiori informazioni

- CFSL, direttiva 6512.i «Attrezzature di lavoro»



Infrastruttura,
manutenzione e
apparecchiature

Situazione / pericolo

Forbici, cutter, taglierine

Lesioni alle mani da intrappolamento o taglio

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Non rimuovere i dispositivi di protezione.
- ▶ Utilizzare dispositivi di taglio adeguati.
- ▶ Utilizzare coltelli di sicurezza con rientro automatico della lama.
- ▶ All'occorrenza, indossare guanti antitaglio.
- ▶ Istruire il personale sulla corretta manipolazione degli utensili da taglio (impugnare gli utensili da taglio per il manico, collocare i pezzi su una base d'appoggio sicura, ecc.).

Per maggiori informazioni

- Suva, lista di controllo 67091.i «Dispositivi di protezione individuale (DPI)»



Situazione / pericolo

Installazioni elettriche

Scossa elettrica da contatto a causa di isolamento assente o difettoso di scatole di fusibili, prese, interruttori, ecc.

Scossa elettrica causata da cavi, connettori o lampade difettosi

Lesioni alla testa dovute alla caduta di riflettori

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Elaborare un piano di sicurezza elettrico e verificarlo regolarmente. Istruire il personale.
- ▶ Non smontare le coperture, impedire l'accesso.
- ▶ Far riparare subito le installazioni difettose da personale specializzato.
- ▶ Misura specifica per gli ambienti esterni e umidi: installare un interruttore differenziale (interruttore FI).
- ▶ Sostituire immediatamente le lampade difettose. Eventualmente rivolgersi a personale specializzato.
- ▶ Effettuare regolarmente controlli visivi di cavi e prese sotto tensione. Verificare periodicamente installazioni e collegamenti.

Per maggiori informazioni

- Suva, opuscolo informativo 44087.i «L'elettricità in tutta sicurezza»
- Suva, pieghevole 84042.i «5 + 5 regole vitali per chi lavora con l'elettricità. Per gli elettricisti»
- Suva, vademecum 88814.i «5 + 5 regole vitali per chi lavora con l'elettricità. Per gli elettricisti»
- www.upi.ch «Sostituzione di lampadine»



Infrastruttura, manutenzione e apparecchiature

Situazione / pericolo

Grovigli di cavi

Rimanere impigliati o inciampare a causa di cavi lasciati in giro

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Segnalare in maniera chiara e visibile le installazioni provvisorie (ad. es. con nastro segnaletico o triangolo di segnalazione).
- ▶ Nelle zone di transito, far passare i cavi in apposite canaline calpestabili.
- ▶ Far scorrere i cavi di allacciamento delle apparecchiature nelle apposite canaline inserite nella scrivania.

Per maggiori informazioni

- CFSL, Strumento di prevenzione online «www.box-cfsl.ch»



Infrastruttura,
manutenzione e
apparecchiature

Situazione / pericolo

Apparecchi elettrici ed elettrodomestici da cucina, apparecchi per casa e ufficio, termoventilatori, ventilatori, climatizzatori

Lesioni alle dita da taglio, ustioni o intrappolamento, scossa elettrica

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Far eseguire le riparazioni da personale specializzato.
- ▶ Disinserire sempre le apparecchiature. Consultare i manuali d'uso.
- ▶ Non smontare né aggirare i dispositivi di protezione.
- ▶ Non utilizzare elettrodomestici da cucina difettosi.
- ▶ Al termine del lavoro, spegnere tutti gli elettrodomestici da cucina.



Situazione / pericolo

Illuminazione

Lesioni da caduta a causa di una scarsa illuminazione

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Inserire misurazioni periodiche nel piano di manutenzione per verificare la potenza luminosa.
- ▶ Segnalare e sostituire lampadine difettose, dalla luce tremolante o troppo debole.
- ▶ Se l'illuminazione è ad area, sostituire ogni volta tutte le lampadine contemporaneamente.

Per maggiori informazioni

- SECO, «Indicazioni relative alle ordinanze 3 e 4 concernenti la legge sul lavoro», art. 15 OLL 3 (disponibile solo in formato PDF)
- Associazione svizzera per la luce, direttive SLG, www.slg.ch
- SECO, opuscolo 710.221.f «Travail et Santé – Lumière, éclairage, climat, qualité de l'air dans les locaux» (solo in tedesco e in francese)



Situazione / pericolo

Illuminazione di emergenza, lampade portatili, lampade per uscite di emergenza, ecc.

Lesioni da caduta a causa di una scarsa illuminazione

Nessuna illuminazione di emergenza in caso di interruzione di corrente.

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Verificare periodicamente il funzionamento di tutte le lampade di emergenza simulando un'interruzione di corrente.
- ▶ Contrassegnare i corpi lampada dell'illuminazione di emergenza indipendente dalla rete di alimentazione.
- ▶ Verificare periodicamente la posizione dell'interruttore di programmazione.
- ▶ Sostituire le batterie o gli accumulatori difettosi (attenzione alla durata di vita e alla posizione).

Per maggiori informazioni

- SECO, «Indicazioni relative alle ordinanze 3 e 4 concernenti la legge sul lavoro», art. 15 OLL 3 (disponibile solo in formato PDF)
- Suva, lista di controllo 67157.i «Vie di fuga»



Infrastruttura, manutenzione e apparecchiature

Situazione / pericolo

Distruggidocumenti

Indumenti impigliati nel distruggidocumenti

Lesioni dovute all'inserimento delle mani negli strumenti di taglio, negli organi di trasmissione, nei rulli, ecc.

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Non rimuovere i dispositivi di protezione.
- ▶ Mettere in sicurezza la tramoggia, in modo da evitare qualunque inserimento delle mani nella zona degli strumenti.
- ▶ Prestare attenzione se si indossano indumenti ampi o svolazzanti (cravatte, maniche, balze, ecc.).
- ▶ Munire di coperchi le eventuali aperture nella parete della tramoggia, i quali devono essere muniti di interruttore di controllo.



Infrastruttura,
manutenzione e
apparecchiature

Situazione / pericolo

Lavori di manutenzione / Semplici interventi su apparecchiature elettriche e per ufficio

Lesioni causate da esecuzione impropria di lavori di manutenzione

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Pianificare i lavori di manutenzione e definire le competenze.
- ▶ Disinserire le fonti pericolose di energia e assicurarsi che non possano essere reinserite, anche in fase di eliminazione guasti.
- ▶ Consultare i manuali d'uso.
- ▶ Usare pezzi di ricambio originali.
- ▶ Far eseguire gli interventi di manutenzione più importanti solo da personale specializzato, specie sulle apparecchiature elettriche.

Per maggiori informazioni

- Suva, pieghevole 84040.i «Otto regole vitali per i manutentori di macchine e impianti»



Situazione / pericolo

Apparecchi laser (stampanti / fotocopiatrici) / Polvere di toner

Cattiva qualità dell'aria dovuta alle emissioni di ozono

Irritazione delle vie respiratorie

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Sostituire periodicamente i filtri per l'ozono.
- ▶ Osservare scrupolosamente le istruzioni per l'uso del fabbricante.
- ▶ Collocare gli apparecchi in modo che le bocchette di aerazione non siano rivolte verso il personale.
- ▶ Se le apparecchiature sono di potenza elevata e vengono utilizzate di frequente, collocarle possibilmente in locali separati. Aerare regolarmente i locali.
- ▶ Sottoporre le apparecchiature a regolare manutenzione a opera di personale specializzato.
- ▶ Per il rabbocco della polvere di toner o la sostituzione della cartuccia, incaricare personale adeguatamente istruito e impiegare guanti monouso. Se possibile, optare per sistemi di toner chiusi e non aprire le cartucce.
- ▶ Rimuovere i residui di polvere di toner con un panno umido. Lavare con sapone e acqua fredda la pelle sporcata dal toner. Evitare il contatto con occhi e mucose.

Per maggiori informazioni

- Suva, scheda tematica «Rischi per la salute legati a stampanti laser, fotocopiatrici e toner» <http://www.suva.ch/it/factsheet-gesundheitsgefaehrung-durch-laser-drucker-kopiergeraete-toner.pdf>



Infrastruttura, manutenzione e apparecchiature

Situazione / pericolo

Attrezzature per officine, utensili manuali, trapani, carrelli a mano, carrelli portapallet

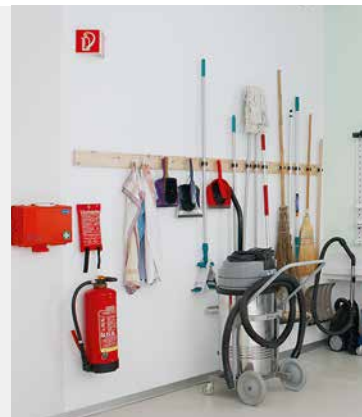
Lesioni causate da utensili difettosi o uso improprio

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Utilizzare solo attrezzature di lavoro sicure e attenersi alle relative norme di sicurezza (ad. es. uso di adeguati dispositivi di protezione individuale).
- ▶ Istruire il personale sull'uso corretto di apparecchi e utensili.
- ▶ Osservare le istruzioni per l'uso.
- ▶ Tenere le officine pulite e ordinate.

Per maggiori informazioni

- Suva, bollettino 44015.i «Attrezzi a mano»
- Suva, bollettini d'informazione SBA 103.i «La connessione protettiva a corrente accidentale» e SBA 116.i «Misure di protezione nell'uso di apparecchi elettrici portatili»



Infrastruttura,
manutenzione e
apparecchiature



Situazione / pericolo

Impianti di condizionamento dell'aria

Contaminazione dell'aria, pericolo legato a concentrazioni di gas elevate, malessere dovuto a temperatura ambiente o umidità dell'aria troppo alta o troppo bassa, secchezza di mucose, occhi o delle vie respiratorie, perdita di concentrazione e del rendimento, malattie da raffreddamento

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Istruire il personale sul funzionamento e sull'uso corretto delle apparecchiature.
- ▶ Regolare correttamente il flusso dell'aria e il tasso di ricambio. Evitare le correnti d'aria.
- ▶ Regolare correttamente la temperatura e l'umidità dell'aria in funzione del luogo e dell'attività svolta.
- ▶ Controllare periodicamente gli impianti e sottoporli a manutenzione effettuata da personale specializzato (sostituzione filtri, misurazione del rumore, condizioni del flusso, controllo igienico-microbiologico).

Per maggiori informazioni

- CFSL, lista di controllo 6807.i «Manutenzione degli impianti di condizionamento dell'aria»
- SECO, «Indicazioni relative alle ordinanze 3 e 4 concernenti la legge sul lavoro», artt. 1 e 16 OLL 3 (disponibile solo in formato PDF)
- SECO, pieghevole 710.221.f «Travail et Santé – Lumière, éclairage, climat, qualité de l'air dans les locaux» (solo in tedesco e in francese)
- Suva, bollettino 44021.i «Umidificazione dell'aria»



Situazione / pericolo

Esercizio particolare

Pericolo di lesioni in modalità, come di esercizio particolare, come eliminazione guasti, pulizia, manutenzione, ecc.

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Pianificare i lavori di manutenzione in modalità di esercizio particolare e farli eseguire solo da personale appositamente istruito.
- ▶ Disinserire in modo sicuro tutte le fonti di energia impiegate, assicurandosi che non possano essere reinserite.
- ▶ Il manuale d'uso deve trovarsi vicino all'impianto.
- ▶ Mettere in sicurezza i locali dove si trovano impianti tecnici complessi in modo che siano bloccati dall'esterno, ma possano essere abbandonati dall'interno in qualsiasi momento (ad es. azionando una manopola).



Infrastruttura,
manutenzione e
apparecchiature

Per maggiori informazioni

- CFSL, direttiva 6512.i «Attrezzature di lavoro»
- Suva, bollettino 44042.i «Assicurate la vostra sicurezza – Manutenzione corretta: innanzitutto, disinserire»
- Suva, pieghevole 84040.i «Otto regole vitali per i manutentori di macchine e impianti»
- Suva, bollettino d'informazione CE 93-9.i «L'interruttore per la revisione (interruttore di sicurezza). Dispositivo di protezione per evitare l'avviamento inatteso»

Situazione / pericolo

Smaltimento, carrelli per pulizie, container, recipienti di raccolta, compattatori di rifiuti

Intrappolamento o schiacciamento delle dita, ferite da taglio e da punta

Reazioni chimiche, pericolo di incendio ed esplosione, contaminazioni di aria, suolo e acqua causate da fuoriuscite o evaporazioni

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Definire un piano aziendale interno di smaltimento e affidare lo smaltimento solo a personale formato.
- ▶ Separare i materiali in base alle loro caratteristiche (contenitori vuoti, sostanze chimiche, detergenti, ecc.).
- ▶ Non rimuovere i dispositivi di protezione dei compattatori di rifiuti.
- ▶ Non introdurre rifiuti ancora caldi in contenitori infiammabili.
- ▶ Trasportare singolarmente i sacchetti di rifiuti e non comprimerli.
- ▶ Indossare i guanti di protezione.

Per maggiori informazioni

- Suva, manifesto 2866.i «Lavori di pulizia: come mi proteggo dalle malattie infettive trasmesse per via ematica»
- Suva, bollettino d'informazione 2869/31.i «Prevenzione delle malattie infettive trasmesse per via ematica fuori dell'ambito sanitario»
- Suva, opuscolo 44074.i «La protezione della pelle sul lavoro»
- upi, opuscolo 3.027 «Fuoco e calore»
- Confederazione svizzera, «Ordinanza sul traffico di rifiuti» (OTRif RS 814.610), www.veva-online.ch



Situazione / pericolo

Pulizia

Scivolamento su pavimenti sporchi (elettrodomestici da cucina e distributori automatici di alimenti)

Pericolo di scivolamenti e cadute durante la pulizia a umido di pavimenti

Cadute

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Pulire regolarmente i pavimenti.
- ▶ Per la sicurezza sul lavoro nelle cucine e nelle mense, si applicano prescrizioni e raccomandazioni speciali.
- ▶ Eseguire le pulizie a zone.
- ▶ Impedire l'accesso alla zona di lavoro o segnalarla in modo chiaro e visibile (con cartelli di pericolo).
- ▶ Pianificare accuratamente le pulizie ed evitare che avvengano subito prima o subito dopo la pausa pranzo
- ▶ Utilizzare ausili di salita sicuri e creare accessi adeguati.
- ▶ Impiegare ausili adeguati, ad es. spazzoloni telescopici. **1**
- ▶ Predisporre un dispositivo di sicurezza per la pulizia esterna delle facciate e controllarlo regolarmente. Impiegare solo personale specializzato e istruito, che sia a conoscenza delle necessarie misure di sicurezza.

Per maggiori informazioni

- CFSL 6209.i «Non c'è infortunio senza causa! Informazioni in materia di sicurezza sul lavoro e tutela della salute nell'industria alberghiera, nella ristorazione, nelle cucine di ospedali e ricoveri»
- CFSL, bollettino d'informazione 6212.i «Agli addetti pulizia e manutenzione pavimenti»
- Collocare i cartelli di pericolo CFSL 6228
- Suva, lista di controllo 67012.i «Pavimenti»
- Suva, lista di controllo 67045.i «Pulizia e manutenzione di edifici»



Infrastruttura,
manutenzione e
apparecchiature



Situazione / pericolo

Prodotti di pulizia

Allergie, intossicazioni, causticazioni causate da prodotti di pulizia

Assorbimento inconsapevole da superfici o attrezzature di lavoro sporche

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Collocare le schede di sicurezza in posizione centrale e accessibile.
- ▶ Redigere apposite istruzioni per l'uso e formare il personale al riguardo.
- ▶ Mettere a disposizione l'attrezzatura di protezione (guanti, occhiali).
- ▶ Conservare i prodotti di pulizia negli imballaggi originali. In caso di travaso, assicurarsi che i prodotti di pulizia vengano muniti di identificazione, dicitura ed etichetta conformi.
- ▶ Prevedere un piano di protezione per la pelle (sapone e crema per le mani).
- ▶ Istruire correttamente il personale di imprese terze.

Per maggiori informazioni

- Suva, lista di controllo 67045.i «Pulizia e manutenzione di edifici»
- Suva, manifesto 2866.i «Lavori di pulizia: come mi proteggerò dalle malattie infettive trasmesse per via ematica»
- Impiego responsabile dei prodotti chimici nel quotidiano: www.cheminfo.ch



Situazione/pericolo

Stoccaggio di prodotti chimici

Fuoriuscite, reazioni chimiche, pericolo di incendio ed esplosione, pericolo per la salute da inalazione di vapori, allergie, contaminazioni e danni a pelle e occhi

Misure di prevenzione/da osservare

- ▶ Attenersi alle misure di protezione contro le esplosioni e suddividere le zone a rischio. Evitare le fonti di innesco.
- ▶ Provvedere a una sufficiente ventilazione naturale o artificiale.
- ▶ Aspirare i vapori di solventi a un'altezza non superiore a 10 cm dal pavimento.
- ▶ Conservare i prodotti fuori dalla portata delle persone non autorizzate.
- ▶ Piccoli quantitativi di prodotto fino a un massimo di 100 litri possono essere conservati in armadi antincendio.
- ▶ I grossi quantitativi devono essere stoccati in condizioni speciali.
- ▶ Stoccare fusti e contenitori nelle vasche di raccolta.
- ▶ Stoccare separatamente le sostanze che possono reagire in modo pericoloso se messe a contatto tra loro.

Continua a pagina 90



Infrastruttura,
manutenzione e
apparecchiature

Situazione / pericolo

Stoccaggio di prodotti chimici (continua)

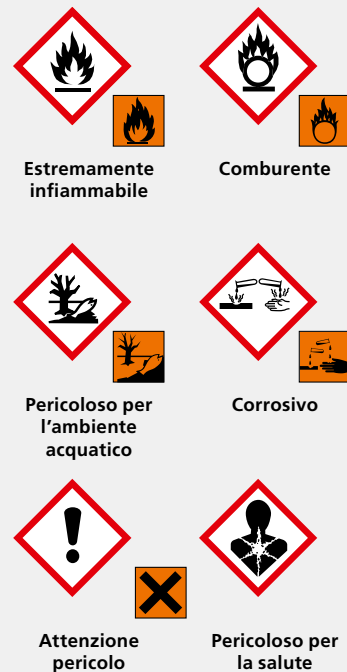
Misure di prevenzione / da osservare

Continua da pagina 89

- ▶ Etichettare gli armadi e i recipienti utilizzati per la conservazione dei prodotti chimici con segnali di avvertimento in base al grado di pericolo.
- ▶ Conservare i prodotti nell'imballaggio originale, non usare mai recipienti per alimenti.
- ▶ Etichettare i prodotti secondo il sistema GHS (Globally Harmonized System).

Per maggiori informazioni

- CFSL, direttiva 1825.i «Liquidi infiammabili. Stoccaggio e manipolazione»
- CFSL, direttiva 6501.i «Acidi e liscive»
- Suva, bollettino 11030.i «Sostanze pericolose. Tutto quello che è necessario sapere»
- Suva, lista di controllo 67084.i «Acidi e liscive»
- Suva, lista di controllo 67132.i «Rischi di esplosione (Documento sulla protezione contro le esplosioni per le PMI)»
- Suva, manifesto 55232.i «No alle sostanze pericolose nelle bottiglie per bevande!»
- Suva, opuscolo 2153.i «Prevenzione e protezione contro le esplosioni – Principi generali Prescrizioni minime Zone»
- Servizi incaricati della protezione dell'ambiente nei Cantoni AG, BL, BS, BE, SO, TG, ZH, e dell'Assicurazione fabbricanti del Cantone di Zurigo, «Lagerung gefährlicher Stoffe, Leitfaden für die Praxis»
- Servizi cantonali specializzati per i prodotti chimici: www.chemsuisse.ch



Segnaletica di sicurezza per sostanze chimiche: *rosso* = nuova etichettatura secondo GHS (Globally Harmonized System), *arancio* = etichettatura precedente

Allegato 1	
Supporti informativi	92
Allegato 2	
Segnali di sicurezza per gli uffici	94
Allegato 3	
Basi legali	96
Allegato 4	
Indirizzi e link utili	100
Allegato 5	
Abbreviazioni	102
Allegato 6	
Indice analitico	104

Allegato 1
Supporti informativi
Allegato 2
Segnali di sicurezza per gli uffici
Allegato 3
Basi legali
Allegato 4
Indirizzi e link utili
Allegato 5
Abbreviazioni

Allegato 1: Supporti informativi



www.prevenzione-in-ufficio.ch



www.box-cfsl.ch

Iniziativa «Prevenzione in ufficio»

La CFSL aiuta le imprese a migliorare la sicurezza e la salute sul posto di lavoro. Nell'ambito dell'iniziativa «Prevenzione in ufficio», ha ideato una serie di supporti informativi specifici per le imprese del settore terziario. Maggiori informazioni su

www.prevenzione-in-ufficio.ch

Box CFSL. Con il nuovo strumento di prevenzione online, grazie a un tour virtuale e interattivo degli uffici, è possibile apprendere tutto ciò che c'è da sapere su prevenzione degli infortuni, ergonomia del posto di lavoro e auto-management. Inoltre, i dirigenti hanno a disposizione informazioni utili per la pianificazione e la disposizione dell'ufficio, per l'organizzazione del lavoro nonché per le strutture e la manutenzione. Per gli specialisti e i responsabili del settore sicurezza sul lavoro e tutela della salute, il Box CFSL mette a disposizione il download di sequenze filmate destinate a prevenzione e formazione.

Checkbox CFSL. Il Checkbox CFSL è un nuovo strumento di prevenzione interattivo per l'ufficio. È collegato a 2 app, SafetyCheck ed ErgoCheck, utilizzabili tramite smartphone. Con il SafetyCheck è possibile individuare i rischi d'infortunio in ufficio mentre l'ErgoCheck aiuta a verificare se il posto di lavoro è organizzato secondo criteri ergonomici.



www.checkbox-cfsl.ch



SafetyCheck App



ErgoCheck App



Per le PMI del settore terziario

Neppure le piccole aziende del settore terziario sono risparmiate dagli infortuni. Proprio per queste, la CFSL ha ideato un breve opuscolo per l'individuazione dei pericoli, nel quale vengono forniti una panoramica dei rischi principali in forma di tabella nonché utili suggerimenti sulle misure da adottare (opuscolo CFSL 6233.i).

Moduli didattici

Sul sito Internet della CFSL sono disponibili 4 diversi moduli didattici per le PMI del terziario. Attraverso questi moduli è possibile seguire un corso di formazione a distanza sui seguenti argomenti:

- edifici
- posto di lavoro e installazioni
- persone, comportamenti e carichi
- organizzazione del lavoro e protezione speciale

Al termine di ogni modulo si può effettuare un breve test per verificare le proprie conoscenze e, in caso di esito favorevole, si ottiene un certificato.

Link ai moduli didattici: www.cfsl.ch > Prevenzione in ufficio > Moduli didattici

Soluzioni settoriali

Molte associazioni professionali hanno fatto approvare delle soluzioni settoriali per la sicurezza sul lavoro e la tutela della salute. Le soluzioni settoriali mettono a disposizione delle aziende un sistema di sicurezza specifico per il settore (manuale) nonché liste di controllo e propongono corsi di formazione e altri servizi. La loro concreta attuazione va tuttavia adattata in funzione delle specificità dell'azienda. Queste soluzioni sono sostenute dalle parti sociali di un determinato settore ed elaborate in collaborazione con gli specialisti della sicurezza sul lavoro.

La soluzione settoriale è la via maestra per le PMI. Il ricorso a specialisti della sicurezza sul lavoro avviene su base collettiva.

Per un elenco aggiornato delle soluzioni settoriali approvate, consultare il sito web della CFSL.

www.cfsl.ch > MSSL > Soluzioni settoriali

Allegato 1
Supporti
informativi

Allegato 2
Segnali di
sicurezza per
gli uffici

Allegato 3
Basi legali

Allegato 4
Indirizzi e
link utili

Allegato 5
Abbreviazioni

Allegato 2: Segnali di sicurezza per gli uffici

Al di là di qualsiasi lingua, i segnali di sicurezza sono facilmente comprensibili e anche negli uffici forniscono un valido contributo alla prevenzione degli infortuni.

I segnali di sicurezza sono disponibili in vari formati e materiali.

Sul sito web della Suva è possibile ordinare online i segnali di sicurezza (Segnali di sicurezza, codice 88101.i): www.suva.ch > Ordinare materiale informativo

Segnali di divieto	Vietato fumare 	Vietato l'accesso al personale non autorizzato 	Vietato depositare materiali 
Segnali di obbligo	Utilizzare i guanti protettivi 	Per disabili 	
Segnali di avvertimento	Pericolo di scivolamento 	Tensione elettrica pericolosa 	Materiale infiammabile 
Segnali antincendio / pronto soccorso / vie di fuga	Ubicazione dell'estintore 	Materiale di pronto soccorso 	Via di fuga 

Allegato 1
Supporti
informativi

Allegato 2
Segnali di
sicurezza per
gli uffici

Allegato 3
Basi legali

Allegato 4
Indirizzi e
link utili

Allegato 5
Abbreviazioni

Allegato 3: **Basi legali**

La sicurezza e la tutela della salute sul posto di lavoro non sono aspetti di natura volontaria bensì sono disciplinati da normative di legge. Di seguito si riportano le principali disposizioni della Legge federale sull'assicurazione contro gli infortuni (LAINF) RS 832.20 e della Legge federale sul lavoro nell'industria, nell'artigianato e nel commercio (Legge sul lavoro, LL) RS 822.11.

Obblighi del datore di lavoro

Art. 82 LAINF

¹ «Per prevenire gli infortuni professionali e le malattie professionali, il datore di lavoro deve prendere tutte le misure necessarie per esperienza, tecnicamente applicabili e adatte alle circostanze.

² Il datore di lavoro deve avvalersi a tale scopo della collaborazione dei dipendenti.»

Art. 6 LL

¹ A tutela della salute dei lavoratori, il datore di lavoro deve prendere tutti i provvedimenti

che l'esperienza ha dimostrato necessari, realizzabili secondo lo stato della tecnica e adeguati alle condizioni d'esercizio. Deve inoltre prendere i provvedimenti necessari per la tutela dell'integrità personale dei lavoratori.»

Obblighi del lavoratore

Art. 82 LAINF

³ I lavoratori devono assecondare il datore di lavoro nell'applicazione delle relative prescrizioni. Essi sono in particolare obbligati a utilizzare gli equipaggiamenti personali di protezione, usare correttamente i dispositivi di sicurezza e astenersi dal rimuoverli o modificarli senza il permesso del datore di lavoro.»

Art. 6 LL

³ «Il datore di lavoro fa cooperare i lavoratori ai provvedimenti sulla protezione della salute nel lavoro. Questi devono secondare il datore di lavoro quanto alla loro applicazione.»

Condivisione

Il diritto di partecipazione dei lavoratori è disciplinato dalla Legge federale sull'informazione e la consultazione dei lavoratori nelle imprese (Legge sulla partecipazione, RS 822.14). La partecipazione dei lavoratori riguarda anche

le condizioni di lavoro, soprattutto in materia di sicurezza e tutela della salute. Ulteriori riferimenti di legge sono contenuti anche nell'Ordinanza sulla prevenzione degli infortuni e delle malattie professionali (art. 6a OPI) e nella Legge sul lavoro (art. 48 LL).

Elenco dei riferimenti di legge più importanti in materia di sicurezza sul lavoro e tutela della salute

Nota: I testi delle leggi e delle ordinanze federali sono disponibili all'indirizzo Internet www.bk.admin.ch/ch/i/rs/ (raccolta sistematica del diritto federale RS).

Leggi generali

Lpart

Legge federale sull'informazione e la consultazione dei lavoratori nelle imprese (Legge sulla partecipazione, RS 822.14)

CO

Legge federale di complemento del Codice civile svizzero (Libro quinto: Diritto delle obbligazioni, RS 220)

CP

Codice penale svizzero (RS 311)

CC

Codice civile svizzero (RS 210)

Protezione contro il fumo passivo

Legge federale concernente la protezione contro il fumo passivo (RS 818.31)

Legge sul lavoro, relative ordinanze e indicazioni

LL

Legge federale sul lavoro nell'industria, nell'artigianato e nel commercio (Legge sul lavoro, RS 822.11)

Allegato 1
Supporti
informativi

Allegato 2
Segnali di
sicurezza per
gli uffici

Allegato 3
Basi legali

Allegato 4
Indirizzi e
link utili

Allegato 5
Abbreviazioni

OLL 1

Ordinanza 1 concernente la legge sul lavoro (RS 822.111)

Ordinanza sulla protezione della maternità

Ordinanza del 20 marzo 2001 del DEFR sui lavori pericolosi o gravosi durante la gravidanza e la maternità (RS 822.111.52)

OLL 2

Ordinanza 2 concernente la legge sul lavoro (Disposizioni speciali per determinate categorie di aziende e di lavoratori, RS 822.112)

OLL 3

Ordinanza 3 concernente la legge sul lavoro (Igiene, RS 822.113)

OLL 4

Ordinanza 4 concernente la legge sul lavoro (Aziende industriali, approvazione dei piani e permesso d'esercizio, RS 822.114)

OLL 5

Ordinanza 5 concernente la legge sul lavoro (Ordinanza sulla protezione dei giovani lavoratori RS 822.115), Ordinanza del DEFR sui

lavori pericolosi per i giovani, RS 822.115.2

SECO

Indicazioni relative alla legge sul lavoro e alle ordinanze 1 e 2 (numero di ordinazione UFCL: 710.255.i)

Indicazioni relative alle ordinanze 3 e 4 concernenti la legge sul lavoro (disponibile solo in formato PDF)

Indicazioni relative all'ordinanza 5 concernente la legge sul lavoro – Protezione dei giovani lavoratori (numero di ordinazione UFCL: 710.256.i)

Legge sull'assicurazione contro gli infortuni, relative ordinanze e direttive**LAINF**

Legge federale sull'assicurazione contro gli infortuni (RS 832.20)

OPI

Ordinanza sulla prevenzione degli infortuni e delle malattie professionali (Ordinanza sulla prevenzione degli infortuni, RS 832.30)

CFSL

Guida alla sicurezza sul lavoro (versione online), www.guida.cfsl.ch

OAINF

Ordinanza sull'assicurazione contro gli infortuni (RS 832.202)

OQual

Ordinanza sulla qualifica degli specialisti della sicurezza sul lavoro (Ordinanza sulla qualifica, RS 822.116)

CFSL

Direttiva concernente il ricorso ai medici del lavoro e agli altri specialisti della sicurezza sul lavoro (Direttiva MSSL), Dir 6508

Leggi e ordinanze sulla sicurezza dei prodotti**LRDP**

Legge federale sulla responsabilità per danno da prodotti, LRDP (RS 221.112.944)

LSPro

Legge federale sulla sicurezza dei prodotti (RS 930.11)

OSPro

Ordinanza sulla sicurezza dei prodotti (RS 930.111)

OMacch

Ordinanza concernente la sicurezza delle macchine (Ordinanza sulle macchine, RS 819.14)

Leggi sull'edilizia e prescrizioni di protezione antincendio

Leggi sull'edilizia e prescrizioni di protezione antincendio locali secondo la regolamentazione cantonale o le direttive antincendio dell'Associazione degli istituti cantonali di assicurazione antincendio (AICAA).

Allegato 1
Supporti
informativi

Allegato 2
Segnali di
sicurezza per
gli uffici

Allegato 3
Basi legali

Allegato 4
Indirizzi e
link utili

Allegato 5
Abbreviazioni

Allegato 4: Indirizzi e link utili

AT

Associazione svizzera per la prevenzione del tabagismo, Haslerstrasse 30, 3008 Berna
www.at-schweiz.ch

AICAA

Associazione degli istituti cantonali di assicurazione antincendio, Bundesgasse 20, Casella postale, 3001 Berna
www.vkf.ch

AIPL

Associazione intercantonale per la protezione dei lavoratori
www.iva-ch.ch

CFSL

Commissione federale di coordinamento per la sicurezza sul lavoro, Casella postale, 6002 Lucerna
www.cfsl.ch

Electrosuisse

Norme e pubblicazioni
www.electrosuisse.ch

Ispettorati cantionali del lavoro

www.arbeitsinspektorat.ch

Pubblicazioni federali

www.pubblicazionifederali.admin.ch

RC

Società svizzera degli impiegati del commercio, Hans-Huber-Strasse 4, Casella postale, 8027 Zurigo
www.sicticino.ch

SECO

Segreteria di Stato dell'economia SECO, Centro di prestazioni «Condizioni di lavoro», Holzikofenweg 36, Casella postale, 3003 Berna
www.seco.admin.ch

SGARM

Società svizzera di medicina del lavoro, Sede, Lerchenweg 9, 2543 Lengnau
www.sgarm-ssmt.ch

sia

sia Società svizzera degli ingegneri e degli architetti, Selnaustrasse 16, Casella postale, 8027 Zurigo
www.sia.ch

SIGaB

Istituto svizzero del vetro nella costruzione, Rütistrasse 16, 8952 Schlieren
www.sigab.ch

SITC

Società svizzera degli ingegneri nella tecnica impiantistica, Solothurnstrasse 13, 3322 Schönbühl
www.swki.ch

SLG/ASL

Associazione Svizzera per la luce, Baslerstrasse 10, 4600 Olten
www.slg.ch

SNV

Schweizerische Normenvereinigung, Bürglistrasse 29, 8400 Winterthur
www.snv.ch

SSIL

Società Svizzera di Igiene del Lavoro
www.sgah.ch

SSSL

Società Svizzera di Sicurezza sul Lavoro, Casella postale, 3700 Spiez
www.sssl.ch

Suva

Suva, Servizio centrale clienti
Casella postale, 6002 Lucerna
www.suva.ch

SwissErgo

Associazione Svizzera di Ergonomia, Casella postale, 3000 Berna
www.swissergo.ch

upi

Ufficio prevenzione infortuni upi (settore non aziendale), Hodlerstrasse 5a, 3011 Berna
www.upi.ch

Allegato 1
Supporti
informativi

Allegato 2
Segnali di
sicurezza per
gli uffici

Allegato 3
Basi legali

Allegato 4
Indirizzi e
link utili

Allegato 5
Abbreviazioni

Allegato 5: **Abbreviazioni**

AICAA	Associazione degli istituti cantonali di assicurazione antincendio
AIPL	Associazione intercantonale per la protezione dei lavoratori
AT	Associazione svizzera per la prevenzione del tabagismo
BAT	Valore di tolleranza biologica delle sostanze da lavoro
CFSL	Commissione federale di coordinamento per la sicurezza sul lavoro
dB	decibel
DPI	Dispositivi di protezione individuale
Electro-suisse	Associazione per l'elettrotecnica, la tecnica energetica e l'informatica
EN	Norma europea
FI	Interruttore differenziale (salvavita)

Frase H /

Frase R Le frasi H (Hazard statements) rappresentano indicazioni di pericolo; le frasi R (Risk statements) descrivono i rischi e sono utilizzate per la classificazione dei prodotti chimici

Frase R Vedi sopra Frasi H
GHS Globally Harmonized System (sistema armonizzato di classificazione ed etichettatura dei prodotti chimici)

ICL Ispettorati cantonali del lavoro
IFL Ispezione federale del lavoro
ISO Norma internazionale (International Organization for Standardization)

LL Legge sul lavoro
LAINF Legge federale sull'assicurazione contro gli infortuni

MAC Valori limite d'esposizione sui posti di lavoro

MSSL Medici del lavoro e altri specialisti della sicurezza sul lavoro

NOGA	Nomenclatura generale delle attività economiche (sistema di classificazione dei rami economici elaborato dall'Ufficio federale di statistica)	UFCL	Ufficio federale delle costruzioni e della logistica (Ordinazioni di pubblicazioni federali)
OLL	Ordinanza concernente la legge sul lavoro	upi	Ufficio svizzero prevenzione infortuni (settore non aziendale)
OPI	Ordinanza sulla prevenzione degli infortuni	UV	ultravioletti (radiazione)
PCSL	Persona di contatto per la sicurezza sul lavoro	LSPro	Legge federale sulla sicurezza dei prodotti
RS	Raccolta sistematica del diritto federale		
SBA	Fogli svizzeri per la sicurezza sul lavoro		
SECO	Segreteria di Stato dell'economia		
SEV /			
SIA	società svizzera degli ingegneri e degli architetti		
SN	Norma svizzera		
SSAINF	Servizio centrale delle statistiche dell'assicurazione contro gli infortuni LAINF		
STOP	Sostituzione, misure Tecniche, misure Organizzative, misure di protezione Personale		
Suva	Istituto nazionale svizzero di assicurazione contro gli infortuni		

Allegato 1
Supporti
informativi

Allegato 2
Segnali di
sicurezza per
gli uffici

Allegato 3
Basi legali

Allegato 4
Indirizzi e
link utili

Allegato 5
Abbreviazioni

Allegato 6: **Indice analitico**

A

Accessi per le merci	54
Accoglienza clienti	30
Acquisto di impianti e apparecchiature	75
Alcol	17, 24
Ambiente di lavoro	3, 14, 35–49
Apparecchi laser	43, 82
Apparecchiature	3, 12–14, 43, 49, 55, 57, 75–90
Apprendisti/Giovani	18, 32
Ascensori	70–71
Assenza di tempi di riposo	25
Assenze	6, 25
Assistenza tecnica	75–90
Attrezzature per officine	83
Ausili di salita	14, 44, 87
Autorimesse	73

B

Basi legali	3, 10, 96–99
Benessere	4, 19, 45–46, 51, 57, 84

C

Call center	48
Carichi	14, 17, 31–32, 42, 70, 76
Carichi eccessivi	6, 17, 20
Carichi troppo ridotti	20
Cartucce di toner	82
Climatizzatori	79
Comportamenti	12, 19, 27, 29, 93
Contenuto del lavoro	3, 19–33
Controsoffitti	67
Cultura del dialogo	21
Cutter	77

D

Distruggidocumenti	81
Disturbi muscolo-scheletrici	8, 17, 35–42
Droghe	17, 24

E

Edifici privi di barriere architettoniche	71
Edificio	3, 13, 16, 46, 51–73, 75, 92–93
Elettrodomestici da cucina	79, 87
Elettrodomestici	81
Ergonomia	3, 14, 17, 35–49, 101
Esercizio particolare	85

F

Facciate	66, 87
Fattori di disturbo	29
Finestre	39, 55, 66
Fonti di riferimento per le pubblicazioni	100–101
Forbici	8, 77
Fotocopiatrici	43, 82
Fumo	17, 95

G

Garage sotterranei	73
Gestione del personale	22
Giovani/Apprendisti	18, 32
Gradini	58–62, 72
Grovigli di cavi	4, 79

H

Home office	28
-------------	----

I

Illuminazione	8, 35, 39, 45, 51, 59, 78, 80, 101
Illuminazione artificiale	45
Illuminazione di emergenza	55, 69, 71, 80
Illuminazione naturale	45
Impianti di condizionamento dell'aria	84
Impianti di ventilazione	43, 84, 89
Infrastruttura	3, 75–90
Installazioni elettriche	78
Installazioni meccaniche	14, 53–54, 76–77, 83
Installazioni tecniche	75–86
Istruzione	10, 12, 15, 56, 65, 71, 78

L

Lavorare seduti (tempi prolungati)	42
Lavori di manutenzione	75–90
Lavoro di concentrazione	49
Locale adibito a pausa	57
Locali destinati alla clientela	55

M

Manipolazione di contanti	56
Mansionario	11
Manutenzione	3, 75–90, 92
Maternità (disposizioni speciali per)	17, 31, 98
Metodo di stoccaggio	76
Microclima	4, 14, 17, 46–48, 84
Mobbing	17, 23
Molestie sessuali	23
Mouse	39–40

N

Nuovi collaboratori	20
Oggetti di valore (posto di lavoro con...)	56

O

Orario di lavoro e periodi di riposo	3, 25–26
Organizzazione	6, 10, 15
Organizzazione del lavoro	3–4, 6, 14, 17, 19–33, 92–93
Organizzazione della sicurezza	11
Organizzazione di allarme	15–16, 30, 33–34, 56, 70
Organizzazione in caso d'emergenza	3, 15–16, 33–34

P

Pause	26, 30, 42, 45, 57
Pavimenti	8, 14, 51, 62, 87
Pavimenti doppi	63
Persone tenute a lavorare da sole	33
Polvere di toner	82
Porte ad azionamento manuale	52
Porte e portoni	52–53
Porte in vetro	8, 52
Portoni	51–53
Postazioni di lavoro in piedi	38, 42
Posti di lavoro al videoterminale	36–40
Posti di lavoro sorvegliati	27
Postura del corpo	42, 48

Pozzi verticali per condotte	73
Prepotenza	23
Problemi psicosociali	20–24, 28–29
Procedura di lavoro	21
Prodotti chimici	14, 18, 86, 89–90
Prodotti di pulizia	18, 88
Pronto soccorso	34
Protezione antincendio	33
Pulizia	14, 18, 51, 57, 64, 66–67, 75, 86–88
Punti a rischio di caduta	72

R

Responsabile della sicurezza	11
Rumore	14, 17, 19, 29, 31, 49

S

Salute	2–5, 8, 10–14, 16–20, 31, 43, 82, 84, 89, 96–98
Scaffalature mobili su rotaie	77

Scale a chiocciola	60
Scale di vetro	61
Scale mobili	60
Scale	8, 14, 51, 58–61, 65, 72
Scatole di connessione a pavimento	63
Sedia	37–38
Segnali di sicurezza	3, 94–95
Servizio esterno	30
Servizio telefonico	36, 48
Smaltimento	86
Soffitti	67, 69
Spazio di movimento	28, 38, 41
Spogliatoi	64
Stampanti	43, 82
Stress	8, 17, 20, 22, 29–30, 48–49
Strutture di stoccaggio	8, 76
Supporti informativi, ausili	3, 5, 13, 17, 32, 66, 69, 87, 92–93

T

Taglierine	77
Tastiera	38–40
Tavoli	36, 38, 42
Telelavoro	28
Temperatura ambiente	46, 84
Temperatura	17, 46–47, 64, 84
Tensioni nei rapporti interpersonali	23
Tetti piani	65
Toilette	64, 71
Tornelli	54
Trasferte di lavoro	30

U

Uffici open space	17, 28
Umidità dell'aria	17, 47, 84
Uscite di emergenza	68–69

V

Vetrate	66
Videoterminali	39–40
Vie di circolazione	8, 14, 41, 58, 60, 68–69, 72
Vie di fuga	6, 16, 55, 68–69, 95
Vista sull'esterno	45, 51, 57, 66



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Commissione federale di coordinamento
per la sicurezza sul lavoro CFSL**