



Le cadute in piano provocano
più feriti degli incidenti in auto.
Evitiamo che questo accada.

suva

più che un'assicurazione

Le cadute in piano sono la causa d'infortunio più frequente sul lavoro e nel tempo libero. Ogni anno circa 295000 persone si fanno male mentre camminano o fanno le scale, spesso con conseguenze molto gravi. Le cause sono tanto molteplici quanto banali e si possono eliminare con molta facilità.



10 consigli per evitare di inciampare e cadere.

1. Fai attenzione sulle scale

Tieniti al corrimano per non finire a gambe all'aria.

2. Non distrarti

Quando cammini guarda dove metti i piedi. Fermati un attimo se devi scrivere un SMS o leggere qualcosa.

3. Guarda dove metti i piedi

Fai in modo di poter vedere sempre dove metti i piedi, anche quando trasporti dei carichi. Caso mai è meglio fare due volte lo stesso tragitto.

4. Accendi la luce

Non camminare al buio, anche se conosci la strada come le tue tasche. In questo modo eviti di inciampare in ostacoli improvvisi.

5. Pulisci il pavimento e segnala i pericoli

Se il pavimento è bagnato o sporco, puliscilo subito per evitare che qualcuno possa scivolare. Metti un cartello per avvertire che stai facendo le pulizie. Ricorda che è facile inciampare in cavi elettrici o in tubi lasciati sulle vie di circolazione.

6. Evita le trappole

Non lasciare in giro oggetti sul pavimento. Chiudi i cassetti e le ante degli armadi. Rimuovi subito gli ostacoli, per quanto piccoli, affinché nessuno possa inciamparci.

7. Elimina i pericoli

Se possibile rimuovi subito i pericoli, altrimenti segnalali in modo visibile.

8. Indossa le scarpe giuste

Esiste una scarpa adatta a ogni tipo di attività e di tempo. Porta delle scarpe con suola antiscivolo che calzino perfettamente, in modo da camminare in tutta sicurezza.

9. Sii prudente

Stai attento quando vai di fretta. Una caduta potrebbe fermarti per molto tempo.

10. Fai del moto

Essere in buona forma fisica aiuta ad evitare di cadere o, comunque, ad attenuarne le conseguenze. Perciò cerca di fare più moto possibile. Ad esempio: fare passeggiate a ritmo sostenuto, ciclismo, giardinaggio oppure usare le scale invece dell'ascensore.

Suva

Tutela della salute
Casella postale, 6002 Lucerna
www.suva.ch

Informazioni

Tel. 041 419 58 51

Ordinazioni

www.suva.ch/waswo-i
Fax 041 419 59 17
Tel. 041 419 58 51

Titolo

Le cadute in piano provocano più feriti degli incidenti in auto. Evitiamo che questo accada.

Riproduzione autorizzata, salvo a fini commerciali,
con citazione della fonte.

Prima edizione: marzo 2010

Edizione rivista e aggiornata: novembre 2014

Codice

88242.i