suva

STOP RISK
10 consigli contro le cadute

1 Guarda dove metti i piedi

- Cammino sul pietrisco. Non metto mai i piedi sul fungo della rotaia, sulle traverse e sugli aghi degli scambi perché potrei scivolare.
- Le scarpe di sicurezza e gli indumenti catarifrangenti sono importanti per la mia sicurezza.

2 Salire e scendere in modo sicuro …

- Uso sempre entrambe le maniglie.
- Scendendo, bado ai dislivelli del terreno e agli ostacoli.
- Scendo e salgo solo quando il veicolo è completamente fermo.

3 … vale anche per le carrozze

- Prima metto via il materiale.
- Mi tengo almeno con una mano e lascio la presa solo quando sono in una posizione stabile.

4 Via gli ostacoli che fanno inciampare!

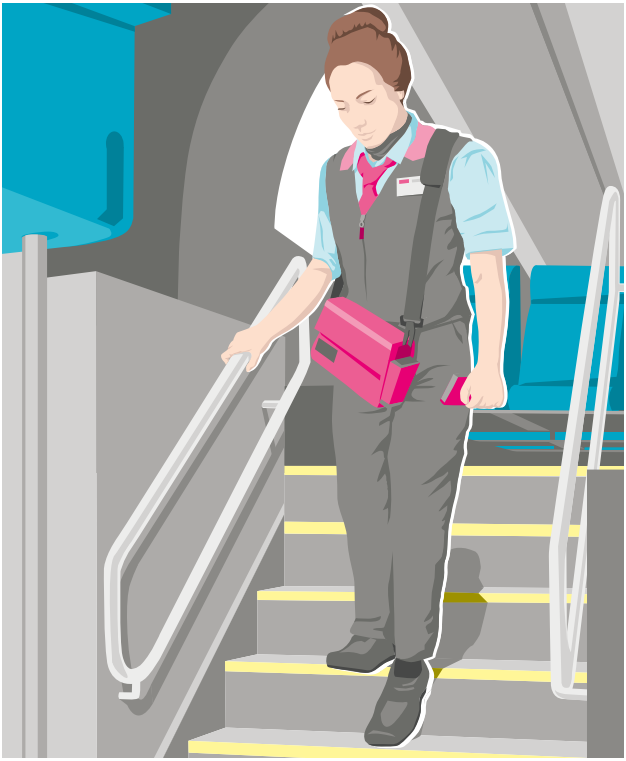
- Elimino gli ostacoli in cui potrei inciampare, per il mio bene e quello dei miei colleghi.
- Se non posso eliminare da solo gli ostacoli in cui potrei inciampare, informo i miei superiori.

5 Contrassegnare i punti pericolosi

- Contrassegno i cantieri e gli altri ostacoli temporanei.
- All’occorrenza predispongo un segnale luminoso.

6 Prudenza durante l’accompagnamento

- Assumo una posizione sicura e stabile.
- Mi sorreggo possibilmente con entrambe le mani.
- Bado agli oggetti che invadono l’itinerario.



7 Usare il corrimano

- Sulle scale uso il corrimano.
- Faccio sempre un gradino per volta.

8 Si può cadere anche in ufficio

- Bado a non scivolare ed elimino gli ostacoli che possono fare inciampare (ordine!).

9 Le insidie delle scale

- Mi assicuro che la scala sia stabile e, se necessario, sbarro la zona di lavoro.
- Su una scala doppia non mi posiziono mai sugli ultimi due pioli in alto e verifico che il dispositivo di trattenuta dei montanti sia teso.
- Su una scala semplice non mi posiziono mai sugli ultimi tre pioli in alto e scelgo un angolo di appoggio sicuro.
- Nella zona dei binari impiego le scale solo se sono stato appositamente formato.

10 Guarda dove metti i piedi, anche nel tempo libero

- Bado alla sicurezza e alla salute anche nel tempo libero: durante lo sport, in casa, in giardino e sulle scale.

Un terzo di tutti gli infortuni professionali è causato da cadute.

In ferrovia tali infortuni si verificano prevalentemente camminando e lavorando nella zona dei binari e durante la salita o la discesa dai veicoli.

Abbiamo la tendenza a sottovalutare i rischi d'infortunio durante le attività semplici e abituali, ossia quando «camminiamo» o quando «saliamo e scendiamo». Applicare consapevolmente i suggerimenti elencati in questo opuscolo è quindi di fondamentale importanza per il bene della vostra sicurezza e della vostra salute.

Suva
Casella postale, 6002 Lucerna

Informazioni
Settore industria e artigianato
Tel. 058 411 12 12
servizio.clienti@suva.ch

Ordinazioni
www.suva.ch/84022.i

Titolo
STOP RISK – 10 consigli contro le cadute

Stampato in Svizzera
Riproduzione autorizzata, salvo a fini commerciali, con citazione della fonte.
Prima edizione: marzo 2003
Edizione rivista e aggiornata: aprile 2021

Codice
84022.i

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Finanziato dalla CFSL
www.cfsl.ch