

suva



D'inverno le cadute in piano provocano più feriti degli incidenti in macchina

**8 consigli per evitare brutte cadute
durante l'inverno**



Scivolare e cadere sono cause d'infortunio molto frequenti in autunno e inverno, con conseguenze spesso molto gravi.

Le cause principali sono: camminare troppo veloce sul bagnato, sulla neve o sul ghiaccio, indossare calzature non adatte, agire con imprudenza.

Molti di questi infortuni si possono evitare con semplici precauzioni.

Vi invitiamo perciò a leggere gli «8 consigli per evitare brutte cadute durante l'inverno» proposti dalla campagna di prevenzione [«inciampare.ch»](http://inciampare.ch).

Pedoni attenti: 8 consigli per evitare brutte cadute durante l'inverno

1. Indossare scarpe con suola profilata

Indossare scarpe con suola profilata anti-scivolo che mantengono saldo il piede. In questo modo si avrà un buon appoggio e si potrà arrivare a destinazione senza pericoli. Una volta arrivati, potrete togliere gli scarponcini invernali e indossare scarpe più comode.

2. Usare ramponcini antisdrucchiolo

Quando nevica è opportuno applicare dei dispositivi antisdrucchiolo sulle scarpe. Per evitare di scivolare sulla neve o sul ghiaccio, conviene appoggiare in modo sicuro il tallone quando si cammina. Perciò consigliamo di acquistare dei ramponcini o delle «catene» con numerosi dentini appunto nella regione del tallone. Inoltre, i ramponcini si possono riporre senza grandi difficoltà in tasca o nella borsa.

3. Attenti alle scale!

Le scale ricoperte di ghiaccio sono trappole micidiali. Perciò occorre tenersi al corrimano in modo da evitare cadute con conseguenze dolorose.

4. Andare con calma

Lo stress e la fretta riducono le facoltà percettive e la concentrazione e fanno aumentare il rischio di non vedere le «trappole» in cui inciampare o scivolare. Soprattutto in inverno è utile fare il tragitto casa-lavoro senza fretta, in modo da non rischiare di finire a gambe all'aria.

5. Utilizzare le vie sgombre

Per andare sul sicuro, si raccomanda di utilizzare per quanto possibile le vie sgombre dalla neve e dal ghiaccio.

6. I pericoli degli scarponi da sci

Chi si è già trovato a camminare con gli scarponi da sci sulle stradine innevate, sui parcheggi coperti di ghiaccio o sulle scale scivolose sa bene quanto possano essere insidiosi. Camminare con gli scarponi da sci richiede particolare prudenza se non si vuole che la settimana bianca finisca ancora prima di iniziare.

7. Pensare anche agli altri

I pavimenti bagnati o sporchi possono trasformarsi in una pista di pattinaggio. Fate in modo che sui pavimenti pericolosi vengano applicati materiali antiscivolo, sia a casa che sul lavoro. Inoltre è opportuno applicare una barriera antisporco, per esempio nell'entrata.

8. Fare movimento

Quando si è in buona forma fisica è più facile cavarsela nelle situazioni rischiose ed evitare di scivolare o cadere. Perciò è consigliabile fare movimento ogni giorno.

Sul sito www.inciampare.ch troverete ulteriori informazioni sulla nostra campagna.

Il modello Suva I quattro pilastri



La Suva è più che un'assicurazione perché coniuga prevenzione, assicurazione e riabilitazione.



Gli utili della Suva ritornano agli assicurati sotto forma di riduzioni di premio.



La Suva è gestita dalle parti sociali: i rappresentanti dei datori di lavoro, dei lavoratori e della Confederazione siedono nel Consiglio della Suva. Questa composizione paritetica permette di trovare soluzioni condivise ed efficaci.



La Suva si autofinanzia e non gode di sussidi.

Suva

Casella postale, 6002 Lucerna

Informazioni

Tel. 058 411 12 12

servizio.clienti@suva.ch

Ordinazioni

www.suva.ch/88251.i

Titolo

D'inverno le cadute in piano provocano più feriti degli incidenti in macchina.
8 consigli per evitare brutte cadute durante l'inverno.

Stampato in Svizzera

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

Prima edizione: ottobre 2010

Edizione rivista e aggiornata: gennaio 2019

Codice

88251.i