



*“Conoscere i rischi presenti  
sul posto di lavoro  
significa abatterli o  
almeno ridurli drasticamente.”*

REPUBBLICA ITALIANA



REGIONE SICILIANA

ASSESSORATO REGIONALE DELLE AUTONOMIE LOCALI E DELLA FUNZIONE PUBBLICA  
DIPARTIMENTO REGIONALE DELLA FUNZIONE PUBBLICA E DEL PERSONALE  
SERVIZIO 3—SERVIZIO PREVENZIONE E PROTEZIONE  
COORDINAMENTO REGIONALE—ADEMPIMENTI D.LGS. 81/08

## *Lavorare in sicurezza*

*Manuale informativo per i lavoratori*



Manuale realizzato da

SERVIZIO 3

SERVIZIO PREVENZIONE E PROTEZIONE  
COORDINAMENTO REGIONALE –ADEMPIMENTI D.LGS. 81/08

Dirigente Responsabile

**Dott. Pio Guida**

A cura di:

**Dott. Tommaso Gioietta**

## Indice

◆ Prefazione.....		
◆ Premessa.....	1	
Pericoli e rischi sul luogo di lavoro.....	3	
◆ <b>I videoterminali ed ergonomia del posto di lavoro</b> .....	5	
Il piano di lavoro.....		
Il sedile.....	6	
La tastiera.....	7	
Lo schermo.....	8	
◆ <b>Movimentazione manuale dei carichi</b> .....	9	
“Bisogna ricordarsi che...”.....	10	
◆ <b>La prevenzione e la lotta antincendio</b> .....	11	
La gestione dell'emergenza.....	13	
Gli addetti alla gestione dell'emergenza.....		
I lavoratori.....		
Cos'è il piano d'emergenza.....	14	
Il piano di emergenza passivo.....	15	
Istruzioni espresse per il personale.....	16	
Segnaletica.....	17	
<i>Nello specifico</i> .....		
Uscite di emergenza.....	19	
Attrezzature, dispositivi ed impianti per fronteggiare le emergenze.....	20	
Modalità di comportamento per tutti i lavoratori.....	21	
◆ <b>Il primo soccorso</b> .....	23	
Primi passi per esser d'aiuto.....	24	
Modalità di trasporto dell'infortunato.....	25	
◆ <b>Il rischio sismico</b> .....	27	
◆ <b>NUMERI UTILI IN CASO DI EMERGENZA</b> .....	29	

## Prefazione

L'idea di realizzare un manuale informativo sulla sicurezza viene considerata uno degli interventi fondamentali per la sicurezza sul lavoro.

Studi internazionali di settore dimostrano che investire sull'adozione di comportamenti sicuri riduce gli infortuni e i rischi per i lavoratori.

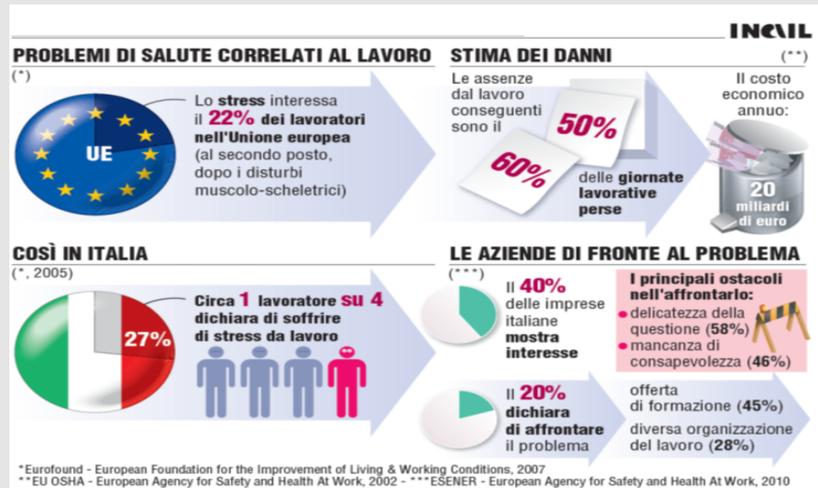
Attraverso un percorso di informazione dei dipendenti, questo Dipartimento si pone l'obiettivo di prevenire e ridurre i rischi specifici da videoterminale e da movimentazione manuale dei carichi, ma anche la prevenzione e la lotta antincendio, così come la gestione delle emergenze.

La cultura della sicurezza è la base fondante di un'Amministrazione di qualità che, oltre ad adempiere agli obblighi di legge investe sul proprio capitale umano.

Il Dirigente Generale

*L. Giammanco*

## Il D. Lgs 81/2008 nelle Pubbliche Amministrazioni



Risulta chiaro dalla figura posta accanto che vi è una notevole attenzione rivolta ai problemi di salute correlati al lavoro, studi e ricerche condotte portano alla conclusione che si necessita di un intervento volto alla trasmissione di quelle informazioni necessarie al lavoratore per meglio rispondere a determinate esigenze.

Il D. Lgs. 81/2008 rappresenta il Testo Unico della Sicurezza sul lavoro, pertanto, si occupa di tutela della *salute* e della *sicurezza* nei luoghi di lavoro e si applica:

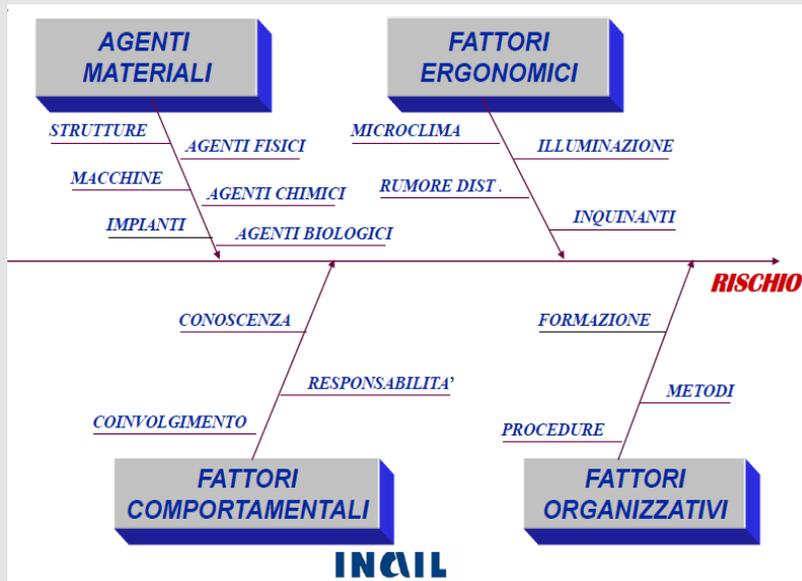
- alla persona, sotto ogni aspetto: salute, sicurezza e dignità, tenendo conto dell'età, della provenienza geografica e del genere.
- al lavoro, in qualunque forma svolto, anche gratuito (volontariato), autonomo, dipendente, interinale, ecc.

Questo manuale informativo vuole fornire una panoramica generale sul Decreto Legislativo n. 81 del 9 aprile 2008, noto anche come Testo Unico sulla salute e sicurezza sul lavoro, con lo scopo di portare a conoscenza dei dipendenti del Dipartimento Regionale della Funzione Pubblica e del Personale di una normativa che rappresenta le “linee guida” di un corretto comportamento sui luoghi di lavoro.

L'obiettivo principale è trasmettere ai dipendenti che il benessere e la salute dei propri lavoratori è al centro dell'interesse dell'Amministrazione regionale. Obiettivo raggiungibile trasmettendo i valori legati all'individuazione dei rischi e dei pericoli, alla prevenzione e protezione attraverso l'informazione e la formazione dei lavoratori.

Il D. Lgs. 81/2008 prevede infatti la partecipazione sinergica di più figure professionali coinvolte e volte alla salvaguardia del luogo di lavoro in cui operano.

## Pericoli e Rischi sul luogo di lavoro



Una struttura lavorativa come l'ufficio in cui lavori è esposta a rischi di vario genere: dall'incendio all'esplosione, dall'alluvione all'evento sismico. Ogni tipo di emergenza, in una struttura complessa come quella in cui ti trovi, può rapidamente produrre effetti estremamente gravi per le persone e per le cose.

Per questo motivo ogni Amministrazione predispone al suo interno un adeguato Piano di Emergenza, al fine di affrontare tempestivamente ogni situazione di allarme.

E' stato definito **PERICOLO** la proprietà o qualità intrinseca di un determinato fattore avente il potenziale di causare danni;

con **RISCHIO** si indica invece la probabilità di raggiungimento del livello potenziale di danno nelle condizioni di impiego o di esposizione ad un determinato fattore o agente, oppure alla loro combinazione.

Bisogna quindi ricordarsi che i rischi possono essere:

- Eliminabili
- Riducibili
- Ritenibili
- Trasferibili



E' per questo, dunque, che si ritiene opportuno portare a conoscenza dei dipendenti di alcuni concetti cardine del **D. Lgs. 81/2008**.



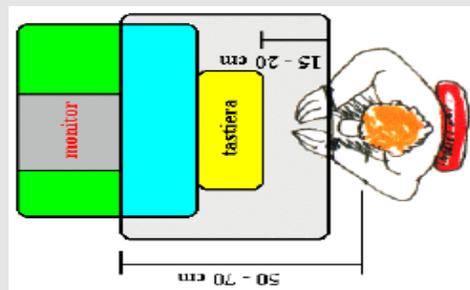


## I videotermini ed ergonomia del posto di lavoro

Al fine di prevenire i disturbi che talvolta si accompagnano ad un'utilizzazione dei videotermini è necessario attenersi alle indicazioni di seguito elencate.

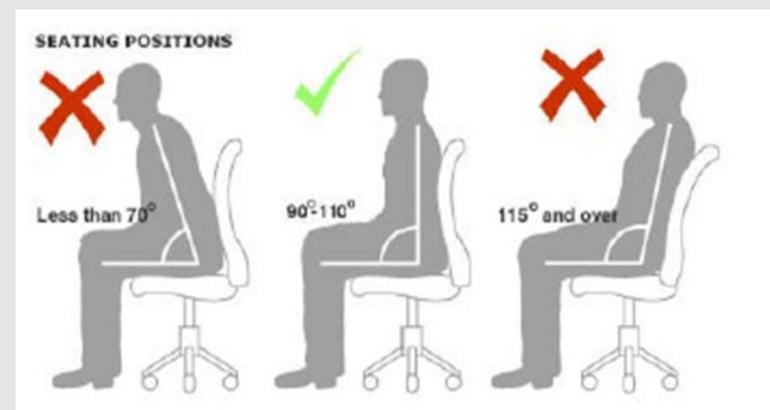
**Il piano di lavoro** deve:

- avere una superficie sufficientemente ampia per disporre i materiali necessari e le attrezzature, e consentire un appoggio per gli avambracci dell'operatore davanti alla tastiera, nel corso della digitazione;
- avere una profondità tale da assicurare una corretta distanza visiva dallo schermo;
- essere stabile e di altezza, fissa o regolabile, indicativamente fra 70 e 80 cm;
- avere uno spazio idoneo per il comodo alloggiamento e la movimentazione degli arti inferiori e per infilarvi il sedile.



**Il sedile** deve:

- essere di tipo girevole, saldo contro slittamento e rovesciamento, dotato di basamento stabile o a cinque punti di appoggio;
- disporre del piano e dello schienale regolabili in maniera indipendente così da assicurare un buon appoggio dei piedi ed il sostegno della zona lombare;
- essere facilmente spostabile anche in rapporto al tipo di pavimento; qualora fosse necessario, essere dotato di un poggipiedi separato, per far assumere una postura adeguata agli arti inferiori dell'operatore.



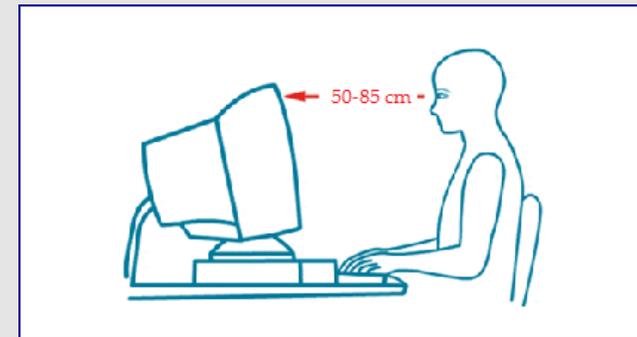
**La tastiera** deve:

- essere separata dal monitor e inclinabile rispetto al piano;
- essere posizionata frontalmente al video ad una distanza dal bordo della scrivania di almeno 15 cm;
- possedere una superficie opaca, tasti facilmente leggibili e un bordo sottile e sagomato.



**Lo schermo:**

deve essere posizionato di fronte all'operatore in maniera che, anche agendo su eventuali meccanismi di regolazione, lo spigolo superiore dello schermo sia posto un pò più in basso dell'orizzontale che passa per gli occhi dell'operatore e ad una distanza degli occhi pari a circa 50-85 cm (dipende dai pollici dello schermo), per i posti di lavoro in cui va assunta preferenzialmente la posizione seduta.



## Movimentazione manuale dei carichi



Sia le affezioni acute dell'apparato locomotore sia le affezioni croniche (ad es. le sindromi artrosiche) risultano essere ai primi posti nella prevalenza puntuale di malattie accusate dai lavoratori delle Pubbliche Amministrazioni.

In letteratura è ormai consolidato *il rapporto esistente tra l'attività di movimentazione manuale dei carichi e l'incremento del rischio di contrarre tali malattie.*

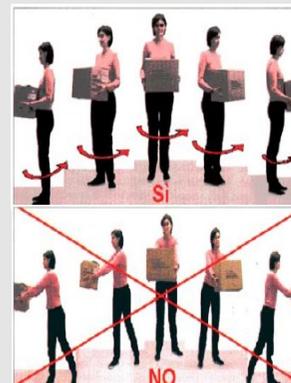
Il lavoro d'ufficio, pur non potendolo considerare un lavoro che comporta particolari rischi, può causare patologie muscolo-scheletriche se, durante le operazioni di sollevamento e movimentazione manuale di risme di carta, scatoloni, imballi vari, queste vengono eseguite in modo scorretto.

## Bisogna ricordarsi che...



Prima di procedere al sollevamento, la *schiena deve essere diritta*, così la *colonna vertebrale* si trova in una *posizione staticamente favorevole*. Durante il sollevamento vengono prima *raddrizzate le gambe* e, successivamente, *il torso*. Nel sollevamento con la schiena diritta, lo sforzo sui dischi intervertebrali, grazie ai bracci di leva più favorevoli, è minore di circa il 20% rispetto al sollevamento a schiena piegata.

Il modo corretto di riporre in alto un peso (ad un'altezza superiore delle spalle) implica l'uso di una scaletta, a due, tre scalini con pedate sufficientemente ampie per favorire la stabilità della posizione; durante la salita sulla scaletta è necessario tenere il peso vicino al corpo.



Durante lo spostamento di uno scatolone o qualunque altro peso, il carico dev'essere tenuto vicino al corpo, con la schiena sempre diritta, e far ruotare il corpo per intero.

Se il peso non è eccessivo, questi movimenti non incidono negativamente né sulla schiena né sulle braccia.



## La prevenzione e la lotta antincendio

E' necessario definire in prima battuta che cosa è un incendio, come si può sviluppare e quali sono le norme di prevenzione.

Il pericolo d'incendio e quello d'esplosione nascono dalla contemporanea presenza di tre condizioni:

- la presenza nell'atmosfera di sostanze pericolose come una miscela aeriforme infiammabile o come un accumulo di materiale combustibile;
- la presenza di una sorgente d'innescio.
- comburente



Una miscela di polvere infiammabile ed aria può avere degli effetti assai complessi dipendenti dai numerosi parametri che la contraddistinguono; questi sono:

il tipo di polvere, la sua stabilità termica, la contemporanea presenza di additivi o solventi infiammabili, la miscelazione di polveri diverse ed infine la sua finezza e distribuzione nell'ambiente.

Altra condizione per cui è presente il pericolo d'incendio è l'esistenza di una sorgente di innescio.



Tra le sorgenti possiamo citare:

le fiamme libere, gli archi elettrici, le scintille, le cariche elettrostatiche, i campi elettro-magnetici (onde radio), le sorgenti luminose, le superfici a temperatura elevata e gli impianti.

Quando s'inizia a trattare il settore relativo alla prevenzione incendi la prima importante disposizione normativa che bisogna tener presente è la seguente:

*"in tutte le aziende o lavorazioni devono essere sempre adottate idonee misure per prevenire l'incendio e per tutelare l'incolumità dei lavoratori in caso d'incendio".*





## La gestione dell'emergenza

Nelle successive pagine verrà illustrato in cosa consiste il piano emergenza e la segnaletica presente all'interno dell'edificio. Si scenderà poi nel dettaglio su cosa è necessario fare nel caso si sia testimoni di un principio di incendio, sulla segnalazione dell'allarme, sull'eventuale possibilità di utilizzo di un estintore. Infine, vengono consigliate alcune procedure per affrontare il panico in una situazione d'emergenza.

### Gli addetti alla gestione dell'emergenza



Gli addetti alla gestione dell'emergenza vengono nominati dall'Amministrazione.

Si tratta di persone formate in maniera specifica per essere messe in condizioni di saper gestire una situazione di emergenza.

### I lavoratori

I lavoratori devono conoscere il Piano di Emergenza e collaborare attivamente, nel rispetto delle proprie conoscenze e competenze.



### Cos'è il piano di emergenza

Il piano di emergenza consiste in un insieme di misure tecnico-organizzative, preparate per fronteggiare il verificarsi di un'emergenza su di un luogo di lavoro. Il piano di emergenza ha il fine di fornire ai lavoratori idonee istruzioni comportamentali in una qualsiasi situazione di pericolo.

Il piano d'emergenza tende quindi a perseguire i seguenti obiettivi:

- prevenire o limitare pericoli alle persone;
- coordinare gli interventi del personale a tutti i livelli, in modo che siano ben definiti tutti i comportamenti e le azioni che ogni persona presente nell'Amministrazione deve mettere in atto per salvaguardare la propria incolumità e, se possibile, per limitare i danni ai beni e alla struttura dell'edificio;
- intervenire, quando e dove necessario, con un pronto soccorso sanitario;
- individuare quali emergenze possono coinvolgere l'attività, la vita e la funzionalità dell'impianto;
- definire esattamente i compiti da assegnare al personale interno dell'Amministrazione, durante la fase emergenza.

## Il piano di emergenza passivo



Il piano di emergenza passivo è composto:

- dalla segnaletica di sicurezza;
- dalle eventuali istruzioni esposte per il personale;
- dalle uscite di emergenza;
- dai dispositivi di allarme;
- dai mezzi di comunicazione con gli Enti esterni;
- dall'interruttore generale dell'alimentazione elettrica;
- dalle attrezzature e gli impianti per fronteggiare un incendio.

## Istruzioni esposte per il personale

I luoghi di lavoro sono muniti di opportuni cartelli dove sono riportate le planimetrie di tutti gli ambienti in cui risulta in modo chiaro:

- il punto ove il cartello è installato, e quindi il luogo ove si trova la persona che lo osserva;
- il percorso più breve per raggiungere un'uscita di emergenza ovvero un luogo sicuro;
- l'ubicazione delle attrezzature per la lotta agli incendi (come ad esempio gli idranti, gli estintori, ecc.);



## Segnaletica

Ogni luogo di lavoro dispone di un'adeguata segnaletica di sicurezza, conforme al dettato del D. Lgs. 81/2008, che indica in relazione alle esigenze:



i divieti (cartelli di divieto);



le avvertenze (cartelli di avvertimento);



le prescrizioni (cartelli di prescrizioni);



le direzioni da prendere per raggiungere una via di uscita ovvero un luogo sicuro (cartelli di salvataggio);

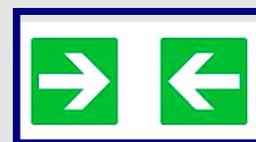
- l'ubicazione delle attrezzature antincendio (cartelli per attrezzature antincendio presenti nella pagina accanto).

## Nello Specifico...

All'interno di ogni edificio della **Regione Siciliana** sono collocati in maniera ben visibile i seguenti cartelli



Indicano la direzione in cui si trova l'uscita d'emergenza



Indicano la direzione da seguire



Indicano il Punto di Ritrovo/Raccolta Sicuro



Indicano la presenza di un estintore a muro



Indicano la presenza di un estintore carrellato



Indica la presenza del pulsante d'emergenza



Indica la presenza della lancia antincendio



Indica il divieto di utilizzo negli ascensori

## Uscite di emergenza



Le vie e le uscite di emergenza garantiscono che i lavoratori (ovvero le persone), presenti sui luoghi di lavoro, possano, senza assistenza esterna, fruire di un opportuno percorso privo di ostacoli, chiaramente riconoscibile ed individuabile fino a raggiungimento di un luogo sicuro. Questo Dipartimento dispone di tre scale di emergenza antincendio munite di porte tagliafuoco REI e battente di sicurezza.

### Le vie di uscita sono:

- in numero e dimensioni in funzione del massimo affollamento ipotizzabile nell'area interessata;
- opportunamente ubicate e munite (ove necessario) d'illuminazione di sicurezza ad inserimento automatico per interruzione dell'alimentazione elettrica.

## Attrezzature, dispositivi ed impianti per fronteggiare le emergenze



Ogni luogo di lavoro è munito di un idoneo numero di dispositivi ed impianti automatici di rilevazione d'incendi, dispositivi od insieme di dispositivi destinati a rilevare, segnalare e localizzare automaticamente un principio d'incendio, e dispositivi volti all'estinzione del principio di incendio stesso.

Questi ultimi, com'è noto, si distinguono in :

- Dispositivi mobili di estinzione incendi:



estintori  
carrellati



estintori  
portatili

- Dispositivi fissi di estinzione incendi idranti.





### *Modalità di comportamento per tutti i lavoratori*

Ogni lavoratore deve essere a conoscenza delle modalità di comportamento da adottare nel caso in cui si dovesse verificare un'emergenza sul luogo di lavoro.

Il lavoratore dovrà comprendere con immediatezza il significato delle segnalazioni, che lo informano sull'emergenza in atto, in relazione alle quali, dovrà provvedere:

- ad abbandonare il proprio posto di lavoro, avendo cura, qualora necessario, di mettere le attrezzature delle quali è responsabile in condizioni di sicurezza;
- ad abbandonare l'area senza indugi, in maniera ordinata ed **evitando di** correre, creare allarmismi e panico, di portare con sé oggetti pericolosi e contundenti, pesanti od ingombranti, di tornare indietro (intralciando l'esodo delle altre persone), di ostruire le uscite della struttura, stando in prossimità di queste dopo l'esodo, di intralciare la movimentazione dei mezzi di soccorso.

- ⇒ in presenza di fumo o fiamme proteggere le vie respiratorie con fazzoletti possibilmente molto umidi, per filtrare quanto possibile l'aria respirata;
- ⇒ in presenza di calore coprire anche il capo con indumenti pesanti di lana o cotone, possibilmente bagnati, evitando i tessuti di origine sintetica, ed a tornare ordinatamente dopo un periodo sufficiente, presso punti prefissati di raccolta, per procedere (quando necessario), ad un appello nominale di tutti i presenti, e ricevere eventuali istruzioni comportamentali.



## *Il primo soccorso*

In caso di emergenza la chiamata alla Centrale avviene attraverso il numero unico 118, questo è sicuramente il momento più delicato per l'esito finale del soccorso. E' importante *mantenere la calma* e rispondere correttamente ad alcune domande che il personale vi farà. Nel caso in cui non si è in grado di rispondere passare la comunicazione ad una persona più tranquilla .

Sarà necessario ad ogni richiesta di intervento specificare:

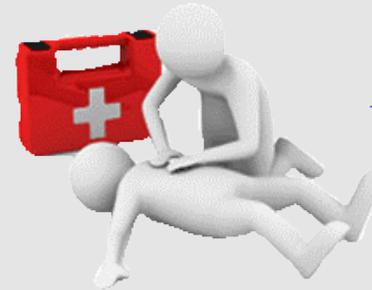
- dove è successo (città-via)
- cosa è successo (valutazione della scena)
- quante persone sono coinvolte
- condizioni degli infortunati (seguire attentamente le indicazioni del personale della Centrale Operativa)



E' necessario ricordarsi che:

**Non bisogna mai interrompere la comunicazione!**

**Lasciare il telefono da cui si è chiamato libero!**



## *Primi passi per esser d'aiuto*

Il primo soccorso all'infortunato comincia dalla Valutazione primaria ( stato di coscienza, respiro, circolazione)

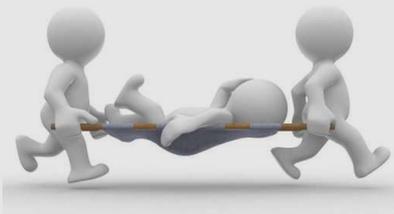
### **L'infortunato è cosciente se:**

- è in grado di *rispondere a chiamate verbali* (Come si chiama? Come sta? Che giorno è?)
- è in grado di *eseguire qualsiasi ordine semplice* ("mi stringa la mano")

### **Per valutare se un soggetto respira e ha segni di circolo:**

- mantenere l'iperestensione del capo
- avvicinare la guancia alla bocca e al naso dell'infortunato
- ascoltare il rumore del passaggio di aria, osservare se il torace si espande se la persona si muove o tossisce, sentire il flusso di aria sulla guancia per 10 secondi (manovra GAS)

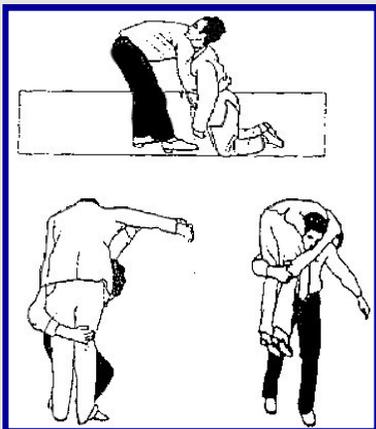




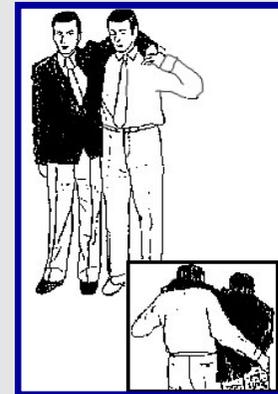
## Modalità di trasporto dell'infortunato

Per motivi di grave emergenza (crollo, possibile rischio di incendio) e se nell'ambiente da abbandonare è presente una persona disabile o che momentaneamente (per panico, svenimento, ecc.) non sia in grado di muoversi, può rendersi necessaria l'evacuazione manuale della persona senza nessun ausilio particolare.

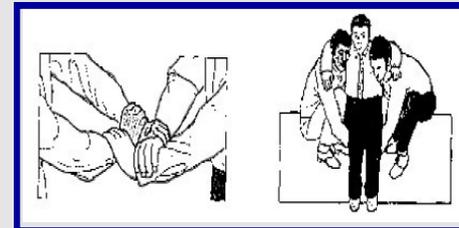
Le manovre più accreditate sono qui esplicate attraverso raffigurazione:



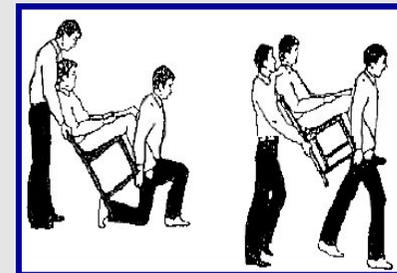
Tecnica del pompiere



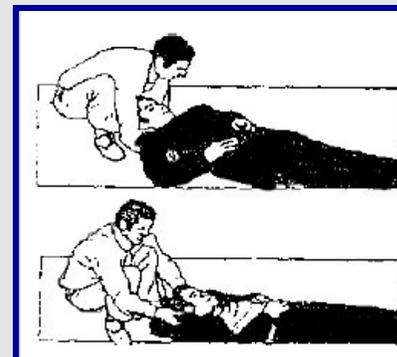
Metodo stampella umana



*Tecnica del trasporto  
mani incrociate*



Metodo della sedia



Trasporto tecnica slitta



## Rischio sismico

***Durante*** una scossa di terremoto non è molto il tempo a disposizione per riflettere.

La cosa fondamentale da fare è mantenere la calma e sapere cosa fare ovunque ci si trovi.

*L'unica difesa che si ha, è costituita dalle nostre conoscenze in merito!*

Sarà necessario attuare delle semplici regole così da rispondere al meglio ad un episodio sismico.

- **non** fuggire all'esterno, potrebbe esserci la possibilità di essere colpiti da oggetti durante il percorso o di cadere a causa dello scuotimento;
- **cercare riparo** sotto un tavolo (per non essere colpiti da intonaci, lampadari, vetri, oggetti vari) o a ridosso di una struttura portante, come un muro portante o un pilastro (per evitare un possibile crollo di oggetti al centro della stanza, incluso il solaio);
- **non** precipitarsi fuori dall'edificio, a meno che non ci si trovi al piano terra e la porta d'ingresso non dia accesso diretto ad uno spazio aperto;
- **non** prendere l'ascensore in quanto potrebbe bloccarsi;



***Passata*** la scossa e valutata l'entità della stessa o si torna alla postazione di lavoro o ci si reca al **Punto di Ritrovo**.

***Dopo*** una forte scossa di terremoto spetterà al personale addetto alle squadre di emergenza controllare lo stato di incolumità delle persone, le situazioni di pericolo e all'occorrenza chiamare i numeri di emergenza 118 e/o 115.

Gli spazi sicuri, in questi casi, sono da ricercare in aree senza edifici né costruzioni; uno spazio aperto, come una grande piazza o un terreno o una strada ampia è da considerarsi sicuro, ma conviene sempre considerare l'altezza degli edifici che ci circondano e valutare la distanza da essi.

Non bisogna dimenticare che la fondamentale misura di sicurezza contro qualsiasi situazione pericolosa che si può verificare nei luoghi di lavoro è il **piano di emergenza**, che come già detto è un documento che raccoglie e illustra tutte le procedure che si devono attuare secondo il tipo di pericolo, per ridurre al minimo i danni alle persone o alle cose.



## **Numeri Utili in caso di emergenza**

Ogni lavoratore nel caso rilevi un fatto anomalo o pericoloso e non è in grado di fronteggiarlo, mantenendo assoluta calma deve contattare i seguenti numeri responsabili in caso di emergenza:

Centro Coordinamento Emergenze **70.73333**



Portineria  
**70.72999**

Centralino  
**70.71111**

Servizio Prevenzione e  
Protezione  
**70.72895**

Si ringrazia per la collaborazione la dott.ssa Giusy Iannuzzo  
tirocinante dell'Università degli Studi di Palermo  
Corso di laurea in *Psicologia Sociale, del lavoro e delle organizzazioni*